

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 ННГУ - Психолого-педагогический факультет

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Физическая культура и спорт

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

37.03.01 - Психология

---

Направленность образовательной программы

Психология развития

---

Форма обучения

очная, очно-заочная

---

г. Арзамас

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.01 Физическая культура и спорт относится к обязательной части образовательной программы.

## 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	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1: Знает принципы и методы поддержки оптимального физического состояния для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.2: Умеет поддерживать должный уровень физической активности. ИУК-7.3: Владеет методами и средствами физической культуры.	ИУК-7.1: Знать 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.  ИУК-7.2: Уметь 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	Задания Опрос Реферат Тест Практическое задание	Зачёт: Контрольные вопросы

		самостоятельных форм занятий физической культурой.  ИУК-7.3: Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения.		
--	--	---	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	очно-заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	<b>18</b>	<b>4</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>36</b>	<b>4</b>
- КСР	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>17</b>	<b>63</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b> <b>Зачёт</b>	<b>0</b> <b>Зачёт</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

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

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего			
	0 Ф 0	0 З Ф 0	0 Ф 0	0 З Ф 0	0 Ф 0	0 З Ф 0	0 Ф 0	0 З Ф 0	0 Ф 0	0 З Ф 0

1 семестр. Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	9	2	1	4	1	6	2	2	7
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	8	6	2		4		6	0	2	6
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента	8	9	2	1	4	1	6	2	2	7
Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8	6	2		4		6	0	2	6
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	8	9	2	1	4	1	6	2	2	7
2 семестр. Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	6	2		4		6	0	2	6
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	8	8	2	1	4	1	6	2	2	6
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	5	6	2		2		4	0	1	6
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	6	6	1		4		5	0	1	6
Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	4	6	1		2		3	0	1	6
Аттестация	0	0								
КСР	1	1						1	1	
Итого	72	72	18	4	36	4	55	9	17	63

### Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура как социальный феномен общества. Функции физической культуры.

Характеристика системы физического воспитания. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Социальные основы физической культуры. Естественнонаучные основы жизнедеятельности человека. Физиологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Общие механизмы влияния физических упражнений на человеческий организм.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.

Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

Влияние объективных и субъективных факторов на образовательный процесс студентов.

Работоспособность студента и определяющие их факторы. Изменение работоспособности студента в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Методические принципы физического воспитания.

Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Структура тренировочного занятия и основное содержание частей занятия. Дозирование тренировочной нагрузки.

Организационные и гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.

Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Цель и задачи профессионально-прикладной физической культуры. Место профессионально-прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической культуры. Методика подбора средств. Профессионально-прикладная физическая культура студентов и специалистов умственного труда.

Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Производственная физическая культура. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры людей, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

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

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

1. Физическая культура и спорт, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=1422>.

2. Физическая культура и спорт, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=1401>.

Иные учебно-методические материалы:

<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 текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

## 5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

### 5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции УК-7:

- 1.Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
- 2.Назовите цель физического воспитания в РФ. Обозначьте специфические и общепедагогические задачи физического воспитания.
- 3.Сформулируйте общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания и раскройте их.
- 4.В общем плане опишите оздоровительное значение, образовательную роль и влияние на личность физических упражнений.
- 5.В виде таблицы оформите ответ - «Методы обучения двигательным действиям и их характеристика».

Методы обучения	Характеристика методов

### Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выполненные 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 занятий физическими упражнениями. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.
хорошо	выполненные 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 задания в целом содержательно соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания в целом соответствует требуемому шаблону.
неудовлетворительно	выполненные задания содержательно не соответствуют поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.

### 5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) 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.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

Оценка	Критерии оценивания
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.
хорошо	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и

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

### **5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7:**

#### Здоровый образ жизни

- 1.Здоровье в системе общечеловеческих ценностей.
- 2.Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 3.Системы самооздоровления и самосовершенствования.
- 4.Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 5.Критерии эффективности здорового образа жизни.
- 6.Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

#### Теория и методика физической культуры

- 1.Общие основы теории и методики физического воспитания.
- 2.Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека в современном обществе.
- 3.Система физического воспитания.
- 4.Методы обучения физическим упражнениям.
- 5.Структура обучения двигательным действиям.
- 6.Теоретико-практические основы развития физических качеств.
- 7.Средства физического воспитания.



