

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

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.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 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.	Задания Тест	Зачёт: Тест Задания

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	2
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	0
- КСР	1
электронный курс (ЭЛКУ)	67
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			Электронный курс (ЭЛКУ), часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	0 ф 0	0 ф 0	0 ф 0	0 ф 0	0 ф 0
Тема 1 Физическая культура и спорт. Основные термины и понятия.	18	1		1	17
Тема 2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".	18	1		1	17
Тема 3 Разновидности спортивных игр и их характеристики	18	1		1	17
Тема 4 Циклические виды спорта и их характеристики.	17	1		1	16
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	4	0	5	67

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1 Физическая культура и спорт. Основные термины и понятия.

Тема 2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".

Тема 3 Разновидности спортивных игр и их характеристики.

Тема 4 Циклические виды спорта и их характеристики.

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 ФСН, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=2622>.

Открытые онлайн-курсы MOOC:

Физическая культура успеха, <https://mooc.unn.ru/course/view.php?id=70>.

Иные учебно-методические материалы:

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>, и/или в системе открытых онлайн-курсов - MOOC - <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 - Задания) для оценки сформированности компетенции УК-7:

Задание 1. Определить моторную асимметрию спортсмена (с помощью ручного динамометра определить силу кисти).

Задание 2. Описать пробы на запоминание (заучивание 10 слов).

Задание 3. Определить антропометрические точки.

Задание 4. Описать теппинг-тест.

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	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» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» Все

Оценка	Критерии оценивания
	компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «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»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) 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) 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.

3) Что из перечисленного не относится к общеметодическим принципам:

1. Наглядность
2. Сознательность и активность
3. Доступность и индивидуализация
4. Системное чередование нагрузок и отдыха

4) Что является средством физического воспитания:

1.Оздоровительные силы природы

2.ЗОЖ

3.Питание

4.Упражнения

5) Термин «гигиена»:

1. Наука о жилище

2. Наука о форме и строении человека

3. Наука о правильном и рациональном образе жизни

4.Наука о жизнедеятельности живого организма

6) Элементы здорового образа жизни:

1.Рациональное питание

2.Отсутствие вредных привычек

3.Занятия физической культурой

4.Все перечисленное верно

7) Понятие «низкая физическая активность» (гиподинамия) включает в себя:

1.Отказ от занятий спортом

2.Занятия в группах здоровья

3.Малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени

8) В каком году в нашей стране был введен предмет «Физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?

1.1901

2.1910

3.1911

4.1929

9) Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять... .

1.2-4 часа

2.4-7 часа

3.6-9 часов

4.8-12 часов

10) Выберите два правильных ответа «К циклическим упражнениям относятся...».

1.Спортивные игры

2.Плавание

3.Езда на велосипеде

4.Прыжки в высоту

5.Фигурное катание

11) Первые олимпийские игры проводились:

1.Греции

2.Италия

3.Аргентина

12) Здоровый образ жизни - это вид жизнедеятельности, направленный на:

1.Сохранение высокой работоспособности человека

2.Сохранение и улучшение здоровья человека

3.Достижение высоких результатов в спорте

13) Что надо делать для профилактики избыточного веса?

1. Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.

2.В рационе питания было больше жиров и сладких блюд

3.Регулярно заниматься физическими упражнениями

14) Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

1.5-10 мин.

2.30-45 мин

3.1-2 часа 4.3-4 часа

15) Гиподинамия – это следствие:

1. Понижения двигательной активности человека.
- 2.Повышения двигательной активности человека.
- 3.Нехватки витаминов в организме.
- 4.Чрезмерного питания.

16) Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся...

1. Переоценивают свои возможности.
- 2.Следует указаниям преподавателя
- 3.Владеют навыками выполнения движений.
- 4.Не умеют владеть своими эмоциями.

17) Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

1. Охладить ушибленное место
- 2.Приложить тепло на ушибленное место
- 3.Наложить шину
- 4.Обработать ушибленное место йодом.

18) Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сокращений в положении лежа и стоя составляет:

1. Менее 12 ударов в минуту
2. От 12 до 18 ударов в минуту
- 3.От 19 до 25 ударов в минуту
- 4.Более 25 ударов в минуту

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	более 50% правильных ответов
не зачтено	менее 50% правильных ответов

Оценка	Критерии оценивания

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

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора 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 ответа	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 базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

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 - Тест) 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) 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.

