МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Физический
(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. декана
физического факультета _____ Малышев А.И.

« 30 » августа 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования
бакалавриат
(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность
03.03.02 «Физика»
(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы
Физика конденсированного состояния
(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)
бакалавр
(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения
очно-заочная
(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород
2017
год набора 2016

1. Место и цели дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)», обязательна для освоения в 3 и 4 семестрах второго года обучения.

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 (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций**
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*Знать* научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы релаксации; *Уметь* применять методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности; *Владеть* опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки; *Мотивация*: готовность к формированию основ физической культуры личности.

3.Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, всего 72 часа, из которых 8 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (8 часов занятия лекционного типа, в том числе 2 часа - мероприятия текущего контроля успеваемости), 64 часа составляет самостоятельная работа обучающегося.

Содержание дисциплины (модуля)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	**Всего (часы)**	**В том числе**				
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них				**Самостоятельная работа обучающегося, часы**
		Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Занятия лабораторного типа**	**Всего**	
	Очно-заочное	Очно-заочное	Очно-заочное	Очно-заочное	Очно-заочное	Очно-заочное
3 семестр						
Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6,5	0,5			0,5	6
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	6,5	0,5			0,5	6
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	7	1			1	6
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.	9	1			1	8
В т.ч.текущий контроль	1	1			1	
Промежуточная аттестация - **Зачет**						
4 семестр						
Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО.	9	1			1	8
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	1			1	8
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	9	1			1	8
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	9	1			1	8
В т.ч.текущий контроль	1	1			1	
Промежуточная аттестация - **Зачет**						

4.Образовательные технологии

Образовательные технологии в учебном процессе используются с целью:
- обеспечения здоровья занимающихся;
- обучения двигательному действию;
- обучения планированию и контролю при занятиях физическими упражнениями.

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

- лекции с проблемным изложением учебного материала,
- решение проблемных ситуаций для реализации технологии физкультурно-спортивной деятельности.

5.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

5.1. Методические указания для 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.

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, 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.

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры.
3. 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. Задачи программы ГТО.
8. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Основы здорового образа жизни студента
12. Социально-биологические основы физической культуры.

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

6.1. Перечень компетенций выпускников образовательной программы

ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	Не зачтено	зачтено
Знания *Знать* научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Полное отсутствие знаний материала	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок
Умения *Уметь* применять средства физической культуры в регулировании работоспособности	Полное отсутствие умения применять средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Умение применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок
Навыки *Владеть* опытом самостоятельного освоения отдельных элементов	Полное отсутствие навыков самостоятельного	Наличие минимальных навыков

физической подготовки.	освоения отдельных элементов физической подготовки	самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки
Мотивация готовность к формированию основ физической культуры личности	Полное отсутствие мотивации к формированию основ физической культуры личности	Наличие мотивации к формированию основ физической культуры личности

6.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала;
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач.

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

Для оценки результатов обучения в виде знаний, умений и владений применяются процедуры и технологии: *индивидуальное собеседование.*

6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих сформированность компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции

Задания для оценки сформированности умений и навыков компетенции ОК-8

Задание 1. Техники бега на короткие дистанции

Задание 2. Техники бега на средние дистанции

Задание 3. Техника выполнения прыжков в длину

6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

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.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - М.: Academia, 2003. - 480 с. http://www.lib.unn.ru/php/details.php?DocId=51002
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. - М.: Academia, 2001. - 144 с. http://www.lib.unn.ru/php/details.php?DocId=57081

3. Матвеев Л. П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня физкультур. образования. - СПб. ; М. ; Краснодар : Лань, 2005. - 384 с. http://www.lib.unn.ru/php/details.php?DocId=225426
4. Петров В. К. - Новые формы физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2004. - 40 с. http://www.lib.unn.ru/php/details.php?DocId=457798
5. 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
6. Самыличев А.С., Малышева Т.А., Уланова Е.А., Полебенцев С.Н., Рябова Н.Г. Курс учебных и внеучебных занятий по физической культуре для преподавателей и студентов факультета фкс на примере биостанции старая пустынь. Учебно-методическое пособие http://www.unn.ru/books/met_files/kurs%202016.doc

б) дополнительная литература:

1. 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
2. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. - М. : Спорт, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 03.03.02 – «Физика».

Автор (ы) _____ к.п.н. доцент Кутасин А.Н.

Рецензент (ы) _____

Зав. кафедрой физической культуры и организации спортивной деятельности _____ к.п.н. доцент Кутасин А.Н.

Программа одобрена на заседании методической комиссии физического факультета от « 30 » августа 2017 г., протокол № б/н

Председатель учебно-методической комиссии физического факультета ННГУ _____ Сдобняков В.В.

Приложение 1

Описание шкалы оценивания

Промежуточной аттестацией для дисциплины «Физическая культура и спорт» является **зачет**.

По итогам зачета выставляется оценка «Зачтено» или «Не зачтено». Оценка «Не зачтено» означает отсутствие аттестации, оценка «Зачтено» выставляется при успешном прохождении аттестации.

Критериями оценивания являются полнота знаний, наличие умений и владений (навыков), перечисленных в п. 2 настоящей Рабочей программы дисциплины.

«Не зачтено» – обучающийся не продемонстрировал представления об основных теоретических разделах курса, не показал минимально допустимый уровень умений и навыков выполнения практических заданий;

«Зачтено» – обучающийся продемонстрировал изложение формулировок основных теоретических положений курса и успешно показал умения и навыки выполнения практических заданий базового уровня сложности.