

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Арзамасский филиал**

Психолого-педагогический факультет

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

## **Рабочая программа дисциплины**

### **Физическая культура и спорт**

*(наименование дисциплины)*

Уровень высшего образования  
специалитет

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность  
37.05.02. Психология служебной деятельности

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

Направленность образовательной программы  
Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения  
Очная

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Год начала подготовки 2021  
Арзамас  
2023 год

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

Дисциплина Б1.О.01 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части, образовательной программы направления подготовки 37.05.02. Психология служебной деятельности, направленность (профиль) Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности.

Дисциплина предназначена для освоения студентами очной формы обучения в 1 семестре.

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

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине (дескрипторы компетенции) **	
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	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.	Тестирование Вопросы к устному опросу
		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 самостоятельных форм занятий физической культурой.	Учебно-исследовательские реферативные работы  Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины  Дневник самонаблюдений
		Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с курсниками и преподавателями,	

		владеть культурой общения.	
--	--	----------------------------	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

Трудоемкость	очная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	2 з.е.
часов по учебному плану, из них	72
<b>Контактная работа, в том числе: аудиторные занятия:</b>	
– занятия лекционного типа	18
– занятия семинарского типа	18
контроль самостоятельной работы	1
<b>Промежуточная аттестация</b> зачет	
<b>Самостоятельная работа</b>	35

#### 3.2. Содержание дисциплины

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

<div>Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),</div> <div>Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине</div>	Всего (часы)		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период			
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)				Контроль самостоятельной работы		промежуточной аттестации (контроля)		теоретического обучения	
					семинары, практические занятия		лабораторные работы							
	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6		2		2							2		
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	6		2		2							2		
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	8		2		2							4		
Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Сред ства физической культуры в регулировании работоспособности	6		2		2							2		
Тема 5. Общая физическая и специальная под- готовка в	8		2		2							4		

системе физического воспитания.													
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8		2		2							4	
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	7		2		2							3	
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом -	6				2							4	
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	8		2		2							4	
Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	8		2									6	
В том числе текущий контроль	1												
<b>Зачет</b>													
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>18</b>		<b>18</b>				<b>1</b>			<b>35</b>	

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

#### **Содержание материала учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, по данным медицинского обследования, имеющие отклонения в состоянии здоровья. Учебные группы в специальном отделении комплектуются с учетом пола, заболеваемости и уровня физической работоспособности студентов.

Учебный процесс в группах студентов с отклонением в состоянии здоровья 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 с отклонением в состоянии здоровья овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней и производственной гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в целом и состояния здоровья в текущий момент времени в частности.

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

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

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в следующих видах:

подготовки учебно-исследовательских реферативных работ, выполнения тестовых заданий для самоконтроля знаний, подготовки к выполнению контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовки к зачёту по дисциплине.

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы по теоретическому разделу программы в группах студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на формирование знаний и умений самостоятельного развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков в ходьбе, беге, играх и т.д. В содержание самостоятельных внеаудиторных занятий включаются специальные средства для устранения отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

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

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс Физическая культура и спорт – <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7806>, созданный в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/>.

### **Работа с дополнительной литературой**

Изучение литературы очень трудоемкая и ответственная часть в процессе обучения, в частности подготовки к занятию, написанию отчетности оценки текущей успеваемости.

#### **Методические рекомендации**

Работа с литературой должна сопровождаться записями в той или иной форме (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

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

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

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

#### **Методические рекомендации**

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

Основные этапы подготовки реферата:

- выбор темы;
- консультации преподавателя;

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

Объем реферата должен составлять 15-30 страниц машинописного текста.

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

В процессе выполнения реферата необходимо учитывать следующее:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации

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

## Шкала оценивания сформированности компетенции

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

## 5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

### Критерии оценки тестирования

- Оценка «отлично»** 80 – 100 % правильных ответов;  
**Оценка «хорошо»** 60 – 79 % правильных ответов;  
**Оценка «удовлетворительно»** 40 – 59% правильных ответов.  
**Оценка "неудовлетворительно"** – менее 40% правильных ответов.

