

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«**НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д. Крячкова»
(НГУАДИ)

РПД одобрена
Ученым советом НГУАДИ

протокол № 60 от 27.01.2025

УТВЕРЖДАЮ
Ректор НГУАДИ
_____ Н.В. Багрова

" ____ " _____ 202_ г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**
Учебный план 42.03.01_2023_РиО_3.plx
Направление подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью
Профиль креативный продукт в сфере культуры и искусства

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 48
самостоятельная работа 24

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2, 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	2 (1.2)		4 (2.2)		Итого	
	2	1.2	4	2.2		
Неделя	16	2/6	16	2/6		
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	8	8	8	8	16	16
Практические	16	16	16	16	32	32
Итого ауд.	24	24	24	24	48	48
Контактная работа	24	24	24	24	48	48
Сам. работа	12	12	12	12	24	24
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

Кандидат педагогических наук, Заведующий кафедрой ФК, Хайбуллина Д.Р.

Рецензент(ы):

Старший преподаватель кафедры ФК, Крыласова Е.А.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 512)

составлена на основании учебного плана:

42.03.01 Реклама и связи с общественностью

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2025 протокол № 60.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры

Протокол от 23.12.2024 г. № 4

Срок действия программы: 2023-2027 уч.г.

Зав. кафедрой Хайбуллина Д.Р.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности у обучающихся по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура.
1.2	Задачи дисциплины: создать представление о социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; сформировать систему знаний и научно-методических основ физической культуры и здорового образа жизни; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Социальную значимость физической культуры её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности
Уровень 2	Методические основы организации занятий физической культурой различной направленности
Уровень 3	Методы контроля функционального состояния и физической подготовленности.
Уметь:	
Уровень 1	Самостоятельно организовывать занятия малыми формами физической культуры в процессе
Уровень 2	Определять собственный уровень физической подготовленности; выбирать средства и методы физической культуры для организации самостоятельных занятий физической культурой различной направленности.
Уровень 3	Составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из особенностей профессиональной деятельности и индивидуально-личностных особенностей.
Владеть:	
Уровень 1	Основными принципами физического самосовершенствования.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	УК-7.1.1. Методические основы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности
3.2	Уметь:
3.2.1	УК-7.2.1 Использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3.3	Владеть:
3.3.1	УК-7.3.1 Основными принципами физического самосовершенствования.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов					

1.1	Социально-биологические основы физической культуры /Лек/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
1.2	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система /Ср/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
1.3	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма /Пр/	2	5	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности /Лек/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
1.5	Физическая культура и спорт как социальные феномены /Ср/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
1.6	Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
1.7	Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период /Ср/	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
1.8	Методики организации малых форм физической культуры /Пр/	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
1.9	Методики организации малых форм физической культуры. /Ср/	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
Раздел 2. Здоровый образ жизни						
2.1	Основы здорового образа жизни /Лек/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Э1	
2.2	Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье человека /Ср/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
2.3	Методика организации занятия оздоровительной направленности /Пр/	4	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.2Л3.1 Э2	
2.4	Методика организации занятия рекреационной /Пр/	4	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка в системе в физического воспитания						
3.1	Средства и методы формирования отдельных физических качеств /Лек/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
3.2	Составление комплексов физических упражнений на развитие отдельных физических качеств /Ср/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
3.3	Методики воспитания отдельных физических качеств /Пр/	2	7	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
3.4	Методики воспитания отдельных физических качеств /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
3.5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и/или систем физический упражнений /Ср/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	

