

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Гайдамашко Игорь Вячеславович  
 Должность: И.о. ректора  
 Дата подписания: 28.09.2022 17:26:42  
 Уникальный программный ключ:  
 c7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb

616-32

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

**СОГЛАСОВАНО**  
 Декан СПФ  
 Ю.Э. Макаренская  
 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Проректор по УРиКОД  
 В.П. Ермакова  
 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура и спорт**

**Шифр и направление подготовки** 37.03.01 Психология  
**Квалификация выпускника** Бакалавр  
**Профиль подготовки бакалавра** Прикладная и практическая психология  
**Форма обучения** Очная  
**Выпускающая кафедра** Общей психологии и социальных коммуникаций  
**Кафедра-разработчик рабочей программы** Кафедра физической культуры и спорта

**Год набора - 2020**

Семестр	Трудоемкость (час/зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Прикладн. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	КРЗ	Форма промежуточного контроля (зачет/зачет)
<b>ОФО</b>								
6	36/1	-	14	-	22	-	-	Зачет
7	36/1	-	18	-	18	-	-	Зачет
Итого	72/2	-	32	-	40	-	-	Зачет

Сочи 2020 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (пр. от 07.08.2014 г., № 946) по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата).

Рабочую программу составили:

Л. В. Матвигина

Л.В. Матвигина, к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**

на заседании кафедры

ФК и С

Протокол № 1 от 31 08 2020 г.

Заведующий кафедрой

Овсепникова И.Н.  
подпись

Овсепникова И.Н.

ФИО

Руководитель ОПОП

Мухомов И.Б.  
подпись

Мухомов И.Б.

ФИО

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

Протокол № 01 от 30 08 2020 г.

Председатель УМСН

Масаревичева  
подпись

Масаревичева

ФИО

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и  
методического обеспечения

Васильченко И.В.  
подпись

Васильченко И.В.

ФИО

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/-2022 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от «31» августа 2021 г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения.

\_\_\_\_\_  
Без изменений

---

---

---

Заведующий кафедрой



\_\_\_\_\_   
подпись

И.Б. Шуванов

Рабочая программа переутверждена на 20\_\_/-20\_\_ учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения.

---

---

---

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_   
подпись

И.Б. Шуванов

## 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	8
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	9
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	11
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	11
5.3 Образовательные технологии	11
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	12
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	12
Приложение. Аннотация дисциплины	14

### 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 социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения студента 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. Поощрение роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

### 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОИ НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» базовой части основной образовательной программы направления подготовки 37.03.01 «Психология».

Межпредметные связи показаны в таблице 1.

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. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры. 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
<b>Общекультурные компетенции</b>				
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- роль и значение физической культуры в жизни общества и развитии личности, подготовке ее к социальной и профессиональной деятельности; - основы физической	- осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности, - владеть средствами и методами физической культуры для	- способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности



		культуры здорового жизни	и образа	и сохранения укреплении здоровья	и	
--	--	--------------------------------	-------------	---	---	--

#### 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ темы	Наименование темы дисциплины	Контактная работа обучающегося с преподавателем	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов
<b>6 семестр</b>							
1	Легкая атлетика	14		14		22	36
<b>ИТОГО</b>		14		14		22	36
<b>7 семестр</b>							
2	Спортивные игры	18	-	18	-	18	36
<b>ИТОГО</b>		18		18		18	36
<b>ВСЕГО</b>		32		32		40	72

4.1.1. Лекционные занятия не предусмотрены

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование модуля, раздела дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание занятия	Формируемые компетенции (коды)	Ссылки на литературу
<b>6 семестр</b>					
1	Легкая атлетика	2	1. Ходьба. Бег. ОРУ.	ОК-8	1-7
2	Легкая атлетика	2	1. Ходьба. Бег. 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Словные упражнения.	ОК-8	1-7
3	Легкая атлетика	2	1. Ходьба. Бег. 2. ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения.	ОК-8	1-7
4	Легкая атлетика	2	1. Ходьба. Бег. 2. ОРУ. 3. Бег с в/с. Бег на короткие дистанции. 4. Эстафеты.	ОК-8	1-7
5	Легкая атлетика	2	1. Ходьба. Бег. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Бег на короткие дистанции. 4. Челночный бег.	ОК-8	1-7

6	Легкая атлетика	2	1. Ходьба. Бег. 2. ОРУ. 3. Специальные прыжковые упражнения.	ОК-8	1-7
7	Легкая атлетика	2	1. Ходьба. Бег. 2. ОРУ. 3. Эстафеты. 4. Контрольные нормативы.	ОК-8	1-7
Итого		14			
<b>7 семестр</b>					
1.	Спортивные игры	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Контрольные нормативы.	ОК-8	1-7
2.	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег, ОРУ. 2. Передача мяча сверху двумя руками. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-7
3.	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег, ОРУ. 2. Передача мяча снизу двумя руками. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-7
4.	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег, ОРУ. 2. Низкая прямая подача. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-7
5.	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег, ОРУ. 2. Верхняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-7
6.	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег, ОРУ. 2. Верхняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-7
7.	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег, ОРУ. 2. Учебная игра.	ОК-8	1-7
8.	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег, ОРУ. 2. Верхняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-7
9.	Спортивные игры	2	1. Контрольные нормативы технической подготовленности. 2. Игра в волейбол.	ОК-8	1-7
Итого		18			

4.1.3. Лабораторные занятия не предусмотрены.