3) Что из перечисленного не относится к общеметодическим принципам:

1. Наглядность

2. Сознательность и активность

3. Доступность и индивидуализация

4. Системное чередование нагрузок и отдыха

4) Что является средством физического воспитания:

1. Оздоровительные силы природы

2. ЗОЖ

3. Питание

4. Упражнения

5) Термин «гигиена»:

1. Наука о жилище

2. Наука о форме и строении человека

3. Наука о правильном и рациональном образе жизни

4. Наука о жизнедеятельности живого организма

6) Элементы здорового образа жизни:

1. Рациональное питание

2. Отсутствие вредных привычек

3. Занятия физической культурой

4. Все перечисленное верно

7) Понятие «низкая физическая активность» (гиподинамия) включает в себя:

1. Отказ от занятий спортом

2.Занятия в группах здоровья

3.Малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени

8) В каком году в нашей стране был введен предмет «Физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?

1.1901

2.1910

3.1911

4.1929

9) Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять... .

1.2-4 часа

2.4-7 часа

3.6-9 часов

4.8-12 часов

10) Выберите два правильных ответа «К циклическим упражнениям относятся...».

1.Спортивные игры

2.Плавание

3.Езда на велосипеде

4.Прыжки в высоту

5.Фигурное катание

11) Первые олимпийские игры проводились:

1.Греции

2.Италия

3.Аргентина

12) Здоровый образ жизни - это вид жизнедеятельности, направленный на:

1.Сохранение высокой работоспособности человека

2.Сохранение и улучшение здоровья человека

3.Достижение высоких результатов в спорте

13) Что надо делать для профилактики избыточного веса?

1. Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.

2.В рационе питания было больше жиров и сладких блюд

3.Регулярно заниматься физическими упражнениями

14) Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

1.5-10 мин.

2.30-45 мин

3.1-2 часа 4.3-4часа

15) Гиподинамия – это следствие:

1. Понижения двигательной активности человека.

2.Повышения двигательной активности человека.

3.Нехватки витаминов в организме.

4.Чрезмерного питания.

16) Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся...

1. Переоценивают свои возможности.

2.Следует указаниям преподавателя

3.Владеют навыками выполнения движений.

4.Не умеют владеть своими эмоциями.

17) Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

1. Охладить ушибленное место

2.Приложить тепло на ушибленное место

3.Наложить шину

4.Обработать ушибленное место йодом.

18) Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сокращений в положении лежа и стоя составляет:

1. Менее 12 ударов в минуту
2. От 12 до 18 ударов в минуту
3. От 19 до 25 ударов в минуту
4. Более 25 ударов в минуту

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	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» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень 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» 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	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

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

Задание 1. Определить моторную асимметрию спортсмена (с помощью ручного динамометра определить силу кисти).

Задание 2. Описать пробы на запоминание (заучивание 10 слов).

Задание 3. Определить антропометрические точки.

Задание 4. Описать теппинг-тест.

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	студент демонстрирует творческий подход к решению поставленных задач. Студент подтвердил теоретический материал выполнением практических заданий
не зачтено	студент не выполнил задания

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

Основная литература:

1. Муллер Арон Беркович. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Юрайт, 2024. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/535771> (дата обращения: 15.08.2024). - ISBN 978-5-534-02483-8 : 1429.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=905014&idb=0>.
2. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для вузов / Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Минеев В. С., Трунин В. В.; Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Трунин В. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 128 с. - Допущено Региональным научно-методическим центром при РОО «Совет директоров СПО Санкт-Петербурга» в качестве учебного пособия для обучающихся по специальности «Физическая культура» (уровень бакалавриата). - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-45330-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=831258&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура : Учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва : КноРус, 2024. - 214 с. - Режим доступа: [book.ru](https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=878115&idb=0). - ISBN 978-5-406-12454-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=878115&idb=0>.

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

Для контроля обучающихся используется электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: лекционная аудитория, мультимедиа-проектор, компьютер, комплект методических материалов. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

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

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.