

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Гайдамашко Игорь Вячеславович
 Должность: И.о. ректора
 Дата подписания: 28.09.2022 17:26:28
 Уникальный программный ключ:
 c7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb

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

СОГЛАСОВАНО
 Декан СПО
 Ю. Э. Макарянская
 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УРиКОД
 В.П. Ердякова
 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры»

Шифр и направление подготовки 37.03.01 Психология

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Трикладная и практическая психология
 Форма обучения очная

Выпускающая кафедра Общей психологии и социальных коммуникаций

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора - 2020

Семестр	Трудоемкость (час./лет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	КРЗ	Форма промежуточного контроля (экс./зачет)
ОФО								
1	54	-	54	-	-	-	-	-
2	54	-	54	-	-	-	-	Зачет
3	54	-	54	-	-	-	-	Зачет
4	54	-	54	-	-	-	-	Зачет
5	54	-	54	-	-	-	-	Зачет
6	58	-	58	-	-	-	-	Зачет
Итого:	328	-	328	-	-	-	-	Зачет

Сочи 2020г.

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО Это направление подготовки 37.03.01 «Педагогика», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014, №946

Рабочую программу составили:
Малыгина Л.В., к.п.н., доцент кафедры ФКиС



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на заседании кафедры ФКиС

Протокол № 1 от 31 08 2020 г.

Заведующий кафедрой  Овсинникова И.Н.

Руководитель ОПОП 


ФИО

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

Протокол № 01 от 30 08 2020 г.
(указывается наименование совета направления)

Председатель УМСН 

ФИО

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и
методического обеспечения

 Васильченко В.И.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа пересмотрена на 2021/2022 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от « 01 » 07 2021 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Дополнение в армянский текст.

Заведующий кафедрой

Ю.В. Сидорович *В.А.*

Рабочая программа пересмотрена на 202__/202__ учебный год, протокол № __ заседания кафедры от « __ » __ 202__ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

Рабочая программа пересмотрена на 202__/202__ учебный год, протокол № __ заседания кафедры от « __ » __ 202__ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

СОДЕРЖАНИЕ

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1 Тематический план дисциплины	6
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	11
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	13
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	14
5.3 Образовательные технологии	14
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	14
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	15
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» 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 физической культурой 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 (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» относится к блоку Б1 и является дисциплиной по выбору вариативной части.

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес. Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Код компетенции по ФГОС ВО	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	владеть
Общекультурные компетенции				
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- основы физической культуры и здорового образа жизни, - средства и методы физической культуры	- осуществлять самоконтроль физической подготовленности; - применять методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	- средствами и методами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; - системой практических умений и навыков для достижения социальных и профессиональных целей

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

Таблица 3

№ п/п	Наименование дисциплины (модуль)	Контактная работа обучающегося с преподавателем	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практически е занятия	Лабораторные е работы	СРС	Всего часов
<i>1 семестр</i>							
1	Подвижные игры	54	-	54	-	-	54
<i>2 семестр</i>							
2	Японский мини-волейбол	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>3 семестр</i>							
3	Бадминтон	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>4 семестр</i>							
2	Японский мини-волейбол	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>5 семестр</i>							
4	Баскетбол	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>6 семестр</i>							
5	Волейбол	58	-	58	-	-	58
	Зачет	-	-	-	-	-	-
Всего:		328		328			328

4.1.1 Лекционные занятия не предусмотрены

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуль)	Объем, час	Краткое содержание занятия	Формируемые компетенции (годы)	Ссылки на литературу
<i>1 семестр</i>					
1	Подвижные игры	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.	ОК-8	[1-5]
2	Подвижные игры	6	1. Медленный бег (8-9 минут), 2. ОРУ. 3. Эстафеты. 4. Подвижная игра с предметами.	ОК-8	[1-5]
3	Подвижные игры	6	1. Ходьба (2 минуты), бег (9-10 минут). 2. ОРУ. 3. Подвижная игра с . 4. Упражнения на развитие внимания.	ОК-8	[1-5]
4	Подвижные игры	6	1. Ходьба (2-3 минуты), бег (10-11 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты с предметами.	ОК-8	[1-5]
5	Подвижные игры	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Подвижная игра.	ОК-8	[1-5]
6	Подвижные игры	6	1. Ходьба (2-3 минуты), бег (10-11 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты с предметами, 4. Подвижные игры на развитие координационных способностей.	ОК-8	[1-5]
7	Подвижные игры	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты на месте. 4. Игра в бадминтон.	ОК-8	[1-5]
8	Подвижные игры	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Эстафеты на месте. 4. Игра в бадминтон.	ОК-8	[1-5]
9	Подвижные игры	4	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.	ОК-8	[1-5]