- 8.Спорт в современном обществе, тенденции развития спорта.
- 9.Спортивная тренировка.
- 10.Спортивная ориентация и отбор.
- 11.Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
- 12.Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
- 13.Основные положения методики закаливания.
- 14.Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
- 15.Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
- 16.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общепфизической подготовки за период обучения.
- 17.Ведение личного дневника самоконтроля.
- 18.Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
- 19.Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего бакалавра.

#### Гигиена в физкультуре и спорте

- 1.Гигиена - основа профилактики и здорового образа жизни.
- 2.Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
- 3.Гигиена физической культуры и спорта на производстве и по месту жительства.

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)**

Оценка	Критерии оценивания
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

Оценка	Критерии оценивания
	студентов.
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.
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.
неудовлетворительно	реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Работа не соответствует теме.

#### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7:**

**Инструкция к тесту:** В данном тесте выберите правильный вариант ответа на каждый вопрос.

##### **1.«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.

##### **2.Целью физического воспитания студентов является:**

- 1) формирование высокого уровня физической культуры личности
- 2) воспитание физических качеств и формирование двигательных умений и навыков
- 3) выявление людей, способных участвовать в соревнованиях

##### **3.Что такое зож (здоровый образ жизни)?**

- 1) рациональная организация комплексом физических упражнений человеком на базе ключевых биологических и социально жизненно важных форм поведения. т.е. в наибольшей степени здоровье зависит от образа жизни
- 2) рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социально жизненно важных форм поведения. т.е. в наибольшей степени здоровье зависит от образа жизни

3) следовать правилам жизни, установленным фитнес-тренером

**4.Тремя основными причинами «болезней цивилизации» являются:**

- 1) алкоголизм, курение, избыточное питание
- 2) «нездоровый образ жизни», плохая экология, вредные привычки
- 3) стрессы, нерациональное питание, гиподинамия

**5.В практике спорта для воспитания аэробной выносливости обычно применяют нагрузки:**

- 1) с «пульсовой интенсивностью 160-170 уд. в мин.»
- 2) с «пульсовой интенсивностью 170-180 уд. в мин.»
- 3) с «пульсовой интенсивностью 150-160 уд. в мин.»

**6.Термин «интенсивность физической нагрузки» отражает:**

- 1) мощность выдачи энергии всем организмом в момент выполнения двигательных действий.
- 2) психическое напряжение, испытываемое спортсменом в момент наиболее тяжёлого физического напряжения.
- 3) общее количество калорий, которое мышцы человека тратят в течение тренировочного занятия.

**Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
отлично	80 – 100 % правильных ответов
хорошо	60 – 79 % правильных ответов
удовлетворительно	40 – 59% правильных ответов
неудовлетворительно	менее 40% правильных ответов

**5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-7:**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, плавание)
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции
3. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки, ближний туризм, и т.д.)

4. Методика массажа – самомассажа .....
5. Методика корректирующей гимнастики для глаз .....
6. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности.....
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.....
8. Методы самоконтроля состояния Здоровья и физического развития(стандарты, программы, формулы) .....
9. Функциональные пробы и методы контроля и самоконтроля.....
10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания) .....
11. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.....
12. Основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта.
13. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.....
14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.....
15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки
16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

### Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	практическое задание (дневник самонаблюдений) студента (группы студентов) содержит ответы на все поставленные вопросы в полном объеме. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов, умеет отстаивать свою точку зрения и позицию.
хорошо	практическое задание (дневник самонаблюдений) студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами из видео-кейса, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров практического характера. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая отстаивать свою точку зрения и позицию.
удовлетворительно	практическое задание (дневник самонаблюдений) студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен с логическими ошибками, студент(ты) приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами практики, но имеются ошибочные сопоставления ответов и примеров. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками, слабо отстаивая отстаивать свою точку зрения и позицию.
неудовлетворительно	практическое задание (дневник самонаблюдений) студента (группы студентов) по выполнению содержательно не соответствует поставленным вопросам. Приведенная в них информация представлена с ошибками.