3.6	Основы спортивной тренировки /Лек/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
3.7	Методика организации учебно-тренировочного занятия /Лек/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
3.8	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессионально-значимые физические качества /Лек/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
3.9	Методики развития физических качеств /Ср/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	
	Раздел 4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование					
4.1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Лек/	4	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
4.2	Методика организации самостоятельного занятий физическими упражнениями общеподготовительной направленности /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
4.3	Методика организации самостоятельного занятий физическими упражнениями общеподготовительной направленности /Ср/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
4.4	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
4.5	Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности /Ср/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
4.6	Особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями корригирующей направленности /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Э2	
4.7	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями рекреационной направленности /Пр/	4	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
4.8	Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями рекреационной направленности /Ср/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.2Л3.1 Э2	
4.9	Методика самостоятельного тренировочного занятия /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
4.10	Методика самостоятельного тренировочного занятия /Ср/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
4.11	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями /Лек/	4	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
4.12	Тесты физической подготовленности. Функциональные пробы. /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
4.13	Определение уровня физической подготовленности /Ср/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
	Раздел 5. Аттестация по дисциплине					

5.1	По всем темам и разделам второго семестра /Зачёт/	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	
5.2	По всем темам и разделам четвертого семестра /Зачёт/	4	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Описание критериев и шкал оценивания сформированности компетенций в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Компетенция не сформирована (неудовлетворительно, 0-30 баллов): У обучающегося обнаружены пробелы в знаниях основного учебного материала, допущены принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий.

Пороговый уровень (удовлетворительно, 31-50 баллов): Компетенция сформирована на пороговом уровне. Пороговый уровень даёт общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач.

Базовый уровень (хорошо, 51-80 баллов): Компетенция сформирована на базовом уровне. Базовый уровень позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам.

Продвинутый уровень (отлично, 81-100 баллов): Компетенция сформирована на продвинутом уровне. Продвинутый уровень предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Текущий контроль успеваемости №1 - Письменная практическая работа.

Задание 1: определить тип телосложения на основе личных антропометрических измерений (вес, рост).

Задание 2: определить уровень физической подготовленности на основе результатов методик (тестов физической подготовленности), проведенных на учебных занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Задание 3: составить перечень профессионально значимых физических качеств и определить уровень их развития.

Ответы на задания 1-3 оформляются в виде текстового файла.

Текущий контроль успеваемости №2 - Письменная практическая работа.

Задание: составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (УТГ) из 6-8 упражнений.

Текущий контроль успеваемости №3: Письменная практическая работа.

Задание: составить комплекс упражнений для динамической паузы (физкультминутки), учитывая вид деятельности: для студентов на лекционном занятии, для работающих за ПК, для студентов на практическом занятии по живописи, рисунку, и т.п., для водителя (выбрать один тип из перечня, согласовать с преподавателем).

Промежуточная аттестация - Зачет

Задание для промежуточной аттестации II семестра

Студент выбирает одно задание из перечня ниже:

1. Составить комплекс упражнений на определенную группу мышц.
2. Составить комплекс упражнений для развития определенного двигательного качества.
3. Составить комплекс упражнений для подготовительной и /или заключительной части занятия по виду спорта: легкая атлетика, атлетическая гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, кроссфит, плавание, настольный теннис, аэробика (выбрать из перечня, согласовать с преподавателем).

Задание для промежуточной аттестации IV семестра

Необходимо составить индивидуальное самостоятельное занятие физическими упражнениями (с учетом направленности: оздоровительное, тренировочное, коррекционно-развивающее, рекреационное), используя шаблон. Ответ оформляется в виде текстового файла по шаблону, представленному в курсе в ЭИОС.

5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация может проводиться в очной форме и (или) с применением дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам высшего образования НГУАДИ имени А.Д. Крячкова.

