

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Арзамасский филиал**

Психолого-педагогический факультет

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт  
(элективная дисциплина)**

*(наименование дисциплины (модуля))*

**Уровень высшего образования**

**Бакалавриат**

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

**Направление подготовки / специальность**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

**Направленность образовательной программы**

**Психология и педагогика инклюзивного образования**

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

**Квалификация (степень)**

**бакалавр**

*(бакалавр / магистр / специалист)*

**Форма обучения**

**заочная**

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Год начала подготовки 2022

Арзамас

2023 год

## 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина Б1.В.01 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Психология и педагогика инклюзивного образования.

Дисциплина предназначена для освоения студентами заочной формы обучения на 2 курсе в 4 семестре.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции)**	
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<i>Знать</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, особенности теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, роль физической культуры в развитии личности человека, основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках.	Тестирование Устный опрос
		<i>Уметь</i> разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, технически правильно осуществлять двигательные действия из различных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.	Учебно-исследовательские реферативные работы  Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины

		<p><i>Владеть</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения.</p>	
	<p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3 .Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>Знать научно-практические основы физической культуры, виды физических упражнений, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Уметь Демонстрировать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>Владеть средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования</p> <p>Знать научно-практические основы физической культуры, виды физических упражнений, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Уметь Демонстрировать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>Владеть средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>Учебно-исследовательские реферативные работы</p> <p>Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины</p>

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	0 з.е.
часов по учебному плану, из них	328
<b>Контактная работа, в том числе: аудиторные занятия:</b>	
– занятия лекционного типа	
– занятия семинарского типа	2
контроль самостоятельной работы	1
<b>Промежуточная аттестация</b>	4
зачет	
<b>Самостоятельная работа</b>	321

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по разделам (темам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),  Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период			
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)		Контроль самостоятельной работы		Промежуточной аттестации (контроля)		теоретического обучения	
					семинары, практические занятия	лабораторные работы						
	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Раздел 1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки.		114				2						112
Раздел 2. Теоретическое освоение (практическая реализация) базовых и избранных видов спорта		209										209
<b>В том числе текущий контроль</b>		1							1			
<b>Зачёт</b>		4								4		
<b>ИТОГО</b>		328				2			1	4		321

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, групповых или индивидуальных консультаций.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» осуществляется в следующих видах: самостоятельных занятиях физическими упражнениями; подготовки реферативных работ, выполнении контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины для подготовки к семестровым зачётам по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс Базы данных, созданный в системе электронного обучения ННГУ – <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=3177> ,в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/> .

#### **Написание учебно-исследовательских реферативных работ**

Реферат – краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. При подготовке реферата студент самостоятельно изучает группу источников по определённой теме, которая, как правило, подробно не освещается на лекциях. Цель написания реферата – овладение навыками анализа и краткого изложения изученных материалов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к таковым работам. Это самостоятельная учебно-исследовательская работа студента, где раскрывается суть исследуемой проблемы, приводятся различные точки зрения, собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логическим, изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Отличие доклада от реферата в том, что он отражает одну точку зрения на проблему, не предполагает ее исследования в сравнении и анализе.

##### **Методические рекомендации**

Сформулируйте тему работы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Тематика направлений обычно рекомендуется преподавателем, но в определении конкретной темы студенту следует проявить инициативу.

Основные этапы подготовки реферата:

- выбор темы;
- консультации преподавателя;
- подготовка плана реферата;
- работа с источниками, сбор материала;
- написание текста реферата;
- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю;
- защита реферата.

Объем реферата должен составлять 15-30 страниц машинописного текста.

При написании реферата следует подбирать литературу, освещающую как теоретическую, так и практическую стороны проблемы. При обработке полученного материала студент должен: систематизировать его и выдвинуть свои гипотезы с их обоснованием, определить свою позицию по рассматриваемой проблеме, сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования и оформить их в письменном виде.