4.1.4. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Объем, часов	Вид СРС	Формируемые компетенции (коды)	Ссылки на литературу
<b>6 семестр</b>					
1.	Легкая атлетика	22	Выполнение контрольной работы. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля.	ОК-8	1-7
Итого		22			

7 семестр					
1	Спортивные игры	18	Выполнение контрольной работы. Самостоятельные занятия. Ведение дневника самоконтроля	ОК-8	1-7
Итого		18			

#### 4.1.5 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме в соответствии с учебным планом составляет 16 часов.

Вид учебной нагрузки	Тема занятия	Вид интерактивного занятия	Формируемые компетенции (коды)	Объем в часах
6 семестр				
практические занятия	Легкая атлетика	Анализ и обсуждение результатов тестирования	ОК-8	8
7 семестр				
практические занятия	Спортивные игры	Анализ и обсуждение результатов теоретической подготовленности	ОК-8	8
ИТОГО:				16

## 4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.2.1. Литература:

1. Быченко, С. В. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченко, О. В. Везенциан. – Саратов: Вузовское образование, 2016. – 270 с. – 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867> (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

2. Алёхин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёхин, 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: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

3. Вилленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. / М. Я. Вилленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд. – Москва: КноРус, 2013. – 238, [1] с. – Текст: непосредственный.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/104667.html> (дата обращения: 04.05.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.

5. 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: 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. 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.



Федерации и области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающимся 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 / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – 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.iprbooksfor.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbooksfor.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. Вачагдзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – 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 «Итесс». – 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.

*Лек. библиотечной.*

*Е. С. Масина*

#### **4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине**

Содержание текущей 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:

- перечень вопросов к зачету;
- тесты (нормативы) ВОСК ГТО;
- форму дневника самоконтроля;
- вопросы к зачету;

6 семестр.

1. Раскройте понятие «физическая культура» как составной части культуры общества и личности.

2. Перечислите и охарактеризуйте основные компоненты физической культуры (физическое воспитание, спорт, ШПФК, ОРФК, фоновые виды физической культуры, адаптивная физическая культура).

3. Дайте характеристику «Физической культуры» как учебной дисциплины. Цель

и задачи физического воспитания студентов.

4. Каким образом организована процесс физического воспитания студентов вуза? Методические основы распределения студентов по учебным группам.

5. Перечислите основополагающие законодательные, инструктивные и программные документы, регламентирующие процесс физического воспитания в вузе.

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

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

8. Сформулируйте понятие «техника физических упражнений». Основные характеристики физических упражнений (кинематические, динамические).

9. Раскройте методические принципы физического воспитания.

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

#### 7 семестр.

1. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия естественносредовых факторов на организм студента.

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

3. Какие параметры физических упражнений оказывают определяющее влияние на эффективность занятия.

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

5. Раскройте понятие «оптимальная двигательная активность». Гиподинамия и гиподинамия, их влияние на организм студента.

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

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

8. Средства физической культуры, используемые 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. Стороны спортивной подготовки и 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. Тесты, рекомендуемые для использования в ходе текущего контроля.

17. Какова цель и задачи, которые решаются в ходе этапного контроля. Тесты, рекомендуемые для использования 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 «Физическая культура и спорт» осуществляется в виде практических и самостоятельных 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 студентам 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 зачетам необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Физическая культура и спорт». К зачету студент должен выполнить:

- тесты (нормативы) ВФСК ГТО

### **5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине**

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

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

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

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- комплект индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем контрольных работ для студентов специальной учебной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, дневник самоконтроля со списком рекомендуемой литературы, образцов дневника самоконтроля о выполнении СРС и т.д.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, ведение дневника самоконтроля – на зачете.

### **5.3 Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- 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 физического воспитания: 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 объёму 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 вызвать уровень их развития;

- самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического умеления прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

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 «Физическая культура и спорт» 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 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 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.

#### **5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

При обучении дисциплине «Физическая культура и спорт» 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, веревки.

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, Big Blue Button, 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  
«Физическая культура и спорт»**

37.03.01 «Психология»

бакалавр

«Прикладная и практическая психология»

**АННОТАЦИЯ**

рабочей программы дисциплины

**«Физическая культура и спорт»**

обязательная

очная

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

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 социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Легкая атлетика. Спортивные игры.
Формируемые компетенции (коды)	ОК – 8
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. ОП для студентов с отклонением здоровья
Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины	<b>Знать:</b> - роль и значение физической культуры в жизни общества и развитии личности, подготовке ее к профессиональной деятельности, - основы физической культуры и здорового образа жизни; <b>уметь:</b> - осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности, - владеть средствами и методами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; <b>владеть:</b> - способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей
Образовательные технологии	Практические занятия. Используется метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Самостоятельная работа
Формы текущего контроля успеваемости	Контрольные нормативы, контрольная работа, ведение дневника самоконтроля
Форма промежуточной аттестации	Зачет, зачет

Зав. кафедрой ФКиС



И.И. Овсянникова