

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт информационных технологий, математики и механики**

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

\_\_\_\_\_ В.П. Гергель

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020

### **Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

(наименование дисциплины (модуля))

**Уровень высшего образования**

**Бакалавриат**

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

**Направление подготовки / специальность**

**020302 Фундаментальная информатика и информационные технологии**

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

**Направленность образовательной программы**

**Инженерия программного обеспечения**

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

**Форма обучения**

**очная**

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижегород

2020 год

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ \_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ \_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ \_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

### 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» Б1.В.12 относится к части, формируемой участниками образовательных отношений ООП по направлению подготовки Фундаментальная информатика и информационные технологии.

**Целями освоения дисциплины** являются:

– формирование и развитие компетенции применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе системы ценностных ориентаций в сфере физической культуры, знаний и понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

### 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**	
<i>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>УК-7-1. Знает основы здорового образа жизни, физической культуры</i>	<i>Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы релаксации</i>	<i>Собеседование  Реферат</i>
	<i>УК-7-2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений</i>	<i>Уметь применять методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности</i>	<i>Практическое задание</i>
	<i>УК-7-3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.</i>	<i>Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки</i>	<i>Практическое задание</i>

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1. Трудоемкость дисциплины

##### 2 семестр

	Очная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>110</b>
<b>в том числе</b>	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>65</b>
<b>- занятия лекционного типа</b>	<b>0</b>

- занятия семинарского типа	64
- занятия лабораторного типа	0
- текущий контроль (КСР)	1
самостоятельная работа	45
Промежуточная аттестация – зачет	

### 3 семестр

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	109
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	65
- занятия лекционного типа	0
- занятия семинарского типа	64
- занятия лабораторного типа	0
- текущий контроль (КСР)	1
самостоятельная работа	44
Промежуточная аттестация – зачет	

### 4 семестр

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	109
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	65
- занятия лекционного типа	0
- занятия семинарского типа	64
- занятия лабораторного типа	0
- текущий контроль (КСР)	1
самостоятельная работа	44
Промежуточная аттестация – зачет	

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	В том числе				Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы. Из них				
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Всего	
2 семестр						

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	36		21		21	15
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	36		21		21	15
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	37		22		22	15
Текущий контроль (КСР)	1				1	
Промежуточная аттестация – зачет						
<b>Итого</b>	<b>110</b>				<b>65</b>	<b>45</b>
<b>3 семестр</b>						
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	36		21		21	14
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	36		21		21	15
Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО.	37		22		22	15
Текущий контроль (КСР)	1				1	
Промежуточная аттестация – зачет						
<b>Итого</b>	<b>109</b>				<b>65</b>	<b>44</b>
<b>4 семестр</b>						
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	36		21		21	14
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	36		21		21	15
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	37		22		22	15
Текущий контроль (КСР)	1				1	
Промежуточная аттестация – зачет						
<b>Итого</b>	<b>109</b>				<b>65</b>	<b>44</b>

Текущий контроль успеваемости реализуется в формах опросов на занятиях семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных форма (зачет, экзамен).

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: вырабатывает высокую культуру умственного труда, совершенствует способы организации познавательной деятельности, воспитывает ответственность, целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов, развивает у них бережное отношение к своему времени, способность доводить до конца начатое дело.

#### **Изучение понятийного аппарата дисциплины**

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена усвоению понятийного аппарата, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные учебные материалы, указанные в списке литературы.

### **Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану**

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы физической культуры и спорта, проблемных аспектов темы и анализа методического материала.

### **Работа над основной и дополнительной литературой**

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к материалам периодических изданий и Интернет источникам. Конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

### **Самоподготовка к практическим занятиям**

На практических занятиях студент должен уметь последовательно применять изучаемый материал.

Для достижения этой цели необходимо:

- 1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;
- 2) осмыслить круг изучаемых вопросов;
- 3) изучить рекомендованную учебной программой литературу по данной теме;
- 4) тщательно изучить лекционный материал;
- 5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия.

### **РЕФЕРАТ**

Реферат является одной из важных составляющих учебного процесса и выполняется студентом самостоятельно в соответствии с учебным планом.

Выполнение реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрено для обучающихся, входящих в специальную медицинскую группу. Студенту предоставляется право выбора темы реферата из числа указанных в списке.

