

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Новосибирский национальный исследовательский  
государственный университет» (Новосибирский государственный университет, НГУ)

Гуманитарный институт

СОГЛАСОВАНО

Директор ГИ

Зуев А.С.

«29» сентября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 45.03.01 Филология (бакалавриат)

Направленность (профиль): Филология

Форма обучения: очная

Разработчик:

доцент Федосеев В.Н.

Зав. кафедрой физического воспитания  
Евтушенко С.В.

Новосибирск

## **Содержание**

Стр.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	3
3. Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося .....	3
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	4
5. Перечень учебной литературы .....	9
6. Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся	10
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	10
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	10
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	10
10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.....	11
 Приложение 1 Фонд оценочных средств по модулю.....	18
Приложение 2 Контрольные недели приема зачетных нормативов и требований по дисциплине «Физическая культура и спорт» .....	26
Приложение 3 Методические указания и рекомендации по усвоению дисциплины .....	27

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (индикаторы), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенции)**

Результаты освоения образовательной программы (компетенции)	Результаты обучения по дисциплине		
	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
	знать	уметь	владеть
<b>ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	использовать теоретические знания и практический опыт для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в деле укрепления и сохранения здоровья с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	демонстрировать знание основ физической культуры для соблюдения норм здорового образа и стиля жизни; осознанно выбирать способы регуляции психоэмоционального состояния и методы профессионально-прикладной подготовки средствами физической культуры	навыками поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплины, изучение которых необходимо для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт». Для изучения данной дисциплины на уровне бакалавриата необходимо наличие знаний умений и навыков по физической культуре, полученных студентами в процессе обучения в средней общеобразовательной школе.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной и направлена на формирование физической культуры личности обучающегося, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствуют расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

**3. Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося**

Трудоемкость дисциплины – 2 з.е. (72 ч)

Форма промежуточной аттестации: 1,2 семестр – зачет.

№	Вид деятельности	Семестр	
		1	2
1	Лекции, ч		
2	Практические занятия, ч	32	32
3	Лабораторные занятия, ч		
4	Занятия в контактной форме, ч, из них	34	34
5	из них аудиторных занятий, ч	32	32

	Групповая работа с преподавателем		
6	в электронной форме, ч	-	-
7	консультаций, час.		
8	промежуточная аттестация, ч	2	2
9	Самостоятельная работа, час.	2	2
10	Всего, ч	36	36

**3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Физическая культура наиболее полно осуществляет образовательные и развивающие функции в целенаправленном процессе физического воспитания.

Учебный материал программы «Физическая культура и спорт» включает следующие разделы: теоретический, практический, состоящий из двух подразделов – методико-практического и учебно-тренировочного, и контрольный.

**Распределение учебных часов на освоение основных разделов программы**

Семестр обучения	Количество часов по разделам программы			Контрольный	
	Теоретический	Практический			
		методико-практический подраздел	учебно-тренировочный подраздел		
I	12	2	18	4	
II	12	2	18	4	

Итого: 72 часа.

Теоретический раздел рабочей программы дисциплины осваивается обучающимися в рамках самостоятельной работы с последующим тестированием.

**Содержание дисциплин (учебно-тренировочный подраздел)**

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание
1.	<p><b>Гимнастика.</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).</p>

	<p><b>2. Легкая атлетика.</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>
	<p><b>3. Спортивные игры.</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.</p> <p>Волейбол, футбол. Настольный теннис. Бадминтон.</p>
	<p><b>4. Закрепление материала.</b></p> <p>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний.</p>
	<p><b>5. Плавание.</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>
	<p><b>6. Лыжный спорт.</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>
	<p><b>7. Стрельба.</b></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях по стрельбе. Выполнение практических нормативов комплекса ГТО.</p>

## Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности,

умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности (таб. 1).