10	Подводящие игры	4	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.	ОК-8	[1 - 5]
	Итого:	54			ОК-8
2 семестр					
1	Японский мини-волейбол	2	Инструктаж по технике безопасности.	ОК-8	[1 - 5]
2	Японский мини-волейбол	4	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Отдыхоместие с правилами игры и техника владения мячом. 5. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
3	Японский мини-волейбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Стойка и передвижения, передачи мяча, передача мяча одной рукой, игра по упрощенным правилам. 5. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
4	Японский мини-волейбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Стойка и передвижения, передачи мяча двумя руками сверху, прием подачи, верхняя прямая подача, прием передачи, игра по упрощенным правилам. 5. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
5	Японский мини-волейбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков; правила выполнения нападающего удара). 5. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
6	Японский мини-волейбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Верхняя прямая подача. Атакующий удар. Блокирование. 5. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
7	Японский мини-волейбол	6	1. Бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Судейство. Техника приема и передачи мяча. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков). Верхняя прямая и нижняя боковая подачи. Блокирование. 5. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
8	Японский мини-волейбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Верхняя прямая подача: с вращением мяча и без вращения, нижняя боковая подача. Атакующий удар. Блокирование. 5. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
9	Японский мини-волейбол	6	1. Бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Стойка и передвижения, передачи мяча двумя руками сверху, прием подачи, верхняя прямая подача, прием передачи. 5. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
10	Японский мини-волейбол	4	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.	ОК-8	[1 - 5]
11	Японский мини-волейбол	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.	ОК-8	[1 - 5]
	Зачет			ОК-8	
	Итого:	54			
3 семестр					
1	Бадминтон	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Аэробирование.	ОК-8	[1 - 5]
2	Бадминтон	5	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: хват ракетки, игровые стойки (при выполнении подачи, при приеме подачи), передвижения на корте. 4. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
3	Бадминтон	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: удары (сверху, снизу, сбоку). 4. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
4	Бадминтон	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: удары из передней, средней и задней зон площадки. 4. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
5	Бадминтон	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: основные виды подачи (высоко-дальняя, высокая атакующая). 4. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
6	Бадминтон	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника выполнения подачи открытой (закрытой) стороной	ОК-8	[1 - 5]

			ракети.4.Учебная игра.		
7	Бадминтон	6	1. Бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: игровые стойки, передвижения на корте. 4. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
8	Бадминтон	6	1. Бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника игры: удары из передней, средней и задней зон площадки. 4. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
9	Бадминтон	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Техника выполнения ударов. 4. Тактика игры. 5. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
10	Бадминтон	4	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.	ОК-8	[1 - 5]
11	Бадминтон	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.	ОК-8	[1 - 5]
	Зачет			ОК-8	[1 - 5]
	Итого:	54			
4 семестр					
1	Японский мини-волейбол	2	Инструктаж по технике безопасности.	ОК-8	[1 - 5]
2	Японский мини-волейбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Ознакомление с правилами игры и техника владения мячом. 5. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
3	Японский мини-волейбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Стойки и передвижения, передачи мяча, передача мяча одной рукой, игра по упрощенным правилам. 5. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
4	Японский мини-волейбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Стойки и передвижения, передачи мяча двумя руками сверху, прием подачи, верхняя прямая подача, прием передачи, игра по упрощенным правилам. 5. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
5	Японский мини-волейбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков; правила выполнения нападающего удара). 5. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
6	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Верхняя прямая подача: с вращением мяча и без вращения, нижняя боковая подача. Атакующий удар. Блокирование. 5. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
7	Японский мини-волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 3. ОРУ. 4. Судейство. Техника приема и передачи мяча. Правила игры в мини-волейбол (правила перехода игроков). Верхняя прямая и нижняя боковая подачи. Блокирование. 5. Учебная игра.	ОК-8	[1 - 5]
8	Японский мини-волейбол	4	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.	ОК-8	[1 - 5]
9	Японский мини-волейбол	2	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.	ОК-8	[1 - 5]
	Зачет			ОК-8	[1 - 5]
	Итого:	54			
5 семестр					
1	Баскетбол	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Правила игры в баскетбол.	ОК-8	[1 - 5]
2	Баскетбол	4	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Стойки. Передвижения: бег (со сменой траектории движения, спиной вперед), повороты, приставной шаг, прыжок, остановка. 4. Подвижная игра.	ОК-8	[1 - 5]
3	Баскетбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Давля и передачи мяча: от груди, снизу, сверху, скрытая передача. 4. Эстафеты с передачей мяча.	ОК-8	[1 - 5]
4	Баскетбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Ведение мяча: правой, левой рукой, со сменой рук, с периодом за спину. 4. Эстафеты с элементами баскетбола.	ОК-8	[1 - 5]

