

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

факультет Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
решением президиума Ученого совета ННГУ
протокол от
«20» апреля 2021 г. № 1

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Физическая культура и спорт»

(Наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки (специальность)

38.03.01 «Экономика»

Профиль подготовки (специализация)

«Экономика, международный бизнес и предпринимательство»

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

(магистр, специалист, бакалавр)

Форма обучения

Очная, очно-заочная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Нижний Новгород

2021

1. Цель и место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Целями освоения дисциплины (модуля) Б1.Б.05 «Физическая культура и спорт» являются:

- изучение теоретических основ физической культуры;
- формирование понимания основ здорового образа жизни, влияние физической культуры на повышение умственной и физической работоспособности;
- освоение методики организации занятий по физической культуре;
- овладение методикой воспитания двигательных качеств;
- умение реализовать полученные теоретические знания и практические навыки по месту будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина относится к базовой части ООП, обязательна для освоения на 1 курсе.

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

В конце изучения данного курса студенты должны знать и уметь:

Студент, изучивший дисциплину, должен знать:

- принципы и место оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в общекультурной и профессиональной подготовке

Уметь:

- творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально профессиональных ролей и функций

Владеть

- опытом применения оздоровительных кондиционных спортивно и профессионально прикладных технологий с учетом профессионально личностных целей.

Результаты обучения по дисциплине (модулю) формирования компетенций в процессе работы преподавателя с обучающимися.

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.	З1 (ОК-8): Знать принципы и место оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в общекультурной и профессиональной подготовке. У1 (ОК-8): Уметь творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально профессиональных ролей и функций В1 (ОК-8): Владеть опытом применения оздоровительных кондиционных спортивно и профессионально прикладных технологий с учетом профессионально личностных целей.

3. Структура и содержание дисциплины Б1.Б.05 «Физическая культура»

Объем дисциплины (модуля) для дневного отделения составляет две зачетных единицы, всего 72 часа, из которых 61 часа составляет контактная работа обучающегося с

преподавателем (8 часов занятия лекционного типа, 52 практические занятия, 1 час контроль самостоятельной работы), 11 часов самостоятельной работы.

Объем дисциплины (модуля) для очно-заочного отделения составляет две зачетных единицы, всего 72 часа, из которых 5 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (4 часа занятия лекционного типа, 1 час контроль самостоятельной работы), 67 часов самостоятельной работы.

Объем дисциплины (модуля) для заочного отделения составляет две зачетных единицы, всего 72 часа, из которых 5 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (4 часа занятия лекционного типа, 1 час контроль самостоятельной работы), 63 часа самостоятельной работы и 4 часа промежуточный контроль.

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			Консультации			Всего					
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная
Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	7	8	-		1	3								3		1	3	7	7	
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	8	7	8	1		1	6								7		1	1	7	7	
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	8	7	7	1		-	6								7			1	7	7	
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8	7	7	1		-	6								7			1	7	7	
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	8	7	7	1		-	6		-						7		-	1	7	7	
Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО.	8	8	7	1	1	-	6								7	1		1	7	7	
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	8	7	1	1	-	6		-						7	1	-	1	7	7	
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8	8	7	1	1	-	6		-						7	1	-	1	7	7	

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	8	12	6	1	1	-	6		-						7	1	-	1	11	6
Текущий контроль	1						1								1					
Зачет, 4 часа - ЗФ																				
КСР	1	1	1												1	1				
Итого:	72	72	72	8	4	4	52								61	5	5	11	67	63

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа.
Промежуточный контроль осуществляется на зачете.

4.Образовательные технологии

В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в виде аудиторной работы студентов. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме практических занятий, лекций.

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.

Другое, используемое на занятиях практического типа:

- частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия.

На лекциях раскрываются следующие основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу:

- техника физических упражнений, составляющих основу двигательной деятельности;
- методика обучения двигательным действиям, используемым в различных видах спорта;
- особенности организации и построения занятий с различными возрастными категориями занимающихся.

