

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал ННГУ - Историко-филологический факультет

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
40.03.01 - Юриспруденция

Направленность образовательной программы
Уголовное право и процесс

Форма обучения
очно-заочная

г. Арзамас

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.31 Физическая культура и спорт относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции (код, содержание компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции | | Наименование оценочного средства | |
|--|--|---|--|--|
| | Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора) | Результаты обучения по дисциплине | Для текущего контроля успеваемости | Для промежуточной аттестации |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК-7.2: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.4: Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1: Знать основы физической культуры и здорового образа жизни, особенности теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, роль физической культуры в развитии личности человека, основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках.</p> <p>УК-7.2: Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, технически правильно осуществлять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности</p> | <p>Задания</p> <p>Опрос</p> <p>Реферат</p> <p>Тест</p> <p>Практическое задание</p> | <p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <p>УК-7.3: Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения.</p> <p>УК-7.4: Владеть системой практических умений и навыков выстраивания и соблюдения норм здорового образа жизни в жизнедеятельности и профессиональной деятельности</p> | | |
|--|--|--|--|--|

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

| | очно-заочная |
|--|--------------|
| Общая трудоемкость, з.е. | 2 |
| Часов по учебному плану | 72 |
| в том числе | |
| аудиторные занятия (контактная работа): | |
| - занятия лекционного типа | 4 |
| - занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы) | 4 |
| - КСР | 1 |
| самостоятельная работа | 63 |
| Промежуточная аттестация | 0 |
| | Зачёт |

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

| Наименование разделов и тем дисциплины | Всего | в том числе |
|--|-------|-------------|
|--|-------|-------------|

| | (часы) | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них | | | Самостоятельная работа обучающегося, часы |
|--|-------------|--|--|-------------|---|
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы | Всего | |
| | 0 3 0 | 0 3 0 | 0 3 0 | 0 3 0 | 0 3 0 |
| 1 семестр. Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 8 | 1 | | 1 | 7 |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры | 7 | 1 | | 1 | 6 |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни студента | 9 | 1 | | 1 | 8 |
| Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 7 | 1 | | 1 | 6 |
| Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 7 | | 1 | 1 | 6 |
| 2 семестр. Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 7 | | 1 | 1 | 6 |
| Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 7 | | 1 | 1 | 6 |
| Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 7 | | 1 | 1 | 6 |
| Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 6 | | | 0 | 6 |
| Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. | 6 | | | 0 | 6 |
| Аттестация | 0 | | | | |
| КСР | 1 | | | 1 | |
| Итого | 72 | 4 | 4 | 9 | 63 |

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура как социальный феномен общества. Функции физической культуры.

Характеристика системы физического воспитания. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Социальные основы физической культуры. Естественнонаучные основы жизнедеятельности человека.

Физиологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Общие механизмы влияния физических упражнений на человеческий организм.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.

Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства

физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

Влияние объективных и субъективных факторов на образовательный процесс студентов.

Работоспособность студента и определяющие их факторы. Изменение работоспособности студента в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Структура тренировочного занятия и основное содержание частей занятия. Дозирование тренировочной нагрузки.

Организационные и гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.

Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Цель и задачи профессионально-прикладной физической культуры. Место профессионально-прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической культуры. Методика подбора средств. Профессионально-прикладная физическая культура студентов и специалистов умственного труда.

Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Производственная физическая культура. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры людей, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

1. Физическая культура и спорт, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=1422>.

2. Физическая культура и спорт, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=1401>.

Иные учебно-методические материалы:

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

https://arz.unn.ru/pdf/Method_all_all.pdf

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции УК-7:

1.Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

2.Назовите цель физического воспитания в РФ. Обозначьте специфические и общепедагогические задачи физического воспитания.

3.Сформулируйте общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания и раскройте их.

4.В общем плане опишите оздоровительное значение, образовательную роль и влияние на личность физических упражнений.

5.В виде таблицы оформите ответ - «Методы обучения двигательным действиям и их характеристика».

| Методы обучения | Характеристика методов |
|-----------------|------------------------|
| | |

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------|--|
| отлично | выполненные задания содержательно полностью соответствуют поставленным вопросам. Приведенная информация проанализирована, переработана, рассмотрены и приведены различные точки зрения специалистов по данным вопросам, возможно, приведены практические примеры собственного опыта занятий физическими упражнениями. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону. |
| хорошо | выполненные задания содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация верная, но она студентом заимствована из источника без проведения анализа содержания. Оформление задания |

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|---|
| | полностью соответствует требуемому шаблону. |
| удовлетворительно | выполненные задания в целом содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону. |
| неудовлетворительно | выполненные задания содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону. |

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции УК-7:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Спорт – явление культурной жизни.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; Средства физической культуры.
3. Профессиональная направленность физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
4. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Общее представление о строении тела человека.
5. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
6. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Здоровый образ жизни студента.
9. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
10. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
11. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
12. Формы самостоятельных занятий.
13. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.

14. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.

Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|---|
| отлично | выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок. |
| хорошо | выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации. |
| удовлетворительно | выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении анализа информации. |
| неудовлетворительно | выставляется студенту, в ответе которого обнаружилось существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания. |

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7:

Здоровый образ жизни

1. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Системы самооздоровления и самосовершенствования.
4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Теория и методика физической культуры

1. Общие основы теории и методики физического воспитания.

2. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека в современном обществе.
3. Система физического воспитания.
4. Методы обучения физическим упражнениям.
5. Структура обучения двигательным действиям.
6. Теоретико-практические основы развития физических качеств.
7. Средства физического воспитания.
8. Спорт в современном обществе, тенденции развития спорта.
9. Спортивная тренировка.
10. Спортивная ориентация и отбор.
11. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
12. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
13. Основные положения методики закаливания.
14. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
15. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
16. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
17. Ведение личного дневника самоконтроля.
18. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
19. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего бакалавра.

Гигиена в физкультуре и спорте

1. Гигиена - основа профилактики и здорового образа жизни.
2. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
3. Гигиена физической культуры и спорта на производстве и по месту жительства.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|---|
| отлично | реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, в докладе отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов. |
| хорошо | реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации. |
| удовлетворительно | реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ. |
| неудовлетворительно | реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Работа не соответствует теме. |

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7:

Инструкция к тесту: В данном тесте выберите правильный вариант ответа на каждый вопрос.

1.«Физическая культура» (как социальное явление) – это:

- 1) использование законов физического мира для обеспечения большей эффективности работы человеческого организма.
- 2) применение физических упражнений в воспитательных, оздоровительных и спортивных целях.
- 3) важная и неотъемлемая часть общечеловеческой культуры, включающая в себя всю деятельность людей по совершенствованию своей физической природы и все материальные и духовные ценности, созданные в процессе и результате этой деятельности.

2.Целью физического воспитания студентов является:

- 1) формирование высокого уровня физической культуры личности
- 2) воспитание физических качеств и формирование двигательных умений и навыков
- 3) выявление людей, способных участвовать в соревнованиях

3.Что такое зож (здоровый образ жизни)?

- 1) рациональная организация комплексом физических упражнений человеком на базе ключевых биологических и социально жизненно важных форм поведения. т.е. в наибольшей степени здоровье зависит от образа жизни
- 2) рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социально жизненно важных форм поведения. т.е. в наибольшей степени здоровье зависит от образа жизни
- 3) следовать правилам жизни, установленным фитнес-тренером

4.Тремя основными причинами «болезней цивилизации» являются:

- 1) алкоголизм, курение, избыточное питание
- 2) «нездоровый образ жизни», плохая экология, вредные привычки
- 3) стрессы, нерациональное питание, гиподинамия

5.В практике спорта для воспитания аэробной выносливости обычно применяют нагрузки:

- 1) с «пульсовой интенсивностью 160-170 уд. в мин.»
- 2) с «пульсовой интенсивностью 170-180 уд. в мин.»
- 3) с «пульсовой интенсивностью 150-160 уд. в мин.»

6.Термин «интенсивность физической нагрузки» отражает:

- 1) мощность выдачи энергии всем организмом в момент выполнения двигательных действий.
- 2) психическое напряжение, испытываемое спортсменом в момент наиболее тяжёлого физического напряжения.
- 3) общее количество калорий, которое мышцы человека тратят в течение тренировочного занятия.

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|-------------------------------|
| отлично | 80 – 100 % правильных ответов |
| хорошо | 60 – 79 % правильных ответов |
| удовлетворительно | 40 – 59% правильных ответов |
| неудовлетворительно | менее 40% правильных ответов |

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-7:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками (бег, плавание)
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции
3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки, ближний туризм, и т.д.)
4. Методика массажа – самомассажа
5. Методика корректирующей гимнастики для глаз
6. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности.....
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.....
8. Методы самоконтроля состояния Здоровья и физического развития(стандарты, программы, формулы)
9. Функциональные пробы и методы контроля и самоконтроля.....
10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)
11. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.....
12. Основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта.
13. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.....
14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.....
15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки
16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

| Оценка | Критерии оценивания |
|-------------------|---|
| отлично | практическое задание (дневник самонаблюдений) студента (группы студентов) содержит ответы на все поставленные вопросы в полном объеме. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов, умеет отстаивать свою точку зрения и позицию. |
| хорошо | практическое задание (дневник самонаблюдений) студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами из видео-кейса, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров практического характера. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая отстаивать свою точку зрения и позицию. |
| удовлетворительно | практическое задание (дневник самонаблюдений) студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал |

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------------------|--|
| | изложен с логическими ошибками, студент(ты) приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами практики, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая свою точку зрения и позицию. |
| неудовлетворительно | практическое задание (дневник самонаблюдений) студента (группы студентов) по выполнению содержательно не соответствует поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону. |

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций) | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично |
|--|--|--|---|---|
| | не зачтено | зачтено | | |
| <u>Знания</u> | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок |
| <u>Умения</u> | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки | Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме |
| <u>Навыки</u> | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов |

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

| Оценка | | Уровень подготовки |
|---------|---------|--|
| зачтено | отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| | хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |

| | | |
|-------------------|----------------------------|--|
| | удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно». |

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-7

- 1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
- 2.Спорт – явление культурной жизни.
- 3.Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
- 4.Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
- 5.Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
- 6.Профессиональная направленность физической культуры.
- 7.Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
- 8.Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
- 9.Общее представление о строении тела человека.
- 10.Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
- 11.Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
- 12.Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
- 13.Здоровый образ жизни студента.
- 14.Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
- 15.Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
- 16.Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
- 17.Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

18.Формы самостоятельных занятий.

19.Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.

20.Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.

21.Студенческий спорт, его организационные особенности.

22.Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.

23.Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

24.Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях

25.Врачебно–педагогический контроль, его содержание.

26.Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

27.Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

28.Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

29.Методические основы производственной физической культуры.

30.Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.

31.Производственная физическая культура в рабочее время.

32.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|--|
| зачтено | ответ полный и правильный на основании изученной теории; теоретический материал и решение поставленных задач изложены в необходимой логической последовательности, грамотный научный язык; ответ самостоятельный. Могут быть допущены две–три несущественные ошибки, исправленные по требованию преподавателя. |
| не зачтено | ответ обнаруживает непонимание студентом основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые не могут быть исправлены при наводящих вопросах преподавателя. |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Алхасов Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум для академического бакалавриата / Алхасов Д. С. - Москва : Юрайт, 2019. - 191 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-04714-1 : 499.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=573298&idb=0>.
2. Никитушкин Виктор Григорьевич. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : Учебное пособие для академического бакалавриата / Никитушкин В. Г. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 232 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07632-5 : 589.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=565019&idb=0>.
3. Письменский Иван Андреевич. Физическая культура : Учебник для вузов / Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. - Москва : Юрайт, 2021. - 450 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=763871&idb=0>.
4. Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе: самостоятельная форма освоения материала : учеб. пособие / Мартиросова Т. А., Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А., Горбачев А. С. - Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. - 94 с. - Книга из коллекции СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=829014&idb=0>.
5. Егоров В. Н. Теоретический раздел учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (базовый уровень высшего образования) : учебное пособие / Егоров В. Н., Ляшенко Х. М. - Тула : ТулГУ, 2023. - 177 с. - Книга из коллекции ТулГУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-7679-5272-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=926927&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. 1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8., <https://urait.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-415746>.
2. 2. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] / Ланда Б.Х. - М. : Спорт, 2017. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]., <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839879.html>.
3. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : Учебное пособие. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-7638-2997-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=618446&idb=0>.
4. Лесгафт П. Ф. Педагогика. Избранные труды : - / П. Ф. Лесгафт. - Москва : Юрайт, 2022. - 374 с. - (Антология мысли). - URL: <https://urait.ru/bcode/491912> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-11848-3 : 1159.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=821963&idb=0>.
5. Никитушкин Виктор Григорьевич. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 246 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-

5-534-07339-3 : 619.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт".,

<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=572102&idb=0>.

6. Рипа Михаил Дмитриевич. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : Учебное пособие для академического бакалавриата / Рипа М. Д., Кулькова И. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 158 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07260-0 : 349.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=575239&idb=0>.

7. Стриханов Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие / Стриханов М. Н., Савинков В. И. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 160 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10524-7. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=760424&idb=0>.

8. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие для вузов / под ред. Шивринской С.Е. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 189 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07551-9. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=759203&idb=0>.

9. Ямалетдинова Галина Александровна. Педагогика физической культуры и спорта : Учебное пособие для академического бакалавриата / Ямалетдинова Г. А. - Москва : Юрайт, 2019. - 244 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-05600-6 : 489.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=589815&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

Web of Science Core Collection: реферативно-библиографическая база данных научного цитирования (аналитическая и цитатная база данных журнальных статей). Адрес доступа: <http://isiknowledge.com>

ARTS AND HUMANITIES CITATION INDEX - база журналов по гуманитарным наукам. Глубина архива – 1975 г.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение Yandex Browser;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского»
<https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации»
<https://online.edu.ru/public/promo>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 40.03.01 - Юриспруденция.

Автор(ы): Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук, доцент
Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензент(ы): Михайлова Светлана Владимировна, кандидат биологических наук.

Заведующий кафедрой: Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 27.11.2024 г., протокол № №9.