В процессе выполнения реферата необходимо учитывать следующее:

- во введении на одной странице должна быть показана цель написания реферата, указаны задачи. Кратко следует коснуться содержания отдельных разделов работы, охарактеризовать в общих чертах основные источники, которые нашли свое отражение в работе.

- в текстовой части рассматриваются основные вопросы реферата.

Основная часть может состоять из двух или более параграфов; в конце каждого параграфа делаются краткие выводы. Изложение материала должно быть последовательным и логичным. Оно также должно быть конкретным и полностью оправданным. При этом важно не просто переписывать первоисточники, а излагать основные позиции по рассматриваемым вопросам.

В заключении следует сделать общие выводы и кратко изложить изученные положения (представить содержание реферата в тезисной форме). После заключения необходимо привести список литературы

### **Подготовка к контрольным заданиям по теоретическим основам дисциплины**

Контрольные задания являются одним из обязательных видов самостоятельной работы студентов. Целью контрольных заданий является выработка умений и навыков самостоятельной работы; формирование навыков работы со специальной литературой и умения применять свои знания к конкретным ситуациям.

#### **Методические рекомендации**

1. Внимательно прочитайте материал по конспектам, составленным на учебных занятиях.
2. Прочитайте тот же материал по учебнику, учебному пособию.
3. Если вопрос вынесен на самостоятельное изучение, постарайтесь разобраться с непонятным, в частности, с новыми терминами.
4. Ответьте на контрольные вопросы для самопроверки, имеющиеся в учебнике или предложенные в методических указаниях.
5. Кратко перескажите содержание изученного материала «своими словами».
6. Заучите «рабочие определения» основных понятий, законов.
7. Освоив теоретический материал, приступайте к выполнению заданий, упражнений; решению задач, расчетов самостоятельной работы, составлению графиков, таблиц и т.д.

### **Самостоятельное выполнение контрольных заданий**

#### **Методические рекомендации**

Подготовка к выполнению контрольных заданий по дисциплине требует акцентирования внимания на определениях, терминах, содержании понятий, датах, алгоритмах, открытиях ученых в области физической культуры и спорта.

Для самоподготовки нужно использовать рабочую программу дисциплины, методические разработки (рекомендации, практикумы, пособия) с примерами тестов и вопросами контрольных заданий, учебно-методическим и информационным обеспечением.

### **Подготовка портфолио**

Портфолио – индивидуальная, персонально подобранная совокупность разноплановых материалов, которые с одной стороны представляют образовательные результаты, а с другой стороны, содержат информацию об индивидуальной образовательной траектории, т.е. процессе

обучения, при котором сам студент может эффективно анализировать и планировать свою образовательную деятельность.

При подготовке портфолио главным является аккуратный сбор информации, обобщение результатов работы, достижений, новые идеи, возникающие при этом.

В результате формирования портфолио как формы самостоятельной работы повышается ответственность по отношению к процессу профессионального обучения. При использовании портфолио появляется возможность представить не только полученные самостоятельно знания, но и свои практические умения и навыки, способности в разных областях.

Подборка материалов для портфолио включает лучшие работы, которые оцениваются на основе четко определенных критериев выставления баллов и сопровождаются свидетельствами самостоятельной работы.

Портфолио является не только современной эффективной формой самооценивания результатов образовательной деятельности, но и способствует:

- мотивации к образовательным достижениям;
- приобретению опыта в деловой конкуренции;
- обоснованной реализации самообразования для развития общекультурных и профессиональных компетенций;
- повышению конкурентоспособности в будущем.

#### **Методические рекомендации**

1. Содержание портфолио должно содержать выполненные задания, указанные в методических рекомендациях «Физическая культура и спорт(элективная дисциплина)» для студентов СМГ: дневник здоровья студента, реферат, практические задания, карту ЗОЖ, полученную после прохождения профилактического осмотра в центре здоровья, комплекс физических упражнений для имеющегося заболевания.

