

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гайдамашко Игорь Вячеславович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 20.09.2022 12:17:40
Уникальный программный ключ:
с7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования
«Сочинский государственный университет»


СОГЛАСОВАНО
Декаан СПФ
Ю.Э. Макаревская
« 9 » 09 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиКОД

« 10 » 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура и спорт»

Шифр и направление подготовки 37.03.01 Психология

Квалификация выпускника Бакалавриат
«Прикладная и практическая психология»

Профиль подготовки специалитета
ОЗФО 2021

Форма обучения Очно-заочная

Выпускающая кафедра Психологии и социальных коммуникаций

Кафедра-разработчик рабочей Программы
Кафедра физической культуры и спорта

Год набора 2021г.

Семестр	Трудоем- кость (час./зед.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (зачет)
1	72 / 2	4	-	-	68	-	Зачет
Итого	72 / 2	4	-	-	68	-	Зачет

Сочи 2022 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»

Рабочую программу составила: Полякова А.В., к.п.н., доцент



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Заведующий кафедрой



Полякова А.В.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует
библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ



Мысина Е.С.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и
методического обеспечения



Васильченко В.В.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год,
В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа переутверждена на 20__/20__ учебный год,
В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой _____

(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана блока Б1.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Анатомия ЦНС Практическая телесно-ориентированная психология Производственная практика в образовательных организациях Производственная практика в профильных организациях Преддипломная практика

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> основы физической культуры и здорового образа жизни, - средства и методы физической культуры <i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности <i>Владеть:</i> способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> основы здорового образа жизни <i>Уметь:</i> использовать здоровьесберегающие технологии <i>владеть:</i> навыками здорового образа жизни.
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	<i>Знать:</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья <i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры <i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				СРС
			Контактная работа				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Катт	
<i>1 курс</i>							
1	Общая физическая подготовка	72	4	-	-	-	68
	Зачет	-	-	-	-	-	
ИТОГО		72	4	-	-	-	68

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Общая физическая подготовка	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как средства

		сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физического воспитания. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Гуманитарная значимость физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. Основы организации физического воспитания в вузе
2	Общая физическая подготовка	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Строение организма. Физиологические системы организма. Саморегуляция деятельности организма. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Вспомогательные средства физической культуры. Воздействие физических упражнений и их выбор для обеспечения высокого уровня функционирования основных систем

4.1.2 Практические занятия –не предусмотрены

4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности	Функциональная активность человека. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
2	Утомление и восстановление при физической и умственной работе.	Утомление. Внешние признаки утомления при умственном труде Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями. Переутомление. Восстановление
3	Понятие «Здоровье» как ценность и факторы его определяющие, содержание и критерии оценки.	Факторы, определяющие риск для здоровья. Удельный вес факторов, определяющих риск для здоровья
4	Оценка Функционального состояния систем организма	Функциональное состояние - как совокупность наличных характеристик физиологических и психофизиологических процессов, во многом определяющих уровень активности функциональных систем организма, особенности жизнедеятельности, работоспособность и поведение человека. Методика оценки функционального состояния
5	Определение физического развития и методы оценки	Методы оценки антропометрических признаков. Метод индексов. Методы оценки физиометрических признаков. Методы оценки соматоскопических признаков