*Таблица 1*

Наименование тем

№	Тема	Краткое содержание
1	Организация занятий по физической культуре в НГУ. Физическая культура в повседневной жизни и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как гуманитарные и социальные составляющие жизни современного общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении
2	Биологические основы физической культуры	Организм человека как единая биологическая система. Воздействие природных и экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и

		психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	<p>Часть 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движению. Основы совершенствования физических качеств.</p> <p>Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p>
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Характер содержания занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

### **Практический раздел**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Рекомендуются следующие методико-практические занятия.

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).
4. Основы методики массажа.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности/
6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, функциональные пробы).
7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
8. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.
9. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Обязательными видами физических упражнений для всех отделений являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 500 м – женщины; бег 1000 м – мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения ППФП. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные дозированные физические упражнения, естественные факторы природы и определенные гигиенические факторы.

Для обучающихся спортивного отделения осуществляется специализация в избранном виде спорта. Специализация – это обучение основам спортивной специализации, начальная спортивная подготовка и спортивное совершенствование. Занятия по специализации предусматривают специфические средства и методы подготовки в конкретном виде спорта на базе более высоких, чем в базовых видах, объемов и интенсивности нагрузки.

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет образовательную, инклюзивную, корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

## **Контрольный раздел**

Аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрена программой.

Зачеты служат формой проверки выполнения обучающимися всех разделов рабочей программы и усвоения учебного материала.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля: текущий контроль успеваемости в форме контроля посещаемости занятий, степени овладения техникой изучаемых физических упражнений и сдачи нормативов; промежуточная аттестация в форме зачета.

### **Самостоятельная работа обучающихся**

Обучающиеся имеют право выбора выполнения видов самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля). Самостоятельно управляет временем, выбирает способы, ресурсы, консультируется с преподавателем и предоставляет результаты контроля самостоятельной работы в установленные сроки.

#### **Самостоятельная работа обучающихся**

№	Вид деятельности	контроль
1.	Абонементные группы: а) <u>НГУ</u> - бассейн - аэробика - трен. зал - наст. теннис - теннис б) спорт. группы вне НГУ	Абонемент, список
2.	П-во НГУ, факультетов, институтов, (по различным видам спорта), участие в соревнованиях и оказание помощи в организации и судействе	список, протокол
3.	Прокат лыж (январь, февраль и март)	список
4.	Участие в работе студенческого спортивного клуба «Енот»	список
5.	Спортивные мероприятия (праздники, традиционные забеги: «День бега», «Лыжня России» и др., приз первокурсника, посвящения и т.д.)	список, протокол
6.	Участие студентов в работе: -СТОПП - школы бального танца и т.п. - черлидинга	список
7.	Дополнительные задания для СМГ. Изучение теоретического раздела программы и обязательное тестирование.	список
8.	Самодеятельные группы: - футбол - жен. футбол - сноуборд и горные лыжи - стрельба из лука - школа русского мечевого боя	список

### **5. Перечень учебной литературы**

#### **5.1 Основная литература**

- Федосеев В.Н. Физическая культура студента: курс лекций, второе издание, исправленное и дополненное: [для студентов 1-3 курсов НГУ] /М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания – Новосибирск: Издательско-полиграфический центр НГУ, 2017 – 262 с.

### **5.2 Дополнительная литература**

2. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]: медицинский справочник. –Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И.Евсеев. -9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. -448 с.: табл. -(Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; [Электронный ресурс]. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

### **6. Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся**

4. Федосеев В.Н. Физическая культура студента: курс лекций: [для студентов 1-3 курсов НГУ] / М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания – Новосибирск: Редакционно-издательский центр НГУ, 2014 – 247 с.
5. Федосеев В.Н. Организация занятий по лыжному спорту: учебное издание/ М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания – Новосибирск: ИПЦ НГУ, 2017 – 54с.

### **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Для освоения дисциплины используются следующие ресурсы:

- электронная информационно-образовательная среда НГУ (ЭИОС);
- образовательные интернет-порталы;
- информационно-телекоммуникационная сеть Интернет.

