

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

Направление подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки:  
Психология и педагогика начального образования

уровень высшего образования  
Бакалавриат

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины	<p>1. Формирование физической культуры личности.</p> <p>2. Укрепление и сохранение здоровья будущего квалифицированного специалиста.</p> <p>3. Способность использовать направленных разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p>
Задачи дисциплины	<p>1. Понимание социальной значимости физической культуры и её роли развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</p> <p>2. Знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;</p> <p>4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;</p> <p>5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;</p> <p>6. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;</p> <p>7. Освоение научно-практических основ физической культуры и здорового стиля жизни;</p> <p>8. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально значимых целей.</p>

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Физическая культура и спорт относится к обязательной части блока Б 1 «Дисциплины (модули)». Индекс дисциплины Б1.О.11.

Дисциплины и практики, знания и умения, по которым необходимы как «входные» при изучении данной дисциплины	История, современные концепции естествознания, безопасность жизнедеятельности.
Дисциплины, практики, ГИА, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее	История, Концепции современного естествознания, Безопасность жизнедеятельности

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Универсальные компетенции:

Категория универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физической культуры и спорта для организма и личности занимающегося.
		УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
		УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:	Уметь:	Владеть
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
<b>УК-7.1.</b> Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физической культуры и спорта для организма и личности занимающегося.		
Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Применять различные системы упражнений в формировании здорового образа жизни	Личным опытом, умениями и навыками повышая свои функциональные и двигательные способности
<b>УК-7.2.</b> Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.		
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий	Средствами совершенствования основных физических качеств и профессионально-прикладной физической подготовки
<b>УК-7.3.</b> Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья		
Методы и средства физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности	Методикой формирования психических качеств, в процессе физического воспитания

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. 72 академических часов. Форма промежуточной аттестации - зачет.

#### Очная форма обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	ВСЕГО	Трудоемкость по видам учебных занятий (в акад. часах)		
				Из них контактная работа обучающихся с преподавателем		СРС
				Лек	ПЗ	
	<b>Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры личности</b>					
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов психологов и социокультурное развитие личности студента.	1	2	1		1
2	Тема 2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.	1	2	1		1
3	Тема 3.. Формирование физической культуры личности.	1	2	1		1
4	Тема 4.. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.	1	2	1		1
5	Тема 5. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	1	2			2
	<b>Раздел 2. Учебные практические основы формирования физической культуры</b>					
6	Тема 1. Методические принципы физического воспитания.	1	2		1	1
7	Тема 2. Основы и этапы обучения движениям.	1	2		1	1
8	Тема 3. Развитие физических качеств.	1	2		1	1
9	Тема 4. Формирование психических качеств, в процессе физического воспитания.	1	2		1	1
10	Тема 5. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.	1	2		1	1

11	Тема 6. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.	1	2		1	1
12	Тема 7. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.	1	2		1	1
13	Тема 8. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.	1	2		1	1
14	Тема 9. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.	1	2		1	1
15	Тема 10. Спортивная подготовка.	1	2		1	1
16	Тема 11. Структура подготовленности спортсмена.	1	2		1	1
17	Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.	1	2		1	1
18	Тема 13. Формы занятий физическими упражнениями.	1	2		1	