6	Метод коррекции опорно-двигательной системы.	Метод коррекции — комплекс лечебно-профилактических мероприятий (гимнастика, массаж, коррекция поз, механотерапевтические меры и т.д.), применяемых для полного или частичного устранения анатомо-функциональной недостаточности опорно-двигательной системы (преимущественно позвоночника, грудной клетки и стоп). Коррекция активная и пассивная. Корректирующая гимнастика
7	Здоровый образ жизни и его составляющие	Двигательная активность. Обеспечение психического здоровья. Рациональное питание. Закаливание и тренировка иммунитета. Четкий режим жизни. Выполнение гигиенических требований.
8	Физическое воспитание и самосовершенствование	Этапы преобразования знаний в убеждения. Факторы, определяющие готовность к самовоспитанию. Формирование потребности в самосовершенствовании. Педагогическое руководство физическим самовоспитанием
9	Динамика и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процессе	Работоспособность как способность человека к выполнению конкретной умственной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. Основа работоспособности. Средства физической культуры для оптимизации
10	Методические принципы физического воспитания и спорта	Физическое воспитание как один из видов педагогического процесса Принципы сознательности и активности Принцип наглядности. Непосредственная наглядность. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности Последовательность. Принцип динамичности
11	Средства и методы физического воспитания	Средства физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Методы физического воспитания
12	Формирование двигательного навыка и этапы обучения движениям	Двигательный навык как форма двигательных действий, выработанная по механизму условного рефлекса в результате соответствующих систематических упражнений. Формирование двигательного навыка последовательно проходит три фазы: генерализации, концентрации, автоматизации. Этапы обучения движениям. Первый этап — ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап — углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения. Третий этап — формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства.

13	Методики развития физических качеств	Методика развития выносливости. Методика развития силы. Методика развития быстроты. Методика развития гибкости. Методика развития ловкости.
14	Формирование психических качеств свойств личности в процессе физического воспитания	Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности человека. Психологическая подготовка как педагогический процесс воспитания спортсмена как личности, отвечающей современным социальным запросам и способной преодолевать психические трудности, свойственные спортивной деятельности.
15	Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка	Физическая как педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка как целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Средства спортивной подготовки.
16	Интенсивность физических нагрузок	Воздействие физических упражнений на человека, нагрузка на его организм, активная реакция функциональных систем.
17	Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности	Мышечная работа, расход энергии. Зоны мощности работы. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
18	Формы занятий физическими упражнениями	Учебные занятия — основная форма физического воспитания. Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации). Внеучебные занятия
19	Структура и построение занятия по физической культуре	Структура урока(занятие) — как упорядоченность всех сторон и компонентов его содержания с учетом закономерностей физического воспитания, ресурсов времени и условий работы. Задачи учебного урока (занятия). Образовательные задачи. Методы организации занимающихся на уроке (занятие)
20	Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта	Возможности физической культуры в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышения общей работоспособности, психической устойчивости
21	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их	Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важное слагаемое в формировании

	формы, структура и содержание	здорового образа жизни. Мотивации при самостоятельных занятиях
23	Организация самостоятельных занятий	самостоятельные занятия на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов.
24	Управление процессом самостоятельных занятий	Управления процессом самостоятельных занятий, проведение ряда мероприятий: определение цели самостоятельных занятий; определение индивидуальных особенностей занимающегося; разработка и корректировка планов занятий; определение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки. Постоянный самоконтроль и учет проделанной тренировочной работы, анализ ход тренировочного процесса, коррективы в планы тренировок. Интенсивность и пульсовой режим физической нагрузки. Самоконтроль и особенности самостоятельных занятий. Корректировка содержания занятий по объективным показателям
25	Влияние избранного вида спорта на физическое развитие и функциональную подготовленность.	Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями, влияние на физическое развитие, функциональную подготовленность и состояние психики человека. Коррекции показателей физического развития и телосложения, для акцентированного воспитания и совершенствования силы, быстроты, выносливости, гибкости, а также психических качеств личности.
26	Планирование тренировки в избранном виде спорта.	Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Специфика каждого вида спорта или системы физических упражнений, планирование учебно-тренировочных занятий.
27	Технологии совершенствования физической, тактической, технической, психологической подготовки студентов.	Общая структура подготовленности спортсменов или занимающихся одной из систем физических упражнений (СФУ) в виде отдельных элементов, систематизация средств и методов их совершенствования. Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ.
28	Основы понятия «профессионально-прикладная физическая культура»	Цель ППФП - психофизическая готовность к успешной, в том числе и безопасной профессиональной деятельности. Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в формировании необходимых прикладных знаний; освоении прикладных навыков и умений; воспитании прикладных психофизических качеств и