На практических занятиях более подробно изучается программный материал, в плоскости отработки практических умений и усвоений следующих тем:

- постановка задач,
- подбор средств,
- использование методов,
- методических приемов обучения двигательным действиям,
- развитие и совершенствование физических способностей занимающихся, с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Формой итогового контроля знаний студентов по дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень теоретических знаний и навыки решений практических заданий.

В учебную дисциплину «Физическая культура» включены в виде обязательного минимума такие разделы как:

1. Основы здорового образа жизни;
2. Теоретические и практические основы физической культуры;
3. Основы методики занятиями физическими упражнениями;
4. Организационно-методические основы физического воспитания для разновозрастного контингента занимающихся.

Теоретический раздел формирует систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Практический раздел формирует организационно-методические основы физического воспитания для разновозрастного контингента занимающихся.

Контрольный раздел формирует способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

Профессионально-прикладной раздел формирует способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.

Образовательные технологии в учебном процессе используются с целью:

- обеспечения здоровья занимающихся;
- обучению двигательному действию;
- формам построения занятий;
- планированию и контролю при занятиях физическими упражнениями.

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 производятся 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).

5. Учебно-методическое обеспечение обучающихся самостоятельной работой

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. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
8. Общее представление о строении тела человека.
9. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
10. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Здоровый образ жизни студента.
13. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
14. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
15. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
16. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
17. Формы самостоятельных занятий.
18. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
19. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
20. Студенческий спорт, его организационные особенности.
21. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
22. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
23. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях
24. Врачебно–педагогический контроль, его содержание.
25. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
26. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
27. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
28. Методические основы производственной физической культуры.
29. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

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

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

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

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)						
	Не зачтено		зачтено				
Знать: принципы и место оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в общекультурной и профессиональной	Отсутствие знаний материала	Наличие грубых ошибок в основном материале	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок	Знание основного материала с рядом заметных погрешностей	Знание основного материала с незначительными погрешностями	Знание основного материала без ошибок и погрешностей	Знание основного и дополнительным материала без ошибок и погрешностей
Уметь: творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально – профессиональных ролей и функций	Полное отсутствие умения творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально – профессиональных ролей и функций	Отсутствие умения творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально – профессиональных ролей и функций	Умение творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально – профессиональных ролей и функций с ошибками	Умение творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально – профессиональных ролей и функций при незначительных ошибках	Умение творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально – профессиональных ролей и функций, при наличии неточностей	Умение творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для хорошего выполнения социально – профессиональных ролей и функций, при наличии незначительных неточностей	Умение творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально – профессиональных ролей и функций
Владеть: опытом применения	Полное отсутствие навыков	Отсутствие навыков применения	Наличие минимальных навыков	Посредственные навыки применения	Достаточные навыки применения	Хорошие навыки владения	Превосходные навыки владения

оздоровительных, кондиционных, спортивных и профессионально – прикладных технологий с учётом профессионально личностных целей	применения оздоровительных, кондиционных, спортивных и профессионально – прикладных технологий с учётом профессионально личностных целей	оздоровительных, кондиционных, спортивных и профессионально – прикладных технологий с учётом профессионально личностных целей	применения оздоровительных, кондиционных, спортивных и профессионально – прикладных технологий с учётом профессионально личностных целей	оздоровительных, кондиционных, спортивных и профессионально – прикладных технологий с учётом профессионально личностных целей	оздоровительных, кондиционных, спортивных и профессионально – прикладных технологий с учётом профессионально личностных целей	применения оздоровительных, кондиционных, спортивных и профессионально – прикладных технологий с учётом профессионально личностных целей	применения оздоровительных, кондиционных, спортивных и профессионально – прикладных технологий с учётом профессионально личностных целей
Мотивация (личностное отношение)	Полное отсутствие активности и мотивации	Активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствует	Активность и мотивация низкие, слабо выражены, стремление решать задачи качественно	Активность и мотивация проявляются на среднем уровне, демонстрируется готовность выполнять поставленные задачи на среднем уровне качества	Активность и мотивация проявляются на уровне выше среднего, демонстрируется готовность выполнять большинство поставленных задач на высоком уровне качества	Активность и мотивация проявляются на высоком уровне, демонстрируется готовность выполнять все поставленные задачи на высоком уровне качества	Активность и мотивация проявляются на очень высоком уровне, демонстрируется готовность выполнять не стандартные дополнительные задачи на высоком уровне качества
Шкала оценок по проценту правильно выполненных контрольных заданий	0 – 20 %	20 – 50 %	50 – 70 % 70-80 %	80 – 90 %	90 – 99 %	100%	

