

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета физической культуры и спорта  
\_\_\_\_\_ Е.А. Орлова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина – легкая атлетика)»**

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

\_\_\_\_\_ специалитет

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

\_\_\_\_\_ 38.05.01 – Экономическая безопасность

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

\_\_\_\_\_ Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)

\_\_\_\_\_ экономист

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения

\_\_\_\_\_ очная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2020 г.

### 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина – легкая атлетика)» относится к дисциплинам базовой части учебного плана ОПОП по направлению подготовки Экономика-правовое обеспечение экономической безопасности.

Дисциплина обязательна для освоения студентами очной формы обучения 1, 2 курсах.

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

**Цель** дисциплины – формирование и развитие компетенций 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.

Формируемые компетенции (Код/ Формулировка)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) (компонентный состав компетенции)
ОК-9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (этап освоения базовый)	<i>Знать</i> основы физической культуры и здорового образа жизни. <i>Уметь</i> технически правильно осуществлять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга. <i>Владеть</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, всего 218 часа:

- для студентов очной формы обучения, из которых 130 час составляет контактная работа обучающегося с преподавателем: 0 часов – лекции; 128 часа – практические занятия; 88 часов – самостоятельная работа обучающегося

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

Наименование и краткое содержание	Всего	Контактная работа (работа	Р	С	Л	З
-----------------------------------	-------	---------------------------	---	---	---	---

разделов и (или) тем дисциплины (модуля),  Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	(часы)		во взаимодействии с пре- подавателем), часы из них							
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа						
				семинары, практиче- ские	лаборатор- ные рабо- ты					
	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная		
Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	20				12				8	
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	20				12				8	
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	20				12				8	
Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	20				12				8	
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	20				12				8	
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	20				12				8	
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	20				12				8	
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	20				12				8	
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	20				12				8	
Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	38				20				16	
Контроль										
Форма промежуточной аттестации - зачёт	*				*					
Итого	218				128				88	

## **Содержание материала учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В группы обучающихся с отклонением в состоянии здоровья зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы в специальном отделении комплектуются с учетом пола, заболеваемости и уровня физической работоспособности студентов.

Учебный процесс в группах студентов с отклонением в состоянии здоровья направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты с отклонением в состоянии здоровья овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней и производственной гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в целом и состояния здоровья в текущий момент времени в частности.

### **4. Образовательные технологии**

#### **Образовательные технологии, способствующие формированию компетенций, *используемые на занятиях лекционного типа:***

- лекции-беседы с использованием мультимедийных средств поддержки образовательного процесса;

- лекции с проблемным изложением учебного материала.

#### ***используемые на занятиях семинарского типа:***

- регламентированная самостоятельная деятельность студентов;
- частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия;

- решение проблемных ситуаций для реализации технологии коллективной мыслительной деятельности;

- исследовательская деятельность студентов при косвенном контроле преподавателя;

- решение двигательных задач, составление комплексов упражнений;

- фронтальная практическая работа.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и

разработка учебных материалов производится с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для обучающихся с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Обучающимся с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю),  
характеризующие этапы формирования компетенций  
в процессе контактной работы обучающегося с преподавателем**

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Содержание разделов и тем дисциплины (модуля), реализуемых в процессе контактной работы обучающегося с преподавателем	Формы и методы реализации образовательных технологий
(ОК-9)	<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации».	лекции-беседы
(ОК-9)	<b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</b> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физиологические механизмы и закономерности со-	лекции с проблемным изложением учебного материала

	вершенствования физической тренировки.	
(OK-9)	<b>Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> 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.	лекции-беседы учебно-исследовательские реферативные работы
(OK-9)	<b>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b> Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.	фронтальная практическая работа
(OK-9)	<b>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b> 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.	лекции-беседы учебно-исследовательские реферативные работы
(OK-9)	<b>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Энергозатраты по физической нагрузке.	лекции с проблемным изложением учебного материала
(OK-9)	<b>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b> 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.	частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия
(OK-9)	<b>Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b> Диа-	лекции с проблемным изложением

	гностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля.	учебного материала
(ОК-9)	<b>Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть физической культуры в целом.	решение двигательных задач, составление комплексов упражнений
(ОК-9)	<b>Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.</b> 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.	частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия
<p><b>Содержание теоретического раздела дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (семинарские занятия взамен тем №5 и №7)</b></p> <p>Для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включается дополнительный теоретический раздел, основное внимание в котором уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактике заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.</p>		
(ОК-9)	<b>Тема: Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.</b> Понятие о здоровье. Здоровье и физическая работоспособность. Гипокинезия и ее влияние на состояние здоровья. Здоровье и болезнь. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях. Система комплексной индивидуальной профилактики как основа укрепления здоровья.	исследовательская деятельность студентов при косвенном контроле преподавателя;
(ОК-9)	<b>Тема: Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта.</b> Возникновение функциональных отклонений в организме человека. Факторы, способствующие ликвидации этих отклонений. Вопросы адаптации, компенсации систем дыхания и кровообращения и восстановление при различных патологических процессах.	решение проблемных ситуаций для реализации технологии коллективной мыслительной деятельности

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина - легкая атлетика)» включает в качестве обязательного минимума следующие разделы:

физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; спорт (теория, методика, практика) и оздоровительные системы; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, интегрирующие тематику теоретической, практической и контрольной составляющих содержание дисциплины.

Теоретическая составляющая формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Практическая составляющая, обеспечивающая операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Контрольная (соревновательная) составляющая, определяющая дифференцированный объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессионально-прикладная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три составляющих содержания программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Интерактивные образовательные технологии используются в учебном процессе с целью:

- внедрения методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- освоения методик самомассажа, коррегирующей гимнастики для глаз;
- составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности;
- освоения методов оценки и коррекции осанки и телосложения; методов самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы); методов самоконтроля за функциональным состоянием организма;
- освоения методов самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
- организации судейства по избранному виду спорта;
- освоения методики проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.

**Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах составляет 50% всех аудиторных занятий.**

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

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов осуществляется в следующих формах: подготовки учебно-исследовательских реферативных работ, выполнения тестовых заданий для самоконтроля знаний, подготовки к выполнению контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовки к зачёту по дисциплине.

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы по теоретическому разделу программы в группах студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на формирование знаний и умений самостоятельного развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков в ходьбе, беге, играх и т.д. В содержание само-



стоятельных внеаудиторных занятий включаются специальные средства для устранения отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

**6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю),**

**включающий:**

**6.1. перечень компетенций дисциплины с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.**

Формируемые компетенции	Контролируемые (разделы или темы дисциплины)	Форма оценочного средства
Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций		текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации
ОК-9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни		
<p>Знать основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.</p> <p>Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья</p>	Темы 1-10	Тестирование Устный опрос Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
		Учебно-исследовательские реферативные работы Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
		Дневник самонаблюдений
		Учебно-исследовательские реферативные работы

		зачёт
--	--	-------

## 6.2 Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины завершается сдачей зачета. Учитывая большой объем учебного материала, подготовку к итоговому контролю целесообразно начинать заблаговременно, используя перечень контрольных вопросов по курсу, содержащийся в учебной программе. На основании ответа, обучающемуся определяется отметка, «зачтено», «не зачтено».

Оценка	Уровень подготовки
Зачтено	Хорошая подготовка. Обучающийся дает ответ на все теоретические вопросы билета, но имеются неточности в определениях понятий, процессов и т. п. или ошибки, но при ответах на наводящие вопросы, может правильно сориентироваться и в общих чертах дать правильный ответ. Обучающийся работал на практических занятиях. Выполнение контрольных экзаменационных заданий от 60 до 100%.
Не зачтено	Подготовка недостаточная и требует дополнительного изучения материала. Обучающийся дает ошибочные ответы, как на теоретические вопросы билета, так и на наводящие и дополнительные вопросы экзаменатора. Обучающийся пропустил большую часть практических занятий. Выполнение контрольных экзаменационных заданий до 50%.