Оценка	Критерии оценивания
	Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	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 программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	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 несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	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

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

### **5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:**

#### **5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-7**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
11. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
13. Здоровый образ жизни студента.
14. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
15. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
16. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
17. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
18. Формы самостоятельных занятий.
19. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.

20. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
21. Студенческий спорт, его организационные особенности.
22. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
23. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
24. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях
25. Врачебно–педагогический контроль, его содержание.
26. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
27. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
28. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
29. Методические основы производственной физической культуры.
30. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
31. Производственная физическая культура в рабочее время.
32. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	ответ полный и правильный на основании изученной теории; теоретический материал и решение поставленных задач изложены в необходимой логической последовательности, грамотный научный язык; ответ самостоятельный. Могут быть допущены две–три не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
не зачтено	ответ обнаруживает непонимание студентом основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые не могут быть исправлены при наводящих вопросах преподавателя.

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Алхасов Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум для академического бакалавриата / Алхасов Д. С. - Москва : Юрайт, 2019. - 191 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-04714-1 : 499.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e->

lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=573298&idb=0.

2. Никитушкин Виктор Григорьевич. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : Учебное пособие для академического бакалавриата / Никитушкин В. Г. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 232 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07632-5 : 589.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=565019&idb=0>.

3. Письменский Иван Андреевич. Физическая культура : Учебник для вузов / Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. - Москва : Юрайт, 2021. - 450 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=763871&idb=0>.

4. Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе: самостоятельная форма освоения материала : учеб. пособие / Мартиросова Т. А., Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А., Горбачев А. С. - Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. - 94 с. - Книга из коллекции СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=829014&idb=0>.

5. Егоров В. Н. Теоретический раздел учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (базовый уровень высшего образования) : учебное пособие / Егоров В. Н., Ляшенко Х. М. - Тула : ТулГУ, 2023. - 177 с. - Книга из коллекции ТулГУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-7679-5272-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=926927&idb=0>.

#### Дополнительная литература:

1. 1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8., <https://urait.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-415746>.

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

3. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : Учебное пособие. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-7638-2997-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=618446&idb=0>.

4. Лесгафт П. Ф. Педагогика. Избранные труды : - / П. Ф. Лесгафт. - Москва : Юрайт, 2022. - 374 с. - (Антология мысли). - URL: <https://urait.ru/bcode/491912> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-11848-3 : 1159.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=821963&idb=0>.

5. Никитушкин Виктор Григорьевич. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 246 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07339-3 : 619.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=572102&idb=0>.

6. Рипа Михаил Дмитриевич. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : Учебное пособие для академического бакалавриата / Рипа М. Д., Кулькова И. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2019. - 158 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07260-0 : 349.00. -



Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=575239&idb=0>.

7. Стриханов Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие / Стриханов М. Н., Савинков В. И. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 160 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10524-7. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=760424&idb=0>.

8. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие для вузов / под ред. Шивринской С.Е. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 189 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07551-9. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=759203&idb=0>.

9. Ямалетдинова Галина Александровна. Педагогика физической культуры и спорта : Учебное пособие для академического бакалавриата / Ямалетдинова Г. А. - Москва : Юрайт, 2019. - 244 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-05600-6 : 489.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=589815&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

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)

Web of Science Core Collection: реферативно-библиографическая база данных научного цитирования (аналитическая и цитатная база данных журнальных статей). Адрес доступа: <http://isiknowledge.com>

ARTS AND HUMANITIES CITATION INDEX - база журналов по гуманитарным наукам. Глубина архива – 1975 г.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение Yandex Browser;

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 "Znaniy" <http://znaniy.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ [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)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 37.03.01 - Психология.

Автор(ы): Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук, доцент  
Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензент(ы): Михайлова Светлана Владимировна, кандидат биологических наук.

Заведующий кафедрой: Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 27.11.2024 г., протокол № №9.