#### **7.1 Современные профессиональные базы данных: «Не используются»**

#### **7.2. Ресурсы сети Интернет**

1. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru>
2. Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс]: Общероссийская общественная организация. –Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 23.12.2016).
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> /
4. Спортивная Россия [Электронный ресурс]: отраслевой агрегатор. –Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный.
5. ЭБС IPR BOOKS-[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

#### **8.1 Перечень программного обеспечения лицензионное ПО для дисциплины – Windows и Microsoft Office**

#### **8.2 Информационные справочные системы «Не используются».**

### **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для проведения занятий по дисциплине используются помещения, аудитории и площадки учебно-спортивного оздоровительного центра НГУ:

Учебно-лабораторный корпус:

- Большой игровой зал,
- Зал аэробики
- Большой бассейн НГУ

Спортивный комплекс:

- Зал бокса - площадь 147 м<sup>2</sup>; высота 6,27 м; зал оснащен необходимым для тренировки оборудованием, мягким покрытием.
- Зал борьбы - площадь 147 м<sup>2</sup>; высота 6,27 м; зал оснащен профессиональным мягким покрытием и тренажерами.
- Зал гимнастики - площадь 272 м<sup>2</sup>; высота 5,55 м; условно разделен на две части: зону с гимнастическими снарядами и отдельную открытую площадку для гимнасток с зеркальной стеной.
- Лыжная база
- Малый игровой зал - площадь 535 м<sup>2</sup>; высота 8,45 м, предназначен для занятий баскетболом, футболом, мини-футболом и волейболом, оснащен баскетбольными корзинами, разметкой для игр.
- Тир - площадь 296 м<sup>2</sup>.
- Тренажерный зал - площадь 144,1 м<sup>2</sup>; высота 2,95 м, оборудован комплексом тренажеров для занятий бодибилдингом и пауэрлифтингом.
- Теннисный корт
- Универсальный стадион, оборудованный футбольным полем, беговой дорожкой с резиновым покрытием, спортивными снарядами и тренажерами.

Студенты обеспечиваются спортивным инвентарем, необходимым для занятий соответствующим видом спорта.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Новосибирском государственном университете».

Реализация дисциплины может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий.

## **10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине**

Перечень результатов обучения по дисциплине и индикаторов их достижения представлен в разделе 1 и приложении 1.

### **10.1 Порядок проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине**

**Текущий контроль успеваемости:**

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля: текущий контроль успеваемости в форме контроля посещаемости занятий, степени овладения техникой изучаемых физических упражнений и сдачи нормативов.

### **Промежуточная аттестация:**

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета. Шкала оценивания «зачет», «незачет».

Обучающиеся всех учебных отделений, занимающиеся в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие необходимый объем учебной программы, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, тестов общей физической подготовки, а также установленных в данном семестре требований.

Обучающиеся специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Контрольные тесты выполняются с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Освоение дисциплины физическая культура и спорт инвалидами и лицами с ОВЗ заключается в выполнении письменной работы на тему из списка обязательной тематики теоретического раздела рабочей программы дисциплины.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корrigирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

### **Контрольные нормативы по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений**

#### **Мужчины**

№	Виды тестов	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	13,2	13,6	14,3	14,5	14,7
2.	Бег 1000 м	3,20	3,30	3,45	4,00	4,20
3.	Бег 3000 м	12,00	12,35	13,30	13,50	14,30
4.	Бег на лыжах 5 км	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
5.	Плавание 50 м 100 м	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр. 2,30
6.	Прыжки в длину с места	250	240	230	220	210
7.	Подтягивание в висе на перекладине	12	10	9	7	5

8.	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
9.	Переворот силой в упор на переклад.	8	5	3	2	1
10.	В висе подним. ног до касания перекл.	10	7	5	3	2
11.	Стрельба из винтовки	45	40	35	32	30

