**Приложение 2**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное**

**образовательное учреждение высшего образования**

**«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского**»

|  |
| --- |
| Институт информационных технологий, математики и механики |

УТВЕРЖДЕНО

решением ученого совета ННГУ

протокол от

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

|  |
| --- |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** |

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

|  |
| --- |
| **бакалавриат** |

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

|  |
| --- |
| **01.03.02 Прикладная математика и информатика** |

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

|  |
| --- |
| **Системный анализ, исследование операций и управление** |

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)

|  |
| --- |
| **бакалавр** |

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения

|  |
| --- |
| **очно-заочная** |

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2020

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

Дисциплина Б1.О.06, Физическая культура и спорт относится к обязательной части ООП направления подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формируемые компетенции** (код, содержание компетенции) | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции** | |
| **Индикатор достижения компетенции**\*  (код, содержание индикатора) | **Результаты обучения**  **по дисциплине\*\*** |
| **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **УК-7.1.** Знает основы здорового образа жизни, физической культуры | *Собеседование*  *Реферат* |
| **УК-7.2.** Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений | *Практическое задание* |
| **УК-7.3.** Имеет практический опыт занятий физической культурой | *Практическое задание* |

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

**3.1 Трудоемкость дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Очно-заочная форма обучения** |
| **Общая трудоемкость** | **2 ЗЕТ** |
| **Часов по учебному плану** | **72** |
| **в том числе** |  |
| **аудиторные занятия (контактная работа):**  **- занятия лекционного типа**  **- занятия семинарского типа**  **- занятия лабораторного типа**  **- текущий контроль (КСР)** | **5**  **4**  **-**  **-**  **1** |
| **самостоятельная работа** | **67** |
| **Промежуточная аттестация – зачет** |  |

**3.2. Содержание дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 практические** | **Всего** |
| Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 7 | 1 |  |  | 1 | 6 |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. | 7 | 1 |  |  | 1 | 6 |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. | 9 | 1 |  |  | 1 | 8 |
| Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 9 | 1 |  |  | 1 | 8 |
| Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 8 |  |  |  |  | 8 |
| Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО. | 8 |  |  |  |  | 8 |
| Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 8 |  |  |  |  | 8 |
| Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 7 |  |  |  |  | 7 |
| Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. | 8 |  |  |  |  | 8 |
| **Текущий контроль (КСР)** | 1 |  |  |  | 1 |  |
| **Промежуточная аттестация – зачет** |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | 72 | 4 |  |  | 5 | 67 |

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

**СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА**

**(студенты данной группы после освоения тем 1-4 выполняют практические занятия в соответствии с указанными ниже требованиями)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 практического типа** | **Всего** |
| Оч-заоч | Оч-заоч | Оч-заоч | Оч-заоч | Оч-заоч |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль во время занятий физической культурой | 11 |  |  |  | 11 |
| **Обучение технике ходьбы и оздоровительного бега.**  Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Медленный бег с ходьбой 1000-1500м, 1500-2000м, специальные беговые упражнения по 15-20 м, по 20-30 м. Ходьба с переходом в бег на отрезках до 40-50 м (скорость до 70% от максимальной).  Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление. | 14 |  |  |  | 14 |
| **Обучение технике выполнения общеразвивающих упражнений.**  Комплекс упражнений ОФП. Дыхательные упражнения и упражнения на гибкость и расслабление. Комплексы упражнений с предметами и без предметов.  Комплекс упражнений с использованием нетрадиционных видов спорта. Использование упражнений из игровых видов спорта. | 14 |  |  |  | 14 |
| **В т.ч. текущий контроль** | 2 |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация –зачет** | | | | | |

**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.

**На практических занятиях** более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и усвоения 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.

**Другое, используемое на занятиях практического типа:**

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

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

Практический раздел формирует организационно-методические основы физического воспитания.

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.

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

**4.1.** **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 бытьподчинена 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.

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.

**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.

**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.

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

**6.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индикаторы  компетенции | Критерии оценивания (дескрипторы) | |
| Не зачтено | зачтено | |
| Знания | Полное отсутствие знаний материала | Знание основного материала с рядом негрубых ошибок | |
| Умения | Полное отсутствие умения применять средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Умение применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок | |
| Навыки | Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки | Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки | |

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

***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:*** *практическое выполнение нормативов.*

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

**5.3.1.Для оценки сформированности** **знаниевой компоненты УК-7 применяется подготовка рефератов (для СМГ)**

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.

**5.3.2.Задания для оценки сформированности умений и навыков компетенции УК-7**

* + - 1. 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 |

**5.5. 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.

**6. 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. – 30 экз.
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 c. – 35 экз.
3. Матвеев Л. П. - Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня физкультур. образования. - СПб. ; М. ; Краснодар : Лань, 2005. - 384 с. - 31 экз.
4. Петров В. К. - Новые формы физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2004. - 40 с. - 39 экз.
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**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов.

Для проведения практических занятий – спортивный зал, инвентарь: скакалки; обручи; коврики; гантели; мячи.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика

Автор - доцент Кутасин А.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рецензент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой ФК и ОСД, -Кутасин А.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа одобрена на заседании методической комиссии института информационных технологий, математики и механики

от 24.02.2021 года, протокол № 5