2. Подготовьтесь к защите портфолио: повторите основные теоретические положения и ответьте на контрольные вопросы, представленные в методических указаниях «Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт(элективная дисциплина)» для студентов СМГ.

Показатели результатов работы для самопроверки:

- оформление портфолио в соответствии с требованиями, описанными в методических указаниях;
- качественное выполнение всех заданий портфолио;
- необходимый и достаточный уровень понимания цели заданий портфолио;
- правильное оформление заданий портфолио.

#### **Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу**

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

### **5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине**

#### **5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине**

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

### Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
Зачтено	Отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
Не зачтено	Неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

### Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<b>Знания</b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<b>Умения</b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все

				задания в полном объеме.
<b>Навыки</b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

## 5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

### Критерии оценки тестирования

**Оценка «отлично»** 80 – 100 % правильных ответов;

**Оценка «хорошо»** 60 – 79 % правильных ответов;

**Оценка «удовлетворительно»** 40 – 59% правильных ответов.

**Оценка «не удовлетворительно»** - менее 40 % правильных ответов.

### Критерии оценки учебно-исследовательских реферативных работ

**Оценка «отлично»** – реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, в докладе отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов.

**Оценка «хорошо»** – реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

**Оценка «удовлетворительно»** – реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

**Оценка «неудовлетворительно»** – реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Работа не соответствует теме.

### Критерии оценки выполнения контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины

**«отлично»** – выполненные контрольные задания содержательно полностью соответствуют поставленным вопросам. Приведенная информация проанализирована, переработана, рассмотрены и приведены различные точки зрения специалистов по данным вопросам, возможно, приведены практические примеры собственного опыта. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.

**«хорошо»** – выполненные контрольные задания содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация верная, но она студентом заимствована из источника без проведения анализа содержания. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.

**«удовлетворительно»** – выполненные контрольные задания в целом содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону.

**«неудовлетворительно»** – выполненные контрольные задания содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.

### **Критерии устного ответа студента при опросе на занятии / на зачёте**

**Оценка «отлично»** выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

**Оценка «хорошо»** выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении анализа информации.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, в ответе которого обнаружились существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания.

### **Критерии оценивания портфолио**

Оценивание знаний, умений и навыков, приобретенных в ходе выполнения заданий портфолио, осуществляется по шкале «зачтено» – «не зачтено».

**«зачтено»** выставляется студенту, если задания портфолио выполнены правильно и полностью; отсутствуют ошибки и пробелы, возможны неточности, не являющиеся следствием незнания или непонимания учебного материала.

**«не зачтено»** выставляется студенту, если задания портфолио выполнены не полностью; имеются существенные ошибки и пробелы, являющиеся следствием незнания или непонимания учебного материала.

## **5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и для контроля сформированности компетенции**

### **Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-7**

#### **1. Под «физической культурой личности» следует понимать:**

1. Знание законов физики, позволяющее человеку более эффективно решать задачи использования механической, лучевой и мышечной энергии для достижения конкретных целей.
2. Культуру использования конкретным человеком спортивного и медицинского оборудования для укрепления здоровья и физического развития.
3. Степень приобщения человека к материальным и духовным ценностям в области физического совершенствования.

#### **2. «Физическая культура» (как социальное явление) – это:**

1. использование законов физического мира для обеспечения большей эффективности работы человеческого организма.
2. применение физических упражнений в воспитательных, оздоровительных и спортивных целях.

3. важная и неотъемлемая часть общечеловеческой культуры, включающая в себя всю деятельность людей по совершенствованию своей физической природы и все материальные и духовные ценности, созданные в процессе и результате этой деятельности.

### **3. Физическое воспитание как термин- это:**

1. Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ВУЗах.

2. Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате.

3. Обязательный, многолетний, регулируемый государством и обществом педагогический процесс психофизического совершенствования и овладения жизненно необходимыми навыками, позволяющими достичь физического совершенства.