Все части реферата должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи.

Содержание работы можно иллюстрировать схемами, таблицами, диаграммами, графиками, рисунками и т.п. Графическому материалу по тексту необходимо давать пояснение.

Объем работы составляет – 12 страниц.

При оценке работы учитывается содержание работы, ее актуальность, степень самостоятельности, правильность выводов и предложений, качество используемого практического материала, а также уровень грамотности и владение терминологией. Одновременно отмечаются ее положительные стороны и недостатки, а в случае необходимости указываются вопросы, подлежащие доработке.

### **Процедура защиты реферата происходит на практических занятиях**

Реферат оценивается оценкой «зачтено», «не зачтено».

### **Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету**

Фактором успешного завершения освоения дисциплины является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины. В этом случае подготовка к зачету будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к зачету, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос. Если возникают сложности при раскрытии материала, следует вновь обратиться к лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

### Изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет

Ресурсы Интернет являются одним из альтернативных источников быстрого поиска требуемой информации. Их использование возможно для получения основных и дополнительных сведений по изучаемым материалам.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

## 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено			Зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала.  Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	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. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном

	обучающего от ответа	ошибки.	все задания, но не в полном объеме.	задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	объеме, но некоторые с недочетами.	недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	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 базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	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»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	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», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

### 5.2.1 Контрольные вопросы

вопросы	Код формируемой компетенции
1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	УК-7
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды	УК-7

физической культуры.	
3. Средства физической культуры.	УК-7
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.	УК-7
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.	УК-7
6. Профессиональная направленность физической культуры.	УК-7
7. Задачи программы ГТО.	УК-7
8. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.	УК-7
9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.	УК-7
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7
11. Основы здорового образа жизни студента	УК-7
12. Социально-биологические основы физической культуры.	УК-7

### 5.2.2. Темы рефератов

1. Здоровый образ жизни студента.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.
5. Содержание уроков физического воспитания в специальной медицинской группе.
6. Построение занятия физического воспитания в СМГ в ВУЗе.
7. Особенности проведения занятий в СМГ при артериальной гипертензии.
8. Особенности проведения занятий при гипотонической болезни.
9. Особенности проведения занятий в СМГ при пневмонии.
10. Особенности проведения занятий при бронхитах и бронхоэктатической болезни.
11. Особенности проведения занятий при бронхиальной астме.
12. Специальные упражнения, применяемые при заболеваниях органов дыхания.
13. Особенности проведения занятий в СМГ при сахарном диабете.
14. Особенности проведения занятий в СМГ при ожирении.
15. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях ЖКТ.
16. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях мочевыделительной системы.
17. Понятие о правильной осанке. Виды нарушений осанки.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Физическая культура студента: учеб. для вузов./Виленский Я. М., Зайцев А. И., Ильинич В. И., Кислицин И. Л., Коваленко В. А., Масляков В. А., Щербаков В. Г. - М.: Гардарики, 2005. - 448 с. (более 40 экз.)

### б) дополнительная литература:

1. Мироненко Е., Муллер А., Трещева О., Штучная Е. Физическая культура. Курс ИНТУИТ. <http://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/info>
2. Гутко А.В., Гутко С.Н. Физическая подготовка бадминтониста. Учебно-методическое пособие. Фонд электронных образовательных ресурсов ННГУ. Р.№ 1367.17.22. <http://www.unn.ru/books/resources.html>
3. Лосев А.С., Малышев А.А. Силовые виды спорта. Учебно-методическое пособие. Фонд электронных образовательных ресурсов ННГУ. Р.№ 838.14.23. <http://www.unn.ru/books/resources.html>

### в) Интернет-ресурсы

1. Электронный журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

2. Журнал «Физическая культура и спорт». Официальный сайт. - <http://fismag.ru/>
3. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>
4. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html>
5. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>
6. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (поисковая система Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма). <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>, поиск по открытым источникам

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещения представляют собой учебные аудитории (спортивный зал) для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: секундомер; скакалки; обручи; коврики; гантели; мячи; эстафетные палочки; тренажеры.

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 02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии.

Автор (ы) \_\_\_\_\_ Кутасин А.Н.

Рецензент (ы) \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Кутасин А.Н.