### **Критерии оценки учебно-исследовательских реферативных работ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



ла и испытывает затруднения в выполнении анализа информации.

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

### **Критерии оценки выполнения и представления дневника самонаблюдений**

*для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов*

"отлично" - 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" - 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 свою точку зрения и позицию.

"удовлетворительно" - 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 свою точку зрения и позицию.

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

#### **Контрольные упражнения и контрольные нормативы, обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов**

##### **для студентов очной формы обучения**

Девушки: бег 2000м. (мин, сек), бег 100 м (мин, сек), бег на лыжах 3 км (мин, сек), прыжки в длину с места (см), прыжки в длину и в высоту с разбега (см), отжимание, стрельба (попадание в мишень), сед из положения лёжа на спине (руки за голову).

Юноши: бег 3000 м (мин, сек), бег 100 м (мин, сек), бег на лыжах 5 км (мин, сек), подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места (см), прыжки в длину и в высоту с разбега (см), отжимание, приседание на слабой ноге, бег на лыжах 5 км (мин., сек.)

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

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

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

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

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

5. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
6. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Здоровый образ жизни студента.
9. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
10. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
11. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
12. Формы самостоятельных занятий.
13. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий
14. физическими упражнениями.
15. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.

### **Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины 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

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

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

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

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

1. использование законов физического мира для обеспечения большей эффективности работы человеческого организма.
2. применение физических упражнений в воспитательных, оздоровительных и спортивных целях.
3. важная и неотъемлемая часть общечеловеческой культуры, включающая в себя всю деятельность людей по совершенствованию своей физической природы и все материальные и духовные ценности, созданные в процессе и результате этой деятельности.

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

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

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

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

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

1. Социокультурная, прикладная, научная, идеологическая.
2. Политическая, оздоровительная, коммуникативная, рекреативная.
3. Экономическая, воспитательная, прикладная, оздоровительная.

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

1. Алкоголизм, курение, избыточное питание.
2. «Нездоровый образ жизни», плохая экология, вредные привычки.
3. Стрессы, нерациональное питание, гиподинамия.

**Задания для дневника самонаблюдений  
для оценки сформированности компетенции УК-7**

1. Введение: основные характеристики заболевания, актуальность и возможность использования средств лечебной физической культуры при данном диагнозе, противопоказания для обязательного учета.

2. Описание комплекса упражнений, подобранного автором (указать), рекомендуемого лечебным медицинским учреждением (указать), составленного самостоятельного на основе теоретической подготовленности и практического опыта деятельности, описать обоснование.

3. Организация занятий: режим занятий, интенсивность нагрузок, планирование чередования пауз отдыха.

4. Таблица самонаблюдений: подбор показателей с учетом явных клинических проявлений и симптомов заболевания и регистрация данных за определенный, по согласованию с преподавателем, период времени.

5. Описание динамики показателей, характеристика корреляции результатов.

6. Выводы.

7. Список использованной литературы и источников.

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

Раздел 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.

Раздел Теория и методика физической культуры

7. Общие основы теории и методики физического воспитания.
8. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека в современном обществе.
9. Система физического воспитания.
10. Методы обучения физическим упражнениям.
11. Структура обучения двигательным действиям.
12. Теоретико-практические основы развития физических качеств.
13. Средства физического воспитания.

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

#### Гигиена в физкультуре и спорте

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

#### Базовые виды спорта и частные методики обучения

29. Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
30. Методика овладения элементами ритмической гимнастики, аэробики.
31. Методика обучения спортивным и подвижным играм.
32. Методика обучения легкой атлетике.
33. Методика обучения тяжелой атлетике.
34. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
35. Основы методики самомассажа.
36. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
37. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

### **Контрольные вопросы для промежуточной аттестации к зачету**

№	Вопрос	Код формируемой компетенции (согласно РПД)
1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	УК-7
2	Спорт – явление культурной жизни.	УК -7
3	Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; Средства физической культуры.	УК-7
4	Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.	УК-7