		воспитании прикладных специальных качеств.
29	Основные возможности различных видов спорта	Занятия по гимнастике используются в основном для развития таких качеств, как координация движений, ловкость рук, статическая выносливость мышц, эмоциональная устойчивость, смелость, решительность. На занятиях по плаванию улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы терморегуляции, повышается общая выносливость. Спортивные игры содействуют улучшению нервной, сердечно-сосудистой и мышечной систем; зрительного и слухового анализаторов; формируют ловкость, координацию движений, быстроту реакции, оперативное мышление, переключение внимания, эмоциональную устойчивость. Занятия бегом и лыжами на свежем воздухе способствуют повышению выносливости, а также устойчивости к низким температурам. Спортивное ориентирование вырабатывает оперативное мышление, логику действий в быстро изменяющихся природных условиях, а также высокую работоспособность в различных негативных природных и климатических условиях.
30	Средства прикладной профессионально-физической подготовки	Средства ППФП. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта; Прикладные виды спорта (их целостное применение); Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Обязательные средства ППФП. Вспомогательные средства ППФП
31	Основные факторы, определяющие содержание ППФП	Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП: формы (виды) труда специалистов данного профиля; условия и характер труда; режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.
32	Основные производственной физической культуры понятия	Производственная физическая культура (ПФК) – как система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Основные понятия.

4.1.5 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва: Научный консультант, 2018. – 98 с. – ISBN 978–5–6040844–8–9. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст: электронный
2. Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах: учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. – Саратов: Вузовское образование, 2018. – 242 с. – ISBN 978-5-4487-0110-8. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html> (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность: учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. – Москва: Издательский Дом МИСиС, 2017. – 56 с. – 2227–8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html> (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
4. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. – Москва: Гардарики, 2015. – 366 с.: ил. – ISBN 5-8297-0144-4 (в пер.). – Текст: непосредственный.
5. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. – 64 с. – 978–5–4263–0617–2. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
6. Малыгина, Л. В. Применение гимнастических упражнений на занятиях по физической культуре в вузах: метод. рекомендации. – Сочи: Оптима, 2015. – 30 с. – Текст (визуальный): непосредственный.
7. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – 269 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
8. Основы здорового образа жизни студентов: метод. пособие для студентов направлений подготовки "Строительство", "Юриспруденция", "Дизайн" / Авторы–сост.: А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава, Л.К. Федякина. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО "СГУ", 2016. – 22 с. – Библиогр.: с.20–21. – Текст (визуальный): непосредственный.
9. Федякин А. А. Методика силовой тренировки студентов вуза: методическое пособие / сост. А. А. Федякин, Л. К. Федякина, Ж. Г. Кортава. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО "СГУ", 2018. – 41 с. – Текст (визуальный): непосредственный.
10. Федякина, А. А. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения вуза: учебное пособие. /А. А. Федякина. – Сочи: ИП Кривлякин, 2013. – 169 с. – Текст: непосредственный.

4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

№	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1	Электронная библиотека Сочинского государственного университета: база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: http://lib.sutr.ru/ (дата обращения: 28.08.2021). – Текст : электронный.
2	ScienceDirect: полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: https://www.sciencedirect.com/ (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3	SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: https://link.springer.com/ (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4	IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр

	Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
5	Znanium.com: электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». – Москва, [2011-]. – URL: http://znanium.com/ (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6	Национальная электронная библиотека (НЭБ): Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: https://rusneb.ru (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
7	Polpred.com Обзор СМИ: электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL https://polpred.com/ (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
8	КонсультантПлюс: справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст: электронный.
9	Кибер Ленинка: научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 28.08.2021). – Текст : электронный.
10	eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Общая физическая подготовка, цель и задачи.
2. Специальная физическая подготовка, цель и задачи.
3. Физические упражнения как средство физического воспитания студентов.
4. Дайте характеристику двигательного качества гибкость. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
5. Комплекс упражнений для развития гибкости.
6. Дайте характеристику двигательного качества сила. Виды силовых способностей и методика развития силы.
7. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия силовых упражнений на организм студента?
8. Комплекс упражнений для развития силы.
9. Спортивная подготовка.
10. Методические принципы физического воспитания студентов.
11. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия естественно-средовых факторов на организм студента?
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
13. Средства физического воспитания студентов.