### **Женщины**

№	Виды тестов	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	15,7	16,5	17,9	18,2	18,7
2.	Бег 500 м	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40
3.	Бег 2000 м	10,15	10,50	11,50	12,00	12,15
4.	Бег на лыжах 3 км	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
5.	Плавание 50 м 100 м	54,0 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр. 4,10
6.	Прыжки в длину с места	190	180	170	160	150
7.	Сед из положения лежа, руки за голов.	40	35	30	25	20
8.	Сгибание рук в упоре лежа	18	16	12	8	4
9.	Приседание на одной ноге	12	10	8	6	4
10.	Подтягивания в висе лежа	18	16	12	8	4
11.	Стрельба из винтовки	45	40	35	32	30

Контрольные нормативы и зачетные требования обучающиеся всех отделений сдают в установленные кафедрой физического воспитания контрольные недели (Приложение 2)

### **Описание критериев и шкал оценивания индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине**

Основу контроля физической культуры студентов университета составляет балльно-рейтинговая система контроля. Она вводится с целью стимулирования систематической двигательной активности, осознанной, самостоятельной работы обучающихся на протяжении всего периода обучения.

Инвалиды и лица с ОВЗ, в том числе освобожденные от физических нагрузок, при проведении текущего контроля успеваемости по дисциплине «Физическая культура и спорт» выполняют письменные тематические контрольные работы, промежуточная аттестация проводится в форме зачета по теоретическому разделу учебной программы.

Далее см. Приложение I

### **Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения**

#### **Темы теоретического раздела**

1. Организация занятий по физической культуре в ВУЗе
2. Биологические основы физической культуры
3. Основы здорового образа жизни студента.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента.
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
6. Общая физическая и специальная подготовка.

7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Физическая культура и спорт в учебной и профессиональной деятельности.
9. Основы занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента.

Проверка знаний теоретического раздела программы осуществляется методом тестирования обучающихся во время контрольных недель.

**Примерные тестовые вопросы:**

1. Физическое воспитание это:
  - A. Процесс развития физических качеств.
  - B. Часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности.
  - C. Педагогический процесс, направленный на получение знаний, умений и навыков в области физической культуры.
2. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью:
  - A. Гипокинезия. Б. Гипотония. В. Гипотрофия. Г. Гипотензия.
3. Что не относится к субъективным факторам, отражающимся на психическом состоянии студентов:
  - A. Работоспособность. Б. Величина учебной нагрузки
  - B. Профессиональные способности и знания.
  - C. Способность ориентироваться в социальных условиях обучения.
4. Гибкость это:
  - A. Способность выполнять гимнастические упражнения.
  - B. Способность выполнять максимальные по амплитуде движения.
  - C. Растижение мышц человека на максимальную длину.
5. Что является физическим качеством:
  - A. Скорость. Б. Прыгучесть. В. Ловкость. Г. Сила воли.
6. Какого вида диагностики не существует:
  - A. Контрольное обследование. Б. Диспансеризация. В. Самоконтроль.
9. Число движений в единицу времени характеризует:
  - A. Темп. Б. Ритм. В. Скорость. Г. Беговая активность

Оценочные материалы по промежуточной аттестации (*Приложение 1*), предназначенные для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС, хранятся на кафедре в печатном и электронном виде.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

№	Характеристика внесенных изменений (с указанием пунктов документа)	Дата и № протокола	Подпись ответственного

**Фонд оценочных средств** промежуточной аттестации по модулю является Приложением к рабочим программам дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», реализуемых в рамках образовательной программы высшего образования.

Форма обучения: очная

Год обучения: 1,2, семестр: 1,2,3,4

Наименование дисциплины в составе модуля	Семестр	Форма аттестации
Физическая культура и спорт	1,2	зачет
Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)	1,2,3,4	зачет

## **1. Структура и содержание фонда оценочных средств**

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки достижений обучающихся, освоивших программу учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплин.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований, и промежуточной аттестации в форме зачета.

В содержание зачетных требований включается:

- посещение учебных занятий
- овладение техникой изучаемых физических упражнений
- выполнение контрольных нормативов по физической подготовке, которые принимаются в соревновательной форме
- знание теоретического раздела (теоретический раздел предоставлен для самостоятельного изучения обучающимися с последующим тестированием).