5	Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.	УК-7
6	Профессиональная направленность физической культуры.	УК-7
7	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	УК-7
8	Понятие о социально-биологических основах физической культуры.	УК-7
9	Общее представление о строении тела человека.	УК-7
10	Понятие об органах и физиологических системах организма человека.	УК-7
11	Физиологическая характеристика утомления и восстановления.	УК-7
12	Понятие «здоровье», его содержание и критерии.	УК-7
13	Здоровый образ жизни студента.	УК-7
14	Работоспособность и влияние на нее различных факторов.	УК-7
15	Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.	УК-7
16	Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.	УК-7
17	Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.	УК-7
18	Формы самостоятельных занятий.	УК-7
19	Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.	УК-7
20	Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.	УК-7
21	Студенческий спорт, его организационные особенности.	УК-7
22	Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.	УК-7
23	Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.	УК-7
24	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях	УК-7
25	Врачебно–педагогический контроль, его содержание.	УК-7
26	Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.	УК-7
27	Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.	УК-7
28	Производственная физическая культура, ее цели и задачи.	УК-7
28	Методические основы производственной физической культуры.	УК-7
29	Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.	УК-7
30	Производственная физическая культура в рабочее время.	УК-7
31	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	УК-7

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### **а) основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа: <https://urait.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-415983>
2. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для академического бакалавриата / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 280 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04167-5. — Режим доступа: <https://urait.ru/book/osnovy-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-415575>
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-413056>

#### **б) дополнительная литература:**

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. — Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2014. — 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 -// ЭБС Znanium.com: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>
2. 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. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-415746>
3. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] / Ланда Б.Х. - М. : Спорт, 2017. - // ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839879.html>
4. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие для студентов/ Горюнов В.М., Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Тишкина Н.А. — Арзамас: АГПИ, 2010. — 194 с. 150 экз.
5. Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 375 с. — (Серия : Антология мысли). — ISBN 978-5-9916-9625-8. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/pedagogika-izbrannye-trudy-415158>
6. Методы оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодежи: учебно-методическое пособие/ С.В. Михайлова, Ю.Г. Кузьмичев, Н.В. Жулин; Арзамасский филиал ННГУ, НГМА, ЦГБ г. Арзамаса.- Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017.-174 с. ISBN 978-5-9906314-2-7 30 экз.
7. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-415574>
8. Основы лечебно-профилактического применения физических упражнений: учебно-методическое пособие / Сост. А. Полякова, Т.В. Сидорова, Н.А. Тишкина.- АГПИ, 2011. — 100 с. 50 экз.
9. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 170 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04612-0. — Режим доступа :

<https://urait.ru/book/lechebno-ozdorovitelnye-tehnologii-v-adaptivnom-fizicheskom-vospitanii-415823>

10. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 264 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05130-8. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-414821>
11. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-416220>
12. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского [Электронный ресурс] / сост.: Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. -// ЭБС «Консультант студента»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436479.html>
13. Технология написания реферативных работ по физической культуре: учебно-метод. пособие / сост. Т.В.Сидорова; АГПИ им. А.П. Гайдара. — Арзамас: АГПИ, 2012. — 56 с. 30 экз
14. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : <https://urait.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-415861>
15. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Режим доступа <https://urait.ru/book/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta-416234>

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

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.  
Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

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

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

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

программное обеспечение LibreOffice;  
программное обеспечение «КонсультантПлюс»;  
программное обеспечение Paint.NET;

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

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>  
Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>  
Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>  
Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

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

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

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

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

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

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

Большой спортивный зал 12х24м.;

малый спортивный зал 9х18 м.;

спортивная площадка 30х50 м.;

лыжная база;

тренажерный зал.

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



Программа дисциплины **«Физическая культура и спорт»** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ННГУ) по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23).

Автор(ы):  
к.п.н. доцент

Сидорова Т.В.

Рецензент (ы):  
к.б.н., доцент

Михайлова С.В.

Кафедра физической культуры  
зав. кафедрой  
к.п.н., доцент

Сидорова Т.В.

Председатель УМК  
к.пс.н., доцент

Психолого педагогического факультета

Ганичева И.А.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.04.2023 года, протокол №5

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.