<p>Промежуточная аттестация - Зачет</p> <p>Зачет</p> <p>Зачет выставляется студенту в конце семестра по результатам теста и выполнения контрольных заданий и представляет собой среднее арифметическое баллов, заработанных студентом в ходе обучения в семестре. Студентам, получившим неудовлетворительные оценки, поясняется процедура и сроки проведения пересдачи.</p>

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Зюкин, А. В.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019
Л1.2	Шулаков, А. В.	Физическая культура и спорт: курс лекций	Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Токарева А. В.	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016
Л2.2	Бавыкина Л. А., Колесник А. П.	Умственный труд и физическая культура: учебно-методическое пособие	Симферополь: Университет экономики и управления, 2017
Л2.3	Татарова, С. Ю., Татаров, В. Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов: учебное пособие	Москва: Научный консультант, 2024

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Глухов А.В., сост.	ОРГАНИЗАЦИЯ и проведение занятий по ОФП с использованием тренажеров: метод. рекомендации по прак. занятиям и самостоят. работе	Новосибирск: , 2018

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Физическая культура и спорт» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1088
Э2	ЭОР НГУАДИ по дисциплине «Физическая культура и спорт» - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/course/view.php?id=1089

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	Windows 7 – операционная система, LibreOffice, Adobe Acrobat Reader DC, PowerPoint Viewer, Kaspersky Endpoint Security 107-Zip x64.
---------	---

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/
7.3.2.2	Elibrary.ru: научная электронная библиотека – Режим доступа: https://elibrary.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, музыкальным центром, телевизором.
7.2	Учебная аудитория, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ.
7.3	Аудитория для самостоятельной работы, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" предусматривает лекционные, практические занятия и самостоятельную работу студентов; реализуется во 2 и 4 семестрах, форма контроля - зачет.

В ходе освоения дисциплины вы должны приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности для повышения функциональных и двигательных возможностей.

Зачет – это форма контроля, указанная в учебном плане, которая предусматривает оценивание освоения обучающимся материалов учебной дисциплины на основании результатов обучения в семестре.

Обучение должно начинаться с внимательного ознакомления с программой курса, обязательными элементами которой являются:

- перечень тем, подлежащих усвоению;
- список учебных пособий и рекомендуемой литературы;
- список контрольных вопросов/вопросов теста
- задания для самостоятельного выполнения (комплексы физических упражнений различной видовой и функциональной направленности, самостоятельное тренировочное занятие).

Изучать данную учебную дисциплину следует, переходя от темы к теме, ничего не пропуская и не забегая вперед. Это обусловлено внутренней логикой науки, очевидным движением от простого к сложному. Только так можно достичь полного понимания предмета, хорошей ориентации в специальной литературе, формирования навыков проведения тестирования. Помните, что в процессе освоения дисциплины вам необходимо:

- уяснить ее связь с другими отраслями знаний;
- получить четкое представление об объекте исследования и предмете изучения;
- освоить понятийный аппарат (специфическую терминологию), поскольку у каждой учебной дисциплины, кроме общенаучного языка, есть своя специфическая терминология;
- овладеть необходимым информационным минимумом,
- освоить методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

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 дисциплине, оцениваемая по шкале.

Самостоятельная работа является видом учебной деятельности обучающегося, который осуществляется во внеаудиторное время. Целью самостоятельной работы является углубленное усвоение учебного материала, развитие способностей, творческой активности, проявление индивидуального интереса к изучению отдельных тем и вопросов дисциплины. В процессе самостоятельной работы у обучающегося могут возникнуть вопросы, уяснить которые необходимо, используя индивидуальные консультации преподавателя.

Образовательные технологии самостоятельной работы включают в себя:

- проработку рекомендуемой литературы по темам программы; доработку конспектов лекций, работу с учебно-методическими материалами по дисциплине;
- подготовку к занятиям семинарского типа – к семинарам, практическим занятиям, практикумам, лабораторным работам, и иным аналогичным занятиям, и (или) групповым консультациям, и (или) индивидуальную работу (в том числе индивидуальные консультации), к каждому занятию обучающийся готовится в соответствии с учебно-тематическим планом;
- предварительное ознакомление с темой занятий лекционного типа (лекцией и иными учебными занятиями, предусматривающими преимущественную передачу учебной информации), в соответствии с учебно-тематическим планом, позволяет лучше усвоить материал будущего занятия, разобраться в проблемных вопросах, активно работать на занятиях;
- проведение обучающимся самоконтроля усвоения тем дисциплины путем решения тестов, задач, заданий и упражнений, ответов на контрольные вопросы, содержащихся в оценочных и методических материалах по дисциплине.