Промежуточная аттестация по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» проводится по завершению периода освоения программы семестра.

## **2. Паспорт фонда оценочных средств**

### **Перечень формируемых компетенций (результаты обучения)**

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

### **3. Критерии для интегрированной оценки уровня формирования компетенций:**

Выделяются четыре показателя уровня формирования компетенции:

Код компетенции	Индикаторы	Показатели
OK-8	1 .Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение практических контрольных нормативов. Опрос по темам об организации и выбору методик самостоятельных занятий
	2.Использует теоретические знания и практический опыт для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в деле укрепления и сохранения здоровья с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Опрос по темам методико-практического раздела о выборе вида спорта или систем физических упражнений для укрепления и сохранения здоровья с учетом профессиональной деятельности.
	3.Демонстрирует знание основ физической культуры для соблюдения норм здорового образа и стиля жизни	Тестирование по темам об основах ведения здорового образа жизни
	4.Осознано выбирает способы регуляции психоэмоционального состояния и методы профессионально-прикладной подготовки средствами физической культуры	Тестирование по темам о роли физической культуры и спорта в регуляции психоэмоционального состояния и роли ППФП (тесты). Выполнение практических контрольных нормативов.

Если хотя бы один из индикаторов не сформирован, то положительной оценки по дисциплине быть не может.

### Результаты освоения дисциплины

**Знания:** Роли физической культуры личности в подготовке специалиста и по формированию мотивационного отношения к физической культуре с установкой на здоровый образ жизни:

- основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм человека;
- правила использования и техники выполнения физических упражнений;
- способы физического совершенствования организма.

**Умения:** Физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом:

- ориентироваться в происходящих изменениях в области физической культуры и спорта;
- анализировать физическое самовоспитание и самосовершенствование;
- оценивать уровень подготовленности и собственного здоровья, выявлять причины недостаточного физического развития и находить пути сохранения здоровья;
- общаться, контактировать с людьми, обеспечивать здоровый морально-психологический климат в коллективе;

- применять основы здорового образа жизни в собственной деятельности;
- rationально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, подготовленности и возможностей, состояние здоровья.

**Навыки:** Поддержание своего организма в хорошей физической форме самостоятельно.

#### **4. Критерии для интегрированной оценки уровня физической подготовленности:**

Обязательные контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основного учебного отделения.

*Таблица 1*

#### **Мужчины**

№ п/п	Виды упражнений	Нормативы и баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м	13.2	13.6	14.3	14.5	14.7
2	Бег 1000 м	3.20	3.30	3.45	4.00	4.20
3	Прыжки в длину с места	250	240	230	220	210
4	Подтягивание на перекладине	12	10	9	7	5

*Таблица 2*

#### **Женщины**

№ п/п	Виды упражнений	Нормативы и баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м	15.7	16.5	17.9	18.2	18.7
2	Бег 500 м	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
3	Прыжки в длину с места	1.90	1.80	1.70	1.60	1.50
4	Сед из положения лежа на спине	40	35	30	25	20

Обучающиеся специального медицинского отделения (группы А, функциональная группа №3) выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся специального учебного отделения группы А (мужчины и женщины):

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (женщины, опора высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.

6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Плавание.
9. Передвижение на лыжах: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
10. Приседание на одной ноге, стоя на скамейке с опорой о гладкую стену.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения на координацию движений.

Оценка выполнения в баллах определяется с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у обучающихся.

Обязательные тесты проводятся в конце учебного года — как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по таблице 3. Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого учебного года кафедрой физического воспитания.

*Таблица 3*  
**Средняя оценка результатов обязательных контрольных нормативов учебно-тренировочных занятий в баллах**

Курсы	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	2.0	3.0	3.5
2	3.0	3.5	4.0

## 5. Критерии для интегрированной оценки уровня знаний теоретического раздела:

### Темы теоретического раздела

№	Наименование тем теоретического раздела
1	Организация занятий по физической культуре в ВУЗе
2	Биологические основы физической культуры
3	Основы здорового образа жизни студента.
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5	Общая физическая и специальная подготовка.
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7	Физическая культура и спорт в учебной и профессиональной деятельности.
8	Основы занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента.