6.2. Описание шкал оценивания

Для оценки результатов обучения в виде знаний применяются процедуры и технологии:

- индивидуальное собеседование;

Для оценки результатов обучения в виде умений и владений применяются процедуры и технологии:

- практические контрольные задания (описать последовательность выполнения действий).

Критерии оценки ответа студентов в ходе зачета:

- содержательный критерий: знание терминологии и теорий, глубина и полнота раскрытия вопроса;
- речевой критерий: логичность, последовательность и внятность ответа;
- личностный критерий: умение выражать свое мнение по обсуждаемой теме, умение делать выводы и обобщения, умение отвечать на вопросы.

Критерии оценки теории по дисциплине:

ЗАЧТЕНО	Прочные знания основных процессов предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; умение объяснять сущность явлений, процессов, делать выводы и обобщения, делать аргументированные выводы, приводить примеры; логичность и последовательность ответа. Ошибки минимальные. Зачтено не менее 50% правильных ответов.
НЕ ЗАЧТЕНО	Непрочные знания процессов предметной области, есть некоторая рассогласованность в устной речи, студент приходит к необоснованным заключениям, не демонстрирует понимание сущности рассматриваемого вопроса, путается при выстраивании ответа, не может аргументировать свою точку зрения. Не зачтено менее 50% правильных ответов.

Критерии оценки выполнения упражнений студентами в ходе зачета

Оценка	Уровень подготовки
зачтено	Высокий уровень физической и технической подготовленности, студент демонстрирует творческий подход к решению поставленных задач. Студент подтвердил теоретический материал выполнением практических заданий. Студент активно работал на практических занятиях.
не зачтено	Техническая и физическая подготовленность абсолютно недостаточная. Студент не выполнил задания. Студент отсутствовал на большинстве практических занятий.

Итоговая оценка складывается из:

- посещаемости лекций и практических занятий (20%)
- обобщающей оценки работы на семинарах и выполнению самостоятельной работы (практических заданий) (30%);
- оценки, полученной за ответ на зачете (50%).

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

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%

Критерии оценки проведенного занятия

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

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

Тестовые задания ОК-8

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки

Г) велоспорт

5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

А) стрельба

Б) фехтование

В) гимнастика

Г) верховая езда

6.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

А) игры отличались миролюбивым характером

Б) в период проведения игр прекращались войны

В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира

Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

А) метание копья

Б) борьба

В) бег на один стадий

Г) бег на четыре стадия

8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

А) долиходром

Б) панкратион

В) пентатлон

Г) диаулом

9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

В) Международный олимпийский комитет

Г) Международная олимпийская академия

10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

А) Пьер де Кубертен

Б) Алексей Бутовский

В) Майкл Килланин

Г) Деметриус Викелас

11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

А) Н.Орлов

Б) А.Петров

В) Н.Панин – Коломенкин

Г) А.Бутовский

12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев**
- Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции**

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участников завершает (идет последней):

- А) делегация страны – организатора**
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) 1894**
- В) 1892
- Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве**
- Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

- 1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
- 5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба
- 9. плавание 10. метание копья
- А) 1, 2, 3, 8, 9
- Б) 3, 5, 6, 8, 10**
- В) 1, 4, 6, 7, 9
- Г) 2, 5, 6, 9, 10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»**
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое**
- Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22. Олимпийские игры состоят из...

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия**

23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- А) палестра**
- Б) амфитеатр
- В) гимнасия
- Г) стадион

24. Талисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду**
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

- А) 1968 году в Мехико**
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

Задания для оценки сформированности компетенции ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности

Задание 1. Провести 1-ю часть занятия.

Задание 2. Провести 2-ю часть занятия.