К практическим занятиям по физической культуре и спорту студенты допускаются на основании результатов медицинского обследования. Студенты ежегодно (на первое учебное занятие) предоставляют медицинскую справку-допуск до занятий по физической культуре и спорту, в которой указана, в том числе медицинская группа (основная, подготовительная или специальная медицинская). На основании результатов медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности формируются следующие группы: основная или специальная медицинская. В соответствии с правилами техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту студенты должны иметь специальную экипировку (спортивную одежду и спортивную обувь).

Для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ индивидуальные задания текущего контроля и итоговой аттестации разрабатываются на основании карт реабилитации и абилитации инвалидов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«**НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д.Крячкова»
(НГУАДИ)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины (практики)

Физическая культура и спорт

Учебный план: 42.03.01_2023_РиО.plx

Направление подготовки (специальность): 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Профиль: Реклама и связи с общественностью в креативных индустриях

Составитель: заведующий кафедрой ФК,
канд. пед. наук, доцент, Хайбуллина Д.Р.

Рассмотрен и рекомендован
для использования в учебном процессе
на заседании кафедры Физической культуры
Протокол от 27.01.2025 № 5
Зав. кафедрой ФК Хайбуллина Д.Р.

Новосибирск 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (ФОС) включает материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Целью текущего контроля (ТК) и промежуточной аттестации (ПА) является контроль освоения запланированных по дисциплине знаний и умений, направленных на формирование у обучающихся компетенций в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Код компетенции	Код и наименование индикаторов компетенций
УК-7	УК-7.1.1. Методические основы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности; УК-7.2.1. Использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.3.1. Основными принципами физического самосовершенствования.

2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Оценочное средство 1: Письменная практическая работа (УК-7).

Задание 1: определить тип телосложения на основе личных антропометрических измерений (вес, рост).

Задание 2: определить уровень физической подготовленности на основе результатов методик (тестов физической подготовленности), проведенных на учебных занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Задание 3: составить перечень профессионально значимых физических качеств и определить уровень их развития.

Ответы на задания 1-3 оформляются в виде текстового файла.

Критерии оценивания письменной практической работы:

Критерии	Балл	Описание
Правильность ответа	40	Соответствие содержания работы заданию, отсутствие фактических ошибок.
Логика изложения	20	Логичная подача материала.
Аргументация и использование источников	20	Использование научных, статистических и практических данных.
Критическое осмысление и оригинальность	20	Способность анализировать тему, делать самостоятельные выводы, предлагать новые идеи.
ИТОГО	100	

Оценочное средство 2: Письменная практическая работа (УК-7).

Задание: составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 6-8 упражнений.

Оценочное средство 3: Письменная практическая работа (УК-7).

Задание: составить комплекс упражнений для динамической паузы (физкультминутки), учитывая вид деятельности: для студентов на лекционном занятии, для работающих за ПК, для студентов на практическом занятии по живописи, рисунку, и т.п., для водителя (выбрать один тип из перечня, согласовать с преподавателем).

Ответ на задания оформляются по шаблону в виде текстового файла.

Шаблон оформления задания

№ п/п	Описание упражнения (можно рисунок)	Дозировка (кол-во повторений)	Методические указания / примечания
1.	И.П.: стойка ноги врозь, руки на бедра; 1-2 – руки ч/з стороны вверх, вдох; 3-4 – И.П., выдох	4-6 раз	упражнение выполнять медленно, потянуться за руками
2.