Проверка знаний теоретического раздела программы осуществляется методом тестирования обучающихся во время контрольных недель.

**Письменная работа (реферат)** используется как вид контроля и метод оценивания формируемой компетенции (качества ее формирования) в рамках промежуточной аттестации. Письменную работу выполняют обучающиеся, временно или постоянно освобожденные по состоянию здоровья от физической нагрузки.

Объем реферата должен достигать 20-25 страниц; время, отводимое на его подготовку, – от 1.5 до 3 месяцев. Подготовка реферата подразумевает: консультации по предложенному расписанию, самостоятельное изучение обучающимися нескольких

литературных, интернет и иных источников по определённой теме, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата – привитие обучающимся навыков краткого и лаконичного письменного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями учебной программы.

Проверку подготовленного реферата и устный опрос или тестирование проводит преподаватель кафедры физического воспитания, который предоставляет короткую рецензию на реферат и выставляет оценку «зачтено/не зачтено».

Для оценивания реферата возможно использовать следующие критерии:

#### **Критерии оценки реферата**

Код показателя оценивания	Не зачтено	Зачтено
Знания	Содержание не соответствует теме.	Тема соответствует содержанию реферата
	Литературные источники выбраны не по теме, не актуальны.	Широкий круг и адекватность использования литературных источников по проблеме
	Нет ссылок на использованные источники информации	Правильное оформление ссылок
	Тема не раскрыта	Основные понятия проблемы изложены полно и глубоко
	В изложении встречается большое количество орфографических и стилистических ошибок.	Отмечена грамотность и культура изложения.
	Требования к оформлению и объему материала не соблюдены	Соблюдены требования к оформлению и объему реферата
Умения	Структура реферата не соответствует требованиям	Материал систематизирован и структурирован
	Не проведен анализ материалов реферата	Сделаны обобщения и сопоставления различных точек зрения по рассматриваемому вопросу
	Нет выводов.	Сделаны и аргументированы основные выводы
	В тексте присутствует плагиат	Отчетливо видна самостоятельность суждений

Аттестация поэтапного выполнения реферата для обучающихся специального медицинского отделения группы Б (функциональная группа №4)

Действие	Сроки	Методика	Ответственный
Выдача (выбор) темы реферата	2 неделя семестра	На практическом занятии, индивидуально	Ведущий преподаватель
Консультации по заданию	2-13 неделя семестра	На практических занятиях, через интернет и др.	Ведущий преподаватель, обучающийся

Защита реферата	14 неделя семестра	На практическом занятии	Обучающийся
-----------------	--------------------	-------------------------	-------------

## 6. Критерии для проведения промежуточной аттестации:

Основу контроля физической культуры обучающихся университета составляет балльно-рейтинговая система контроля. Она вводится с целью стимулирования систематической двигательной активности, осознанной, самостоятельной работы обучающихся на протяжении всего периода обучения.

Таблица 4

Практические занятия под руководством преподавателя	2 часа – 1,5 балла
Выполнение обязательных нормативов	удовл. – 5 баллов хорошо – 10 баллов      отлично – 15 баллов
Выполнение упражнений вида спорта	удовл. - 5 баллов хорошо - 10 баллов отлично - 15 баллов
Помощь в судействе соревнований (судья-общественник)	1 соревнование – 5 баллов
Участие в соревнованиях внутри университета	1 соревнование – 5 баллов

Набрать баллов:  
 51 – удовлетворительно  
 65 – хорошо  
 80 – отлично

Оценке «зачтено» соответствуют 51 балл и более, при условии сдачи теоретического раздела программы.

Оценки по результатам промежуточной аттестации проставляются в зачетные ведомости и зачетные книжки. Оценка в зачетной книжке проставляется после заполнения ведомости. Оценка «неудовлетворительно» («не засчитано») проставляется только в зачетную ведомость.