Задание 3. Провести 3-ю часть занятия .

Задание 4. Провести контроль за физическими нагрузками

Задание 5. Визуально определить самочувствие по внешним признакам

Задание 6. Определить исторические аспекты развития физической культуры.

Задание 7. Применить мотивационные инструментариумы к различным группам населения.

Задание 8. Составить перспективный многолетний план подготовки

Задание 9. Составить годовой план подготовки

Задание 10. Составить месячный план подготовки

- Задание 11.** Составить конспект урока
Задание 12. Определить общую плотность урока
Задание 13. Определить моторную плотность урока
Задание 14. Провести анализ урока

3.2.ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы действия физических упражнений.

Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Требования к работе: для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы

6.3.Перечень заданий к зачёту

для студентов основной и подготовительной групп

временно (не более 2 семестров) освобождённых от практических занятий

1. Составьте перечень Интернет-ресурсов, имеющих содержание, относящееся к предметным областям «**Лечебная физическая культура**», «**Адаптивная физическая культура и спорт**», «**Оздоровительная физическая культура**», «**Рекреационная физическая культура**» обозначьте краткое содержание портала, сайта (возможно фото, основные элементы сайта и т.п.)

Варианты содержания перечней Интернет-ресурсов:

- порталы учебно-методических объединений;
- сайты:
- электронных библиотек;
- электронных учебников, пособий;
- электронных версий журналов, научных сборников, статей;
- спортивных телевизионных каналов;

- популярных систем физических упражнений (традиционных, нетрадиционных и т.п.);
- публицистического содержания информации по оздоровительной и лечебной физической культуре (методики занятий аэробикой, оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, занятий в тренажёрном зале и т.п.);
- информационного характера (о новейших методиках лечения и оздоровления человека и т.п.).
- медико-биологического содержания (объективные и субъективные методики оценки физического состояния человека: физического развития, физической работоспособности, физической подготовленности; оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями).

2. Подберите видео-ролики; выдержки из блогов известных спортсменов; информацию, имеющую содержание дисциплины «Физическая культура в Вузе», с преимущественной смысловой оздоровительной, лечебной направленностью.

3. Возможен, придуманный, предложенный Вами вариант выполненной работы в виде роликов, презентаций, портфолио и т.п.

Требования к работе: для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы.

Задания для оценки сформированности умений и навыков компетенции ОК-8

Техника выполнения упражнения

Задание 1. Техники бега на короткие дистанции

Задание 2. Техники бега на средние дистанции

Задание 3. Техника выполнения прыжков в длину

1. Выполнение контрольных нормативов

Юноши

Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Уд	хор	отл
Упражнение на брюшной пресс (кол-во/мин)	25	35	45
Подтягивание (кол-во)	7	8	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	30	40	50
Прыжки в длину с места (см)	170	190	210

Девушки

Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Уд	хор	отл
Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол-во/мин)	20	30	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во)	15	20	25
Приседание (кол-во)	35	45	55

Прыжки в длину с места (см)	130	150	170

6.5.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утвержденное приказом ректора ННГУ №630-ОД от 29.12.2017

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

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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>
2. 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>

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>

программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

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

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Для проведения лекционных и семинарских занятий по дисциплине используются специально оборудованные лекционные аудитории, оснащенные компьютером, проектором или ЖК-телевизором, акустической системой и микрофоном (при необходимости), а также доской.

Для выполнения заданий для СРС студентам обеспечен доступ в интернет, а также доступ к ресурсам электронной библиотеки ННГУ.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика, международный бизнес и предпринимательство».

Авторы

Заведующий кафедрой «Физической культуры
и организации спортивной деятельности»
ННГУ им Н.И. Лобачевского, к.п.н., доцент

Кутасин А.Н.

Рецензент

Кузьмин В.Г.

Заведующий кафедрой «Физической культуры
и организации спортивной деятельности»
ННГУ им Н.И. Лобачевского, к.п.н., доцент

Кутасин А.Н.

Программа одобрена на заседании методической комиссии Института экономики и предпринимательства от 15 марта 2021 года, протокол № 3.