14. Методы физического воспитания студентов.
15. Дайте характеристику двигательного качества выносливость. Виды выносливости, методика развития выносливости.
16. Комплекс упражнений для развития выносливости.
17. Дайте характеристику двигательного качества быстрота. Формы и ее проявления, методика развития.
18. Комплекс упражнений для развития быстроты.
19. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия аэробных упражнений на организм студента?
20. Дайте характеристику двигательного качества ловкость. Воспитание ловкости (координации движений).
21. Комплекс упражнений для развития ловкости.
22. Какие формы построения занятий в физическом воспитании вы знаете? Их краткая характеристика.

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на практических занятиях, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки освоения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает в том числе отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.

При подготовке к *зачету* следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На *зачете* студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на *зачете* студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

К зачету студент должен выполнить контрольную работу.

Методические рекомендации студентам по подготовке написания контрольной работы.

В ходе выполнения контрольной работы бакалавры должны при помощи рекомендуемой литературы изучить теоретические основы выбранной темы, представить современный материал.

Домашняя работа над рекомендованными изданиями и выполнение контрольной работы должны привить студентам навыки работы со специальной литературой, научить аргументированному изложению своих знаний и убеждений в письменной форме. Изучение рекомендуемых источников должно сопровождаться составлением краткого конспекта, самоконтролем полученных знаний путем ответов на поставленные вопросы.

Контрольную работу студент должен выполнить в соответствии с требованиями к оформлению контрольных работ.

В начале семестра студенты выбирают тему, в течение семестра консультируются с преподавателем по возникающим у них вопросам, за 2 недели до окончания семестра сдают оформленную контрольную работу на проверку преподавателю.

Задачи, решаемые студентом при выполнении контрольной работы:

- активизация полученных теоретических знаний;
- творческое отношение к изучаемой теме;
- приобретение опыта самостоятельной работы над литературой;
- получение практических навыков самостоятельного исследования конкретной проблемы.

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания курсовой работы, проекта, реферата;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной и курсовой работы, проекта.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии ниже перечисленных пунктов):

- наличие помещений для курсового проектирования, СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.;

обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например, методические указания по выполнению, контрольных работ, сборники тестовых заданий, сборники задач по дисциплине).

Приводится перечень мер по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы: наличие помещений для курсового проектирования; обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение; наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем рефератов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.; обеспечение учебно-методической и справочной литературой и т.д.

Каждый обучающийся по дисциплине должен быть обеспечен учебно-методической литературой.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

Лекционные занятия составляет основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

При проведении лекционных занятий используется как классический метод чтения лекционного курса, предполагающий как устное изложение преподавателем учебного материала, который воспринимается студентами на слух и записывается (конспектируется) ими в тетради, или на планшетах, так и инновационные методы чтения лекций, в т.ч. основанные на применении новейших технологий («лекция-диалог», «проблемные лекции»), в итоге которых студенты овладевают знаниями, умениями, навыками предметной деятельности и развивают свои личностные качества, в т.ч. и способности к самообучению.

- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

- Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер).

2. Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры

3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	Microsoft Windows
2	Microsoft Office

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

5.5. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура и спорт»**

37.03.01 Психология

Бакалавриат

"Прикладная и практическая психология"

ОЗФО 2021

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт»

обязательная

очная-заочная

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	2/72
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины (основные темы, разделы, модули)	Содержание учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в преимущественности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.
Формируемые компетенции (коды)	УК-7
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Анатомия ЦНС Практическая телесно-ориентированная психология Производственная практика в образовательных организациях Производственная практика в профильных организациях Преддипломная практика
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекционные занятия, самостоятельная работа
Форма промежуточной аттестации (экзамен, зачет с оценкой, зачет)	Зачет