Промежуточная аттестация обучающихся, освоивших часть образовательной программы в другом вузе, в том числе зарубежном, осуществляется путем перезачета результатов зачетов, сданных в другом вузе в соответствии с локальными актами Университета.

Даты повторной сдачи зачета по дисциплинам согласовываются с учебными отделами деканатов или институтов.

**Контрольные недели  
приема зачетных нормативов и требований по дисциплинам (модулям) «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» у обучающихся I курса НГУ.**

**I-й семестр**

**2-я неделя сентября**

Мужчины: 1. Бег 100м. 2. Бег 1000м. 3. Подтягивание на перекладине.

4. Прыжок в длину с места.

Женщины: 1. Бег 100м. 2. Бег 500м. 3. Поднимание и опускание туловища.

4. Прыжок в длину с места.

**3-я неделя декабря**

Мужчины и женщины: 1. Зачетные требования вида спорта по выбору.

**II-й семестр**

**1-я неделя марта**

Мужчины и женщины: 1. Лыжные гонки 5 и 3км.

1-я неделя апреля

Мужчины и женщины: Проверка знаний теоретического раздела (тесты).

**3-я неделя апреля**

Мужчины: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. 2. Прыжок в длину с места.

Женщины: 1. Приседание на одной ноге. 2. Прыжок в длину с места.

**3-я неделя мая**

Мужчины: 1. Бег 100м. 2. Бег 1000м. 3. Подтягивание на перекладине.

4. Зачетные требования вида спорта по выбору.

Женщины: 1. Бег 100м. 2. Бег 500м. 3. Поднимание и опускание туловища.

4. Зачетные требования вида спорта по выбору.

По данному графику зачетные требования сдают обучающиеся всех учебных отделений.

**Методические указания и рекомендации по освоению дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

1. Занятия по физической культуре проводятся на 1-2 курсах (4 семестра) 2 раза в неделю.
2. Обучающийся 1-го курса обязан пройти медицинский осмотр.
3. Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является справка, выданная поликлиникой на основании заболевания.
4. Перевести обучающегося из одного учебного отделения на другое можно по его желанию только после успешного окончания семестра или учебного года по согласованию с учебной частью кафедры физического воспитания.
5. Право на получение зачета обучающийся имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов по физической и специальной подготовке и обязательного тестирования по теоретическому разделу программы.
6. Освобождение от занятий физической культурой может носить только временный характер.
7. Справка об освобождении от занятий, выданная обучающемуся, действительна только в течение 10 дней со дня ее выдачи. Справка сдается преподавателю учебной группы.
8. Обучающиеся, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются только после компенсации пропущенных занятий.
9. Контрольные нормативы и зачетные требования обучающиеся выполняют с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, спортивное, специальное медицинское отделение).
10. Обучающиеся, в случае пропуска занятий по уважительной причине могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов.
11. Обучающиеся специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.
12. Для обучающихся всех учебных отделений критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей.
13. Физическая подготовка обучающихся всех учебных отделений определяется по степени усвоения ими основных разделов учебной программы.
14. В течение всего периода обучения для контроля динамики общей физической подготовленности обучающихся в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных отделений по единым тестам.
15. Формой промежуточной аттестации успеваемости студентов по физической культуре является зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка физической подготовленности определяется как среднеарифметическая оценок по показателям контрольных нормативов.

**Теоретические и методические знания**

Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

**Посещаемость занятий**

Обучающийся, отсутствовавший по уважительной документально подтверждённой причине (более 4 занятий), в случаях, если медицинская и функциональная группы не изменяются, компенсирует их на дополнительных занятиях и (или) участием в проведении соревнований, спортивных праздников и иных мероприятиях кафедры в качестве судей или спортивного персонала согласно индивидуальному учебному графику занятий

### **Методика компенсации пропущенных занятий**

Обучающийся компенсирует пропущенные занятия по расписанию дополнительных занятий преподавателей.

Дополнительное занятие проводится как обычное учебно-тренировочное занятие.