Критерии оценивания письменной практической работы:

Критерии	Балл	Описание
Правильность ответа	30	Соответствие содержания работы заданию, отсутствие фактических ошибок.
Наличие методических указаний	30	Методические указания должны соответствовать содержанию упражнения и контексту направленности комплекса
Дозировка нагрузки	20	Дозировка нагрузки должна соответствовать содержанию упражнения и контексту направленности комплекса
Оформление и грамотность	20	Соответствие академическим требованиям, грамотность, соответствие шаблону.
ИТОГО	100	

3. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Зачет – вид промежуточной аттестации, в результате которого обучающийся получает оценку «зачтено» или «не зачтено». Основой для определения оценки на зачете служит объём и уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» по результатам выполнения

практического задания.

Задание для промежуточной аттестации II семестра

Студент выбирает одно задание из перечня ниже:

1. Составить комплекс упражнений на определенную группу мышц.
2. Составить комплекс упражнений для развития определенного двигательного качества.
3. Составить комплекс упражнений для подготовительной и /или заключительной части занятия по виду спорта: легкая атлетика, атлетическая гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, кроссфит, плавание, настольный теннис, аэробика (выбрать из перечня, согласовать с преподавателем).

Ответ оформляется по шаблону в виде текстового файла.

Шаблон оформления задания

№ п/п	Описание упражнения (можно рисунок)	Дозировка (кол-во повторений)	Методические указания / примечания
1.	И.П.: стойка ноги врозь, руки на бедра; 1-2 – руки ч/з стороны вверх, вдох; 3-4 – И.П., выдох	4-6 раз	упражнение выполнять медленно, потянуться за руками
2.

Критерии оценивания практического задания:

Критерии	Балл	Описание
Правильность ответа	30	Соответствие содержания работы заданию, отсутствие фактических ошибок.
Наличие методических указаний	30	Методические указания должны соответствовать содержанию упражнения и контексту направленности комплекса
Дозировка нагрузки	20	Дозировка нагрузки должна соответствовать содержанию упражнения и контексту направленности комплекса
Оформление и грамотность	20	Соответствие академическим требованиям, грамотность, соответствие шаблону.
ИТОГО	100	

Задание для промежуточной аттестации IV семестра

Необходимо составить индивидуальное самостоятельное занятие физическими упражнениями (с учетом направленности: оздоровительное, тренировочное, коррекционно-развивающее, рекреационное), используя шаблон. Ответ оформляется в виде текстового файла.

Шаблон оформления задания

- Цель занятия: ...
- Продолжительность: ...
- Место проведения: ...

Часть занятия	Содержание (описание упражнения и / или видов выполняемой работы), можно- рисунок или фотографию	Дозировка (кол-во повторений)	Методические указания / примечания
Подготовительная	И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1-2 – руки ч/з стороны вверх, вдох; 3-4 – И.П., выдох	4-6 раз	Упражнение выполнять медленно, потянуться за руками
Основная
Заключительная

Критерии оценивания практического задания:

Критерии	Балл	Описание
Правильность ответа	30	Соответствие содержания работы заданию, отсутствие фактических ошибок.
Содержание занятия	20	Соответствие содержания занятия заявленным задачам
Наличие методических указаний	20	Методические указания должны соответствовать содержанию упражнения и задачам занятия
Дозировка нагрузки	15	Дозировка нагрузки должна соответствовать содержанию упражнения и задачам занятия
Оформление и грамотность	15	Соответствие академическим требованиям, грамотность, соответствие шаблону.
ИТОГО	100	

Критерии выставления оценки:

Не сформирована 0-30 баллов	Пороговый уровень 31-50 баллов	Базовый уровень 51-80 баллов	Продвинутый уровень 81-100 баллов
Не зачтено	Зачтено		
Компетенция не сформирована. У обучающегося обнаружены пробелы в знаниях основного учебного	Компетенция сформирована на пороговом уровне. Пороговый уровень дает общее представление о виде деятельности,	Компетенция сформирована на базовом уровне. Базовый уровень позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные	Компетенция сформирована на продвинутом уровне. Продвинутый уровень предполагает готовность решать практические задачи повышенной

материала, допущены принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий.	основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач	и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам	сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении
---	---	--	---