5	Баскетбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча. 4. Подвижная игра с элементами баскетбола.	ОК-8	[1-5]
6	Баскетбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Броски средними и дальними дистанциями, Штрафной бросок. 4. Учебная игра.	ОК-8	[1-5]
7	Баскетбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Тактика игры. Ловля и передачи мяча: от груди, снизу, сверху, скрытая передача. 4. Учебная игра.	ОК-8	[1-5]
8	Баскетбол	6	1. Бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Стойки. Передвижения: бег (со сменой траектории движения, шаг вперед), повороты, приставной шаг, прыжки, остановки. 4. Учебная игра.	ОК-8	[1-5]
9	Баскетбол	6	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Броски со средних и дальних дистанций: двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча. Штрафной бросок. 4. Учебная игра.	ОК-8	[1-5]
10	Баскетбол	4	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Тактика игры. 4. Учебная игра.	ОК-8	[1-5]
11	Баскетбол	2	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.	ОК-8	[1-5]
	Зачет			ОК-8	[1-5]
	Итого:	54			
Баскетбол					
1.	Волейбол	2	Инструкция по технике безопасности.	ОК-8	[1-5]
2	Волейбол	4	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Правила игры в волейбол (правила перехода игроков). Стойки. Передвижения. 4. Подвижная игра с элементами волейбола.	ОК-8	[1-5]
3	Волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Прием и передачи мяча двумя руками сверху. 4. Подвижная игра с элементами волейбола.	ОК-8	[1-5]
4	Волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. 4. Эстафеты с элементами волейбола.	ОК-8	[1-5]
5	Волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Нижняя прямая подача мяча. 4. Учебная игра.	ОК-8	[1-5]
6	Волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Верхняя прямая подача мяча. 4. Учебная игра.	ОК-8	[1-5]
7	Волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Низкая удар. Защита при нападении. 4. Учебная игра.	ОК-8	[1-5]
8	Волейбол	8	1. Ходьба (3 минуты), бег (11-12 минут). 2. ОРУ. 3. Совершенствование техники игры в волейбол. 4. Учебная игра.	ОК-8	
9	Волейбол	4	Тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности студентов.	ОК-8	[1-5]
10	Волейбол	2	Контрольные нормативы ВФСК ГТО.	ОК-8	[1-5]
	Зачет			ОК-8	[1-5]
	Итого:	58			
	Всего:	328			

4.1.3 Самостоятельная работа студента не предусмотрена

4.1.4 Интерактивные формы занятий ОФО

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Литература:

1. Бакенин, К. П. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие / К. П. Бакенин. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. — 978-5-9227-0619-9. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.
2. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
3. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 126 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/61049.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
4. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. — Москва : Спорт, 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98644.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.
5. Кругин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. Н. Кругин, Ю. А. Ладыгина. — Москва : Инфра-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — ISBN 978-5-16-015939-3. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СТУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета: база данных. — Сочи, [2017-]. — URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). — Текст: электронный.
2. ScienceDirect: полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. — URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.
3. SpringerNature: полнотекстовая база данных / SpringerNatureSwitzerland AG. Part of Springer Nature. — URL: <http://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). — 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: 28.08.2019). — 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: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

6. Национальная электронная библиотека (НЭБ): Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://nlib.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

7. [Rolprod.com](https://rolprod.com) Обзор СМИ: электронно-библиотечная система / Г. Вапшадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочника». – Москва, [1997-]. – URL: <https://rolprod.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

8. КонсультантПлюс: справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст: электронный.

9. КиберЛенинка: научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итэос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст: электронный.

10. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

Зав. библиотекой

Е. С. Мысина



4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности;
- контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО;
- перечень вопросов к зачету.

I семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Раскройте понятия «Физическая культура», «Спорт».

2. Перечислите компоненты физической культуры и дайте определение основным понятиям.

3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

4. Физическая культура как учебная дисциплина. Цель и задачи физического воспитания студентов.

5. Перечислите средства физической культуры и дайте их краткую характеристику.

6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

7. Перечислите методы физической культуры и дайте их краткую характеристику.

2 семестр

1. Перечислите средства физической культуры и дайте их краткую характеристику.

2. Раскройте определение понятия «физические упражнения». Классификация физических упражнений.

3. Сформулируйте понятие «теллица физических упражнений». Основные характеристики физических упражнений (кинематические, динамические).

4. Раскройте методические принципы физического воспитания.

5. Раскройте понятие «методика занятий». Каковы ее составляющие?

6. Раскройте понятие «метод строго регламентированного упражнения» и «метод круговой тренировки».

3 семестр

1. Определение понятия «здоровье» (устав ВОЗ и др.), его содержание и критерии.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента.
3. Перечислите содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Раскройте их (режим труда и отдыха и т.д.).
4. Личная гигиена и закаливание.
5. Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье. Роль двигательной функции в повышении уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
6. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Изменение работоспособности в процессе обучения в вузе.
7. Средства физической культуры и их характеристика. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

4 семестр

1. Дайте характеристику двигательного качества сила. Виды силовых способностей и методика развития силы.
2. Дайте характеристику двигательного качества гибкость. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
3. Дайте характеристику двигательного качества выносливость. Виды выносливости, методика развития выносливости.
4. Дайте характеристику двигательного качества быстрота. Формы и ее проявления, методика развития.
5. Какие основные этапы обучения двигательным действиям выделяются в спортивной науке. Методика формирования двигательных умений и навыков.
6. Какие формы построения занятий в физическом воспитании вы знаете? Их краткая характеристика.
7. Раскройте определение понятия «здоровье», «параметры здоровья», «уровни здоровья», «количество здоровья», «стандарты здоровья».
8. Какие факторы, и в какой мере влияют на состояние здоровья человека?
9. Что понимаем под образом жизни человека? Раскройте факторы жизнедеятельности студентов, которые оказывают негативное воздействие на состояние здоровья.
10. Раскройте понятие «здоровый образ жизни» и его положительное влияние на личность студента.
11. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия аэробных упражнений на организм студента?
12. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия силовых упражнений на организм студента?
13. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия естественных факторов на организм студента?

5 семестр

1. Общая физическая подготовка, цель и задачи.
2. Специальная физическая подготовка, цель и задачи.
3. Структура подготовленности спортсмена.
4. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
5. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
6. Значение мышечной релаксации.
7. Возматость и условия коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
8. Формы занятий физическими упражнениями.
9. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

6 семестр

1. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия

естественно-средовых факторов на организм студента?

2. Укажите особенности внешних условий, в которых выполняются физические упражнения, и каково их влияние на оздоровительное и лечебное воздействие на организм студента?

3. Какие параметры физических упражнений оказывают определяющее влияние на эффективность занятий?

4. Перечислите и охарактеризуйте двигательные режимы, которые применяются при занятиях физической культурой.

5. Раскройте понятие «оптимального объема двигательной активности». Гиподинамия и гипокнезия, их влияние на организм студента.

6. Перечислите и охарактеризуйте современные оздоровительные системы физических упражнений (аэробика, шейпинг, пилатес, бодибилдинг и т.д.).

7. Что понимается под организационными основами занятий различными оздоровительными системами физических упражнений?

8. Какие средства физической культуры используются для регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов в различные периоды обучения?

9. Каким образом осуществляется управление величиной нагрузки при выполнении физических упражнений различной направленности?

10. Какие стороны спортивной подготовки Вы знаете? Их краткая характеристика.

11. История возникновения и развития летних Олимпийских игр.

12. История возникновения и развития зимних Олимпийских игр.

13. Каково содержание врачебного и педагогического контроля?

14. Какие показатели и внешние признаки необходимо контролировать у занимающихся в ходе оперативного контроля?

15. Какова цель и задачи, которые решаются в ходе оперативного контроля. Показатели оперативного контроля.

16. Каковы цель и задачи, которые решаются в ходе текущего контроля. Какие тесты рекомендуется использовать в ходе текущего контроля?

17. Какова цель и задачи, которые решаются в ходе этапного контроля? Какие тесты рекомендуется использовать в ходе этапного контроля?

18. Перечислите и охарактеризуйте обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов в вузе.

19. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и методы самоконтроля на занятиях.

20. Основные компоненты физической культуры. Влияние избранного вида спорта на физическое развитие и физическую подготовленность человека.

21. Средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья человека.

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

Преподавание и изучение учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» осуществляется в виде практических занятий. В течение семестра студенты выполняют физические упражнения по указанию преподавателя, усваивают основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяется преподавателем, ведущим занятия. Успешность промежуточной аттестации определяется регулярностью посещения практических занятий.

Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо выполнять домашнее задание с использованием основных форм физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия).

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.

При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры». К зачету студент должен выполнить:

- тесты (нормативы) определения уровня технической подготовленности;
- контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО.

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Не предусмотрена.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

При реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» применяются образовательные технологии, классифицируемые в видам учебной работы:

- практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения и навыки. Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий и контрольных занятий. На занятиях используются методы физической культуры: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Метод регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, что позволяет осуществлять двигательную деятельность по твердо предписанной программе, строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, точно дозировать интервалы отдыха, эффективно осваивать технику движений. Игровой метод заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Этот метод обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Соревновательный метод заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности. Он позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития.

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

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний специальной группы, инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» определяются программой дисциплины и фондом оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Студенты специальной группы (предоставляют справки определенного образца) имеющие ограниченные возможности здоровья и инвалиды (предоставление справки КЖ), в начале учебного года приносят справки о состоянии здоровья и рекомендациями о допуске к практическим занятиям. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, формируются списки и организуются занятия совместно с другими обучающимися в основных группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе лиц, 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.

5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» необходимо следующее материально-техническое обеспечение: Ноутбук,

- Пакеты ПО общего назначения. OS Microsoft Windows

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

Для практических занятий:

1. Спортивный зал: игровой.

2. Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, мячи для японского мини-волейбола, туристские коврики, перекладина, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, степер.

3. Мультимедийные средства.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, BigBlueButton, Moodle, WhatsApp.

Стандартное лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro

Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016.

Состав продукта:

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

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
Спортивные и подвижные игры»**

37.03.01 «Психология»

бакалавр

«Прикладная и практическая психология»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
Спортивные и подвижные игры»**
дисциплина по выбору вариативной части

очная

Составители аннотации - Малыгина Л.В., к.п.н., доцент каф. ФКиС

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	328
Цели 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	Подвижные игры. Японский мини-волейбол. Бадминтон. Баскетбол. Волейбол.
Формируемые компетенции (коды)	ОК-8
Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины	Знать: - основы физической культуры и здорового образа жизни, средства и методы физической культуры; уметь: - осуществлять самоконтроль физической подготовленности, - применить методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; владеть: - средствами и методами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья - системой практических умений и навыков для достижения социальных и профессиональных целей
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. ОФП для студентов с отклонениями здоровья. Физическая культура и спорт
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия
Формы текущего контроля успеваемости	Контрольные тесты (нормативы) ВФСК ГТО, тесты(нормативы) определения уровня технической подготовленности.
Форма промежуточной аттестации	Зачеты

Зав. кафедрой ФКиС



И.Н. Овсянникова