### **4. Четыре наиболее важные социальные функции физического воспитания - это**

1. Социокультурная, прикладная, научная, идеологическая.

2. Политическая, оздоровительная, коммуникативная, рекреативная.

3. Экономическая, воспитательная, прикладная, оздоровительная.

### **5. Тремя основными причинами «болезней цивилизации» являются:**

1. Алкоголизм, курение, избыточное питание.

2. «Нездоровый образ жизни», плохая экология, вредные привычки.

3. Стрессы, нерациональное питание, гиподинамия.

### **Типовые контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенции УК-7**

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

*Варианты содержания перечней Интернет-ресурсов:*

- порталы учебно-методических объединений;

- сайты:

- электронных библиотек;

- электронных учебников, пособий;

- электронных версий журналов, научных сборников, статей;

- спортивных телевизионных каналов;

- популярных систем физических упражнений (традиционных, нетрадиционных и

т.п.);

- публицистического содержания информации по оздоровительной и лечебной физической культуре (методики занятий аэробикой, оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, занятий в тренажёрном зале и т.п.);

- информационного характера (о новейших методиках лечения и оздоровления человека и т.п.).

- медико-биологического содержания (объективные и субъективные методики оценки физического состояния человека: физического развития, физической работоспособности, физической подготовленности; оценка эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

### **Темы учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенции УК-7**

#### **Раздел «История физической культуры и спорта»**

- Физическая культура в Древнем мире.
- Физическая культура в Средние века.
- Физическая культура и спорт новой истории.
- История физической культуры и спорта в России.
- Физическая культура и спорт Российской империи.
- Физическая культура и спорт СССР.
- Физическая культура и спорт Российской Федерации.
- История международного спортивного движения.
- Идеино-педагогические основы спорта.
- Создание международных спортивных объединений.
- Спортивное движение после второй мировой войны.

#### **Раздел «Социология физической культуры и спорта»**

- Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
- Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
- Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения, факторы их формирования.
- Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.
- Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
- Национально-культурные элементы в физическом воспитании.

### **Вопросы для собеседования (устного опроса) для оценки сформированности компетенции УК-7**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Спорт – явление культурной жизни.

2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; Средства физической культуры.

3. Профессиональная направленность физической культуры. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

4. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Общее представление о строении тела человека.

5. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

6. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

8. Здоровый образ жизни студента.

9. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

10. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

11. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
12. Формы самостоятельных занятий.
13. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
14. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.

### Контрольные вопросы для промежуточной аттестации к зачету

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
1.	Уровни физической подготовки.	УК-7
2.	Методики определения уровня физического состояния.	УК-7
3.	Планирование содержания самостоятельных занятий. Совершенствование физических качеств.	УК-7
4.	Организация самостоятельных занятий кондиционной физической культурой.	УК-7
5.	Принципы и закономерности построения процесса самостоятельной кондиционной физической подготовки.	УК-7
6.	Выбор направленности, интенсивности и объема физических нагрузок в зависимости от уровня физического состояния.	УК-7
7.	Структура тренировочного занятия.	УК-7
8.	Управление процессом самостоятельных занятий. Самоконтроль.	УК-7
9.	Учет нагрузок.	УК-7
10.	Определение физического развития.	УК-7
11.	Изучение динамики функциональных показателей организма.	УК-7
12.	Определение физической работоспособности.	УК-7
13.	Определение биологического возраста.	УК-7
14.	Самоконтроль в процессе тренировки.	УК-7
15.	Гигиена при проведении самостоятельных занятий.	УК-7

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### а) основная литература:

1. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ в трех частях. ч.1. Профессионально-прикладная подготовка студентов средствами физической культуры и спорта. - Учебно-методическое пособие. Авторы: Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Михайлова С.В., Лосев А.С., Антонов А.Я., Съедова С.Г., Полуянова О.А. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017.-206с. 50 экз.
2. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ в трех частях. ч.2. Оздоровительно-профилактические возможности занятий физическими упражнениями. - Учебно-методическое пособие. Авторы: Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Михайлова С.В. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017.-98 с. 50 экз.
3. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ в трех частях. ч.3. Основы самостоятельной кондиционной подготовки студента. - Учебно-методическое пособие. Авторы: Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Михайлова С.В. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017.-144с. 50 экз.