## 6.3 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций

*Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:*

- тестирование;
- устные и письменные ответы на вопросы.

Оценка выполнения тестовых заданий рассчитывается в следующем процентном соотношении :

Шкала оценивания	Показатели
Превосходно	90% -100%
Отлично	80% -90%

Очень хорошо	70%-80%
Хорошо	60%-70%
Удовлетворительно	40%-60%
Неудовлетворительно	10%-40%
Плохо	Менее 10%

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных обучающимся в ходе освоения данной дисциплины, является оценка, выставаемая по семибалльной балльной шкале в соответствии со следующими критериями:

1. Полнота и правильность ответа
2. Степень осознанности и понимания изученного материала
3. Языковое оформление ответа

Оценка	Уровень подготовки
Превосходно	Материал изложен полно, даны правильные определения основных понятий; Обнаружено понимание материала, обучающийся обосновывает свои суждения, применяет знания на практике, приводит примеры не только из учебника, но и самостоятельно сформулированные; Материал изложен последовательно и грамотно с точки зрения норм литературного языка
Отлично	Материал изложен полно; Обнаружено понимание материала; Материал изложен последовательно и грамотно с точки зрения норм литературного языка
Очень хорошо	Ответ удовлетворяет тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но обучающийся допускает 1-2 ошибки, которые способен исправить
Хорошо	Ответ удовлетворяет тем же требованиям, что и для отметки «очень хорошо», но обучающийся допускает 1-2 ошибки, которые способен исправить, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого материала .
Удовлетворительно	Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: 1. материал изложен неполно, допущены неточности в определении понятий или в формулировках правил; 2. не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и приводить примеры; 3. излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении ответа
Неудовлетворительно	Обучающийся обнаруживает незнание большей части ответа соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, непоследовательно и неуверенно излагает материал
Плохо	Обучающийся обнаруживает незнание ответа соответствующего вопроса

**Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:**

- *практические контрольные задания, включающих одну или несколько задач*

Критерии оценки выполненных практических заданий	
Оценка	Критерии оценивания
Превосходно	изложение материала логично, грамотно, без ошибок; свободное владение профессиональной терминологией.
Отлично	изложение материала логично, без ошибок; умение высказывать и обосновать свои суждения; теория связана с практикой
Очень хорошо	обучающийся грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет, ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный
Хорошо	обучающийся грамотно излагает материал; владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет, ответ полный, с неточностями или недостаточно полный
Удовлетворительно	обучающийся излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для выполнения задания, не может доказательно обосновать свои суждения; обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала.
Неудовлетворительно	в ответе обучающегося проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для выполнения задания
Плохо	отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл

**Для проведения итогового контроля сформированности компетенции используются:** устный опрос, решение практических задач

#### **6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и для итогового контроля сформированности компетенции**

**Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины**  
(1 уровень отчётности)

1. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физи-

ческого 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».

### **Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ (2 уровень отчётности)**

#### **Раздел «История физической культуры и спорта»**

- Физическая культура в Древнем мире.
- Физическая культура в Средние века.
- Физическая культура и спорт новой истории.
- История физической культуры и спорта в России.
- Физическая культура и спорт Российской империи.
- Физическая культура и спорт СССР.
- Физическая культура и спорт Российской Федерации.
- История международного спортивного движения.
- Идеино-педагогические основы спорта.
- Создание международных спортивных объединений.
- Спортивное движение после второй мировой войны.

#### **Раздел «Социология физической культуры и спорта»**

- Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
- Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
- Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения, факторы их формирования.
- Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.
- Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
- Национально-культурные элементы в физическом воспитании.

