

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 президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования

Специалитет

Направление подготовки / специальность

37.05.01 - Клиническая психология

Направленность образовательной программы

Патопсихологическая диагностика и психотерапия

Форма обучения

очная

г. Нижний Новгород

2024 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, здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом 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; - здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; - средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования ИУК-7.2: Уметь: -выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; - самостоятельно определять содержание подготовки к сдаче нормативов; - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья ИУК-7.3: Владеть: - технологиями для поддержания здорового | Практическое задание | Зачёт: Тест |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;</p> <p>- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p> <p>- основами организации здорового образа жизни, средствами поддержания должного уровня физической подготовленности.</p> <p>- методами физического воспитания для физического самосовершенствования,</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности.</p> | | |
|--|--|--|--|--|

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. Виды гимнастики и их характеристика. | 16 | 1 | | 1 | 15 |
| Тема 2. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов | 16 | 1 | | 1 | 15 |
| Тема 3. Разновидности спортивных игр и их характеристика. Подвижные игры в тренировочном и образовательном процессах. | 21 | 1 | | 1 | 20 |
| Тема 4. Циклические виды спорта и их характеристики | 18 | 1 | | 1 | 17 |
| 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. Виды гимнастики и их характеристика.

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

Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов

Тема 3. Разновидности спортивных игр и их характеристика.

Подвижные игры в тренировочном и образовательном процессах.

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.

Учебный процесс студентов направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня.

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 - МООС

- <https://moos.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 - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-7:

Задание 1. Часть 1. Антропометрия. Изучить документ, как проводится антропометрия. Произвести измерения, занести их в таблицу (бланк ответа), сделать выводы. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

| Показатели | Полученные данные | Оценка |
|---------------------------------|-------------------|--------|
| 1. Массо-ростовой показатель | | |
| 2. ИМТ | | |
| 3. Индекс Брока | | |
| 4. Индекс Кетле | | |
| 5. Максимально допустимая масса | | |

Вывод:

Задание 1. Часть 2. Определение свойств нервной системы. Свойства темперамента, адекватные основным свойствам нервной системы можно определить с помощью адаптированного варианта опросника Я. Стреляу. Опросник темперамента Я. Стреляу состоит из 134 вопросов, относящихся к различным свойствам темперамента. По результатам тестирования испытуемых выявляется количественная оценка силы процесса возбуждения и торможения, подвижности нервных процессов индивидов, производится расчет степени уравновешенности нервной системы.

Порядок работы.

Испытуемым предлагается ответить на серию вопросов об особенностях их поведения в различных условиях и ситуациях. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам и не пропуская каждое очередное высказывание. На вопросы следует отвечать: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?). Ответ «не знаю (?)» следует давать тогда, когда испытуемый затрудняется дать положительный (+) или отрицательный (-) ответ. Свои ответы следует записать в таблицу 1. Так же посчитать уравновешенность нервной системы. Уравновешенность нервной системы (К) рассчитывается как отношение количества баллов по силе возбуждения к количеству баллов по силе торможения:

$K = \frac{\text{Сила по возбуждению}}{\text{Сила по торможению}}$. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|--|
| зачтено | Компетенция сформирована на уровне не ниже «превосходно» Компетенция сформирована на уровне не ниже «отлично» Компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» Компетенция сформирована на уровне «хорошо» Компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | Компетенция не сформирована на уровне «плохо» Компетенция сформирована на уровне «плохо» |

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

Шкала оценивания сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения) | плохо | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | очень хорошо | отлично | превосходно |
|---|------------|---------------------|-------------------|--------|--------------|---------|-------------|
| | не зачтено | | зачтено | | | | |

| компет | | | | | | | |
|---------------|---|--|--|---|---|---|--|
| <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 отдельными 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». |
| | удовлетворитель | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена |

| | | |
|-------------------|----------------------------|--|
| | но | 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. Восстановление, развлечение, интересное проведение досуга, оздоровление через удовольствие выполнить физические упражнения – это ...?

Выберите один ответ:

- a. Физическое воспитание
- b. Физическая реабилитация
- c. Физическая рекреация
- d. Физическая подготовка

2. Результат физической подготовки – это ...?

Выберите один ответ:

- a. Физическая подготовка
- b. Физическая подготовленность
- c. Физкультурные движения
- d. Физическое развитие человека

3. Какие задачи относятся к задачам физического воспитания?

Выберите один ответ:

- a. Воспитательные
- b. Коррекционные
- c. Оздоровительные
- d. Образовательные
- e. Все выше перечисленное

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|---------------------------------|
| зачтено | 80% и больше правильных ответов |
| не зачтено | 79% и менее правильных ответов |

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

Основная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. - Москва : Юрайт, 2022. - 334 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/497591> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-13599-2 : 1319.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=817725&idb=0>.
2. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 194 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14341-6. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=846551&idb=0>.
3. Физическое самосовершенствование : учебное пособие / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 108 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12579-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=845293&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Туревский Илья Мордухович. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для спо / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 148 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11519-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=891481&idb=0>.
2. Самыличев Александр Сергеевич. Теория физической культуры и спорта. Основные понятия и термины : учебно-методическое пособие / А. С. Самыличев ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2017. - 33 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=823620&idb=0>.

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

Основные положения адаптивной физической культуры : учебно-методическое пособие / А. С. Самыличев, Ю. А. Бахарев, А. М. Морозов [и др.]. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/283157> (дата обращения: 25.05.2023). — Режим доступа: <http://www.fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2022/04/Uchebno-metod.-posobie-Osnovy-AFK.pdf>

Бахарев Ю.А. Адаптивная двигательная рекреация: учебное пособие : [по направлению подготовки 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья]

(адаптивная физическая культура)"] / Ю.А. Бахарев, М. В. Курникова, В. А. Оринчук ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Нац. исслед. Нижегород. гос. ун-т им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Издательство Нижегородского госуниверситета, 2017. - 119 с. : ил. ; 21 см. - Библиогр.: с. 105. – Режим доступа: <http://www.fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2022/04/Uchebno-metod.-posobie-Osnovy-AFK.pdf>

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.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 37.05.01 - Клиническая психология.

Автор(ы): Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Маркелова Татьяна Владимировна, доктор психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 15.12.2023, протокол № 7.