#### Раздел 1.

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-413056>

## Раздел 2.

1. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / Сост. Н.А. Шнайдер - М. : Спорт, 2016. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785906839121.html>

## Раздел 3.

1. Айдеми Д. П., Сулейманова О. Н. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос. / сост. Д.П.Айдеми, - 2-е изд., стер.-М.:Флинта, 2018.-39 с. - ежим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/962569>

## Раздел 4.

1.Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-401279>

## Раздел 5.

1. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ в трех частях. ч.1. Профессионально-прикладная подготовка студентов средствами физической культуры и спорта. - Учебно-методическое пособие. Авторы: Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Михайлова С.В., Лосев А.С., Антонов А.Я., Съедова С.Г., Полуянова О.А. - Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017.-206с. 50 экз.(раздел стрельба)

## Раздел 6.

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-415308>

## Раздел 7.

1. Сидорова Т.В. Техничко-тактические действия игроков в волейболе. Составитель: Сидорова Т.В. Учебно-методическое пособие.- Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2016.- 123с. 100экз.

## Раздел 8.

1. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/19706](http://www.dx.doi.org/10.12737/19706). // ЭБС Znanium.com: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=624317>

## Раздел 9.

1. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 455 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04075-3. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/detsko-yunosheskiy-turizm-415647>

### **б) дополнительная литература:**

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 -// ЭБС Znanium.com: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

2. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] / Ланда Б.Х. - М. : Спорт, 2017. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. – Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839879.html>

3. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт,

2017. — 205 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/legkaya-atletika-v-nachalnoy-shkole-415900>

4. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 170 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04612-0. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-415823>

5. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского [Электронный ресурс] / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436479.html>

6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-415861>

7. Технология написания реферативных работ по физической культуре: учебно-метод. пособие / сост. Т.В.Сидорова; АГПИ им. А.П. Гайдара. — Арзамас: АГПИ, 2012. — 56 с. 30 экз.

8. Техничко – тактические действия игроков в баскетболе: учебно – методическое пособие/ Сост. А.С. Лосев, А.А. Малышев.- Арзамас: АГПИ, 2011.- 75с. 50 экз.

9. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-415861>

10. Усимов Н.А. Спортивное совершенствование студентов в лыжных гонках: учебно-методическое пособие/ Н.А. Усимов; Арзамасский филиал ННГУ.- Арзамас: АФ ННГУ, 2013.-52 с. 10 экз.

#### **в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

#### ***Профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: [http://elibrary.ru/project\\_risc.asp](http://elibrary.ru/project_risc.asp)

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].— Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

#### ***Свободно распространяемое программное обеспечение:***

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET;

#### ***Электронные библиотечные системы и библиотеки:***

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт"<http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)  
Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: [lib.arz.unn.ru](http://lib.arz.unn.ru)

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Большой спортивный зал 12х24м.;

малый спортивный зал 9х18 м.;

спортивная площадка 30х50 м.;

лыжная база;

тренажерный зал.

Специальное оборудование: секундомер; скакалки; обручи; коврики; гантели; мячи; лыжи; пневматические оружия; эстафетные палочки; стойки для прыжков; тренажеры и др.

Программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ННГУ) бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23).

Автор(ы):

к.п.н., доцент

к.п.н., доцент

Полякова Т.А.

Сидорова Т.В.

Рецензент (ы):

к.б.н., доцент

Михайлова С.В.

Кафедра физической культуры

зав. кафедрой

к.п.н., доцент

Сидорова Т.В.

Председатель УМК

Ст. преподаватель

Психолого-педагогического факультета

Сатистова Е.Е.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.2023 года, протокол № 5

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.