### **Примерные тестовые задания**

#### **1. Что является компонентами здорового образа жизни?**

- a)** Прием энергетических коктейлей
- b)** Походы в ночной клуб
- c)** Правильное питание и режим дня
- d)** Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

#### **2. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?**

- a) Овощи, фрукты и мясные продукты
- b) Каши и молочные продукты
- c) Копченую колбасу
- d) Сладости

**3. Что является вредными привычками?**

- a) Курение
- b) Прием алкоголя и наркотиков
- c) Прогулки за городом
- d) Занятия танцами

**4. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?**

- a) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- b) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- c) Понижает выносливость и работоспособность
- d) Уменьшает количество лет

**5. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?**

- a) Долго отдыхать после каждого упражнения
- b) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- c) Больше активно двигаться
- d) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

**6. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:**

- a) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
- b) Монотонность занятий ходьбой
- c) Можно заниматься в любом возрасте
- d) Легко дозировать нагрузку по самочувствию

**7. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?**

- a) Бокс
- b) Ходьба
- c) Плавание
- d) Тяжелая атлетика

**8. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?**

- a) Повышают силовые способности
- b) Увеличивают количество жировой ткани
- c) Улучшают потребление организмом кислорода
- d) Увеличивают эффективность работы сердца

**9. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?**

- a) Техника передвижения
- b) Скорость передвижения
- c) Время пребывания на дистанции
- d) Подбор правильной обуви

**10. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта**

- a) не менее 30 минут

- b) более 5 часов
- c) не более 10 минут
- d) не более 30 минут

### 11 Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

- a) 120-140 шагов в минуту
- b) Свыше 140
- c) Не более 80 шагов в минуту
- d) 80-100 шагов в минуту

### Вопросы к зачету

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. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### **6.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

*адрес доступа <http://www.arz.unn.ru/Образование/Учебно-методические материалы/Высшее образование>*

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утверждённое приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. №55-ОД,

Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.

Гутина Е.В., Кузенков О.А. Организация самостоятельной работы студентов в нижегородском государственном университете им. Н.И. Лобачевского. Методические рекомендации.- Н. Новгород, 2012.- 47 с.

Типовое положение о реферате разработано учебно-методическим отделом Арзамасского филиала ННГУ, рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета Арзамасского филиала ННГУ (Протокол № 1 от 27 августа 2014 г.).

Типовое положение о контрольной работе студентов заочной формы обучения разработано учебно-методическим отделом Арзамасского филиала ННГУ, рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета Арзамасского филиала ННГУ (Протокол № 1 от 27 августа 2014 г.).

РЕГЛАМЕНТ проведения компьютерного тестирования студентов с использованием системы «Прометей» в Арзамасском филиале ННГУ, 2014 г.

РЕГЛАМЕНТ проведения межсессионной аттестации студентов в Арзамасском филиале ННГУ, 2014 г.

### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

а) основная литература:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; ISBN 978-5-98281-157-8 – [Электронный ресурс] – <http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>

Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. <http://znanium.com/bookread2.php?book=395452>



б) дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

2. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=908476>

в) Интернет-ресурсы:

1. Операционная система Microsoft Windows
2. Прикладное программное обеспечение Microsoft Office

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Для проведения практических занятий необходимы спортивный зал, а также спортивный инвентарь: секундомер, скакалки, коврики гимнастические, гимнастические скамейки, маты, гантели.

Программа составлена в соответствии с требованиями СУОС ВО с учетом рекомендаций ОПОП ВО по специальности 38.05.01 – «Экономическая безопасность» специализации «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности».

Автор (ы) Кутасин А.Н.

Рецензент (ы) Кузьмин В.Г.

Заведующий кафедрой Кутасин А.Н.

Программа одобрена на заседании методической комиссии Института экономики и предпринимательства от 26.03.2020 г., протокол № \_\_\_\_3\_\_\_\_.