

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет социальных наук

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
44.03.02 - Психолого-педагогическое образование

Направленность образовательной программы
Психолого-педагогическое консультирование и развитие жизнестойкости
субъектов образования

Форма обучения
очная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.01 Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений 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 научно-практические основы физической культуры, виды физических упражнений, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. ИУК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. ИУК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования. | ИУК-7.1: Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. ИУК-7.2: Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья ИУК-7.3: Владеть: - методами физического воспитания для физического самосовершенствования, - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности. | Реферат Задания | Зачёт: Задания Реферат |

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

| | |
|--|-------|
| | очная |
|--|-------|

| | |
|--|--------------------------|
| Общая трудоемкость, з.е. | 0 |
| Часов по учебному плану | 328 |
| в том числе | |
| аудиторные занятия (контактная работа): | |
| - занятия лекционного типа | 0 |
| - занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы) | 256 |
| - КСР | 4 |
| самостоятельная работа | 68 |
| Промежуточная аттестация | 0 Зачёт |

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 0 0 | 0 0 0 | 0 0 0 | 0 0 0 | 0 0 0 |
| Тема 1. Контроль и оценка уровня физической подготовленности | 81 | 0 | 64 | 64 | 17 |
| Тема 2. Общая физическая подготовка в виде спорта | 81 | 0 | 64 | 64 | 17 |
| Тема 3. Специальная физическая подготовка в виде спорта | 81 | 0 | 64 | 64 | 17 |
| Тема 4. Техника и техническая оснащенность обучающегося в виде спорта | 81 | 0 | 64 | 64 | 17 |
| Аттестация | 0 | | | | |
| КСР | 4 | | | 4 | |
| Итого | 328 | 0 | 256 | 260 | 68 |

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Контроль и оценка уровня физической подготовленности

2. Общая физическая подготовка в виде спорта

3. Специальная физическая подготовка в виде спорта

4. Техника и техническая оснащенность обучающегося в виде спорта

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:

"Физическая культура и спорт (элективный курс)", (<https://e-learning.unn.ru/>)..

Открытые онлайн-курсы MOOC:

"Физкультура и спорт – путь к успеху", (<https://mooc.unn.ru/>)..

Иные учебно-методические материалы:

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Физическая культура и спорт (элективный курс)" (<https://e-learning.unn.ru/>).
- открытый онлайн-курс MOOC "Физкультура и спорт – путь к успеху" (<https://mooc.unn.ru/>).

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 - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7:

1. Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных способностей человека посредством использования средств различных видов спорта (вид спорта...).
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни. Оздоровительный бег, его основные виды.
4. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.).
5. Особенности оздоровительного лыжного спорта
6. Самостоятельные занятия студентов физической культурой.
7. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Физические упражнения - основное средство физической культуры.
10. Классификация физических упражнений.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------|---|
| зачтено | «Отлично» – комплекс составлен методически правильно. «Хорошо» – композиция |

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|--|
| | движений креативная. «Удовлетворительно» – композиция движений креативная, но нарушена последовательность выполнения упражнений. |
| не зачтено | «Неудовлетворительно» - отсутствие знаний и умений по разработке составлению комплекса упражнений |

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

| № | Нормативы | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
|----|---|-------|------|------|---------|------|------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 100 м. (сек) | 14,0 | 14,5 | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 17,5 |
| 2 | Кросс 1000 м. (мин. сек.) | 3,36 | 3,50 | 4,00 | 4,23 | 4,30 | 4,40 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 215 | 210 | 185 | 175 | 165 |
| 4 | Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин.) | 140 | 125 | 110 | 150 | 135 | 120 |
| 5 | Челночный бег 10х10м (сек.) | 27 | 28 | 30 | | | |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 14 | 11 | 8 | | | |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине | | | | 16 | 13 | 10 |
| 8 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 40 | 32 | 25 | 14 | 9 | 6 |
| 9 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.) | | | | 24 | 18 | 12 |
| 10 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +8 | +4 | +2 | +10 | +5 | +3 |

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------|---|
| зачтено | 5 выполненных контрольных нормативов. Студент активно работал на практических |

| | |
|------------|--|
| Оценка | Критерии оценивания |
| | занятиях. |
| не зачтено | Отсутствие знаний, умений по разработке комплекса упражнений |

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

Шкала оценивания сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения компетенций) | плохо | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | очень хорошо | отлично | превосходно |
|---|---|--|--|---|---|--|--|
| | не зачтено | | | зачтено | | | |
| <u>Знания</u> | Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа | 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. Допущено несколько несущественных ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет. | Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки. |
| <u>Умения</u> | Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа | 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. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов |
| <u>Навыки</u> | Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов | Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и | Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач |

| | | | | | | | |
|--|--------|--|-----------------|------------|--|-----------|--|
| | ответа | | и недочетами | недочетами | | недочетов | |
|--|--------|--|-----------------|------------|--|-----------|--|

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

| Оценка | | Уровень подготовки |
|------------|---------------------|--|
| зачтено | превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой |
| | отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично». |
| | очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо» |
| | хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «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». |
| | плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

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 - Задания) для оценки сформированности компетенции УК-7

| № | Нормативы | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
|----|---|-------|------|------|---------|------|------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 100 м. (сек) | 14,0 | 14,5 | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 17,5 |
| 2 | Кросс 1000 м. (мин. сек.) | 3,36 | 3,50 | 4,00 | 4,23 | 4,30 | 4,40 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 215 | 210 | 185 | 175 | 165 |
| 4 | Прыжки со скакалкой (количество раз в 1 мин.) | 140 | 125 | 110 | 150 | 135 | 120 |
| 5 | Челночный бег 10х10м (сек.) | 27 | 28 | 30 | | | |
| 6 | Подтягивание на перекладине | 14 | 11 | 8 | | | |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине | | | | 16 | 13 | 10 |
| 8 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 40 | 32 | 25 | 14 | 9 | 6 |
| 9 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.) | | | | 24 | 18 | 12 |
| 10 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +8 | +4 | +2 | +10 | +5 | +3 |

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

| Оценка | Критерии оценивания |
|---------|---|
| зачтено | <p>Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой</p> <p>Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично». Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»</p> <p>Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо». 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»</p> |

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|--|
| не зачтено | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно». Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7

1. Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных способностей человека посредством использования средств различных видов спорта (вид спорта...).
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни. Оздоровительный бег, его основные виды.
4. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.).
5. Особенности оздоровительного лыжного спорта
6. Самостоятельные занятия студентов физической культурой.
7. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Физические упражнения - основное средство физической культуры.
10. Классификация физических упражнений.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|--|
| зачтено | «Отлично» – комплекс составлен методически правильно. «Хорошо» – композиция движений креативная. «Удовлетворительно» – композиция движений креативная, но нарушена последовательность выполнения упражнений. |
| не зачтено | «Неудовлетворительно» - отсутствие знаний и умений по разработке составлению комплекса упражнений |

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

Основная литература:

1. Курс лекций по физической культуре: основные понятия и термины : учебно-методическое пособие / Л. В. Акулина, М. А. Беляева, Г. А. Котлова [и др.] ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2019. - 73 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=795111&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Теоретико-методические аспекты практики спорта / Фискалов В.Д., Черкашин В.П. - Москва :

Спорт, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646623&idb=0>.

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

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.

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 ФГОС ВО по направлению подготовки/специальности 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование.

Автор(ы): Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук, профессор.

Заведующий кафедрой: Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 20.05.2024, протокол № 12.