

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

«Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья»

Шифр и направление подготовки: 37.03.01 Психологии

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Профиль подготовки бакалавра: Прикладная и практическая психологии

Форма обучения: очная

Выпускная квалификация: Общей психологии и социальных коммуникаций

Кафедра-разработчик рабочей программы: Физической культуры и спорта

Год набора - 2020

Семестр	Трудоемкость (час./зед.)	Лекцион. занятий (час.)	Практич. занятий (час.)	Лаборац. занятий (час.)	СРС (час.)	КР/КП	КРЗ	Форма промежуточного контроля (зед./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

Рабочая программа по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3 по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014, №946

Рабочую программу составили:
Малагина 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  Геращенко И.И.

ФИО

Руководитель ОПОП  Мironov M.B.

ФИО

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

(указываемое наименование совета направлением)

Протокол № 01 от 30.08 - 2020 г.

Председатель УМСН 



ФИО

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и
методического обеспечения

 Настальченко В.В.
ФИО

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

Г.В. Сашичян *С.А. Сашичян*

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	12
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	14
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	15
5.3 Образовательные технологии	15
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	15
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	16
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. ОПГ для студентов с отклонениями здоровья» 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, установка 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 (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. ОПГ для студентов с отклонениями здоровья» 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. Спортивные и подвижные игры. Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес.

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

Модуль	Наименование дисциплины (модуля)	Контактная работа обучающихся с преподавателем	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				Всего часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	
<i>1 семестр</i>							
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	54	-	54	-	-	54
<i>2 семестр</i>							
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>3 семестр</i>							
3	Подвижные игры (адаптивные)	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>4 семестр</i>							
4	Аэробика (адаптивная)	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>5 семестр</i>							
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	54	-	54	-	-	54
	Зачет	-	-	-	-	-	-
<i>6 семестр</i>							
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	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 (модуля)	Объем, час	Краткое содержание занятия	Формы учебной нагрузки (годы)	Ссылки на литер.
<i>1 семестр</i>					
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование.	ОК-8	[1 - 6]
2	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	8	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и ее разновидности. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
3	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	8	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения на развитие ловкости и координационных способностей. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
4	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды	8	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на расслабление. 2. ОРУ со скакалками. 3. Упражнения для развития быстроты. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
5	Общая физическая подготовка –	8	1. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для	ОК-8	[1 - 6]

	адаптивные формы и виды.		развития выносливости. 4. Упражнения на расслабление.		
6	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	6	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) в ходьбе. 4. Упражнения для развития силы. 5. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
7	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	8	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения на развитие гибкости. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
8	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	4	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для развития выносливости. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
Итого:		34			
<i>2 группа</i>					
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	2	Инструктаж по технике безопасности.	ОК-4	[1 - 6]
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	4	1. Стрессовые упражнения. 2. Ходьба и ед равномерности. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 4. Упражнения рекомендуемые при профилактике плоскостопия, гимнастика для глаз. 5. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
4	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на расслабление. 2. ОРУ со скалками. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
5	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
6	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
7	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины. 4. Упражнения на растягивание.	ОК-8	[1 - 6]
8	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Упражнения рекомендуемые при профилактике плоскостопия, гимнастика для глаз. 4. Упражнения на растягивание.	ОК-8	[1 - 6]
9	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1. Медленный бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
10	Профилактическая оздоровительная гимнастика	4	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для улучшения осанки. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
11	Профилактическая оздоровительная гимнастика	2	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4.	ОК-8	[1 - 6]
Зачет				ОК-8	

Итого:		54			
3 семестр					
1	Подвижные игры (адаптивные)	2	1. Инструктаж по технике безопасности.	ОК-8	[1 - 6]
2	Подвижные игры (адаптивные)	4	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Эстафеты с мячами на месте. 4. Упражнения для развития гибкости.	ОК-8	[1 - 6]
3	Подвижные игры (адаптивные)	6	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ с палками. 3. Подвижная (адаптивная) игра. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
4	Подвижные игры (адаптивные)	6	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ в движении. 3. Эстафеты с палками на месте. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
5	Подвижные игры (адаптивные)	6	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Подвижная (адаптивная) игра. 4. Упражнения для развития гибкости.	ОК-8	[1 - 6]
6	Подвижные игры (адаптивные)	6	1. Медленный бег. 2. ОРУ. 3. Эстафеты со скакалками на месте. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
7	Подвижные игры (адаптивные)	6	1. Медленный бег. 2. ОРУ. 3. Подвижная (адаптивная) игра. 4. Упражнения на развитие подвижности суставов.	ОК-8	[1 - 6]
8	Подвижные игры (адаптивные)	6	1. Медленный бег. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Подвижная (адаптивная) игра. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
9	Подвижные игры (адаптивные)	6	1. Медленный бег. 2. ОРУ. 3. Подвижная (адаптивная) игра. 4. Упражнения на растягивание.	ОК-8	[1 - 6]
10	Подвижные игры (адаптивные)	4	1. Медленный бег. 2. ОРУ со скакалками. 3. Подвижная (адаптивная) игра. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
11	Подвижные игры (адаптивные)	2	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Подвижная (адаптивная) игра. 4. Упражнения для развития гибкости.	ОК-8	[1 - 6]
	Зачет			ОК-8	[1 - 6]
Итого:		54			
4 семестр					
1	Аэробика (адаптивная)	2	Инструктаж по технике безопасности.	ОК-8	[1 - 6]
2	Аэробика (адаптивная)	6	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения для развития гибкости.	ОК-8	[1 - 6]
3	Аэробика (адаптивная)	8	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на расслабление. 2. ОРУ со скакалками. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
4	Аэробика (адаптивная)	8	1. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
5	Аэробика (адаптивная)	8	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) в ходьбе. 4. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 5. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
6	Аэробика (адаптивная)	8	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
7	Аэробика	8	1. Медленный бег. 2. ОРУ в движении.	ОК-8	[1 - 6]

	(адаптивная)		3. Упражнения на развитие ловкости и координационных способностей. 4. Дыхательные упражнения.		
8	Аэробика (адаптивная)	4	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
9	Аэробика (адаптивная)	2	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
	Зачет			ОК-8	[1 - 6]
	Итого:	54			
2 семестр					
1	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	2	Инструктаж по технике безопасности.	ОК-8	[1 - 6]
2	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	4	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и её разновидности. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
3	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	6	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения на развитие ловкости и координационных способностей. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
4	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	6	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на расслабление. 2. ОРУ со скалками. 3. Упражнения для развития быстроты. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
5	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	6	1. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для развития выносливости. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
6	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	6	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения (СБУ) в ходьбе. 4. Упражнения для развития силы. 5. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
7	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	6	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения на развитие ловкости и координационных способностей. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
8	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	6	1. Медленный бег. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения на развитие ловкости и координационных способностей. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
9	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	6	1. Ходьба и её разновидности. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 4. Упражнения на развитие гибкости. 5. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
10	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	4	1. Медленный бег. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 3. Упражнения для развития выносливости. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
11	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды.	2	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения на развитие гибкости. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
	Зачет			ОК-8	[1 - 6]
	Итого:	54			

6 семестр					
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	2	Инструкция по технике безопасности.	ОК-8	[1 - 6]
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	4	1. Стрессовые упражнения. 2. Ходьба и её разновидности. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). 4. Упражнения рекомендуемые при профилактике плоскостопия, гимнастика для глаз. 5. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	8	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
4	Профилактическая оздоровительная гимнастика	8	1. Сочетание ходьбы с упражнениями на расслабление. 2. ОРУ со скакалками. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
5	Профилактическая оздоровительная гимнастика	8	1. Ходьба с изменением времени прохождения дистанции. 2. ОРУ в движении. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
6	Профилактическая оздоровительная гимнастика	8	1. Чередование медленного бега с ходьбой. 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса. 4. Упражнения на расслабление.	ОК-8	[1 - 6]
7	Профилактическая оздоровительная гимнастика	8	1. Медленный бег. 2. ОРУ с мячами. 3. Упражнения для улучшения осанки. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
8	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1. Медленный бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
9	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1. Медленный бег. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Упражнения для развития подвижности суставов. 4. Дыхательные упражнения.	ОК-8	[1 - 6]
	Зачет			ОК-8	[1 - 6]
	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:

4.2.1. Литература:

1. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лапарты. — Москва : Инфра-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — ISBN 978-5-16-015939-3. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> (дата обращения: 25.02.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : электронный.

2. Куршев, А. В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие / А. В. Куршев. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 212 с. — ISBN 978-5-7882-2626-2. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100691.html> (дата обращения: 25.02.2021).

25.02.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Лифанов, А. Д. Структура, механизмы и условия развития мотивации одоронительной деятельности студентов вузов / А. Д. Лифанов. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016. – 168 с. – ISBN 978-5-7882-2127-4. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/79535.html> (дата обращения: 25.02.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Тичинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тичинин ; под ред. В. М. Сухашина. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – ISBN 978-5-00032-250-5. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html> (дата обращения: 25.02.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Шляков, В. П. Гимнастические упражнения для студентов с различным отклонением в состоянии здоровья : учебно-методическое пособие / В. П. Шляков, М. П. Спирина ; под редакцией А. В. Чудиновских. – Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. – 68 с. – ISBN 978-5-7996-1693-9. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65921.html> (дата обращения: 25.02.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

6. Федякина, А. А. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения вуза: учебное пособие. / А. А. Федякина. – Сочи: ИП Крилякина, 2013. – 169 с. – Текст: непосредственный.

4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ 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.sgu.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. PartofSpringerNature. – URL: <https://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. Polpred.com Обзор СМИ: электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочник». – Москва, [1997-]. – URL: <https://polpred.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 «Интос». – 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.

Защ. библиотекой

Е. С. Мыкина



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:

- тематику контрольных работ для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

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

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

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.
- перечень вопросов к зачету.

1 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 «техника 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

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 повышение 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 силы. Виды силовых способностей и методика развития силы.
2. Дайте характеристику двигательного качества гибкости. 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 естественноредовых 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. Возможность и условия коррекции 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 естественноредовых 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 гипоксия, 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. Какова 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. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» 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 занятия).

Методические рекомендации для студентов (освобожденных от практических занятий) специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по подготовке написания контрольной работы.

При написании контрольной работы студентам следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы, оформление работы. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.

При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья». К зачету студенты, освобожденные от практических занятий, должны выполнить:

- контрольную работу (для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).

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. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» применяются образовательные технологии, классифицируемые по 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. На занятиях используются методы физической культуры: метод регламентированного упражнения, игровой метод.

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.

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 содержания обучения и контроля знаний специальной группы, инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» 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 КЭК), в начале учебного года приносят справки о состоянии здоровья 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 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.

По окончании семестра студент пишет контрольную работу, связанную с характером отклонений в состоянии здоровья.

5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья» 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, зеркал.

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. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья»**

37.03.01 «Психология»

бакалавр

«Прикладная и практическая психологии»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья»

дисциплина по выбору вариативной части _____

очная _____

Составители аннотации – Мальгина Л.В., к.п.н., доцент каф. ФКиС 

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	328
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	Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды. Профилактическая оздоровительная гимнастика. Подвижные игры (адаптивные). Аэробика (адаптивная).
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, - применять 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. Спортивные и подвижные игры. Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес.
Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия.
Формы текущего контроля успеваемости	Контрольная работа (для студентов специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).
Форма промежуточной аттестации	Зачеты

За кафедрой ФКиС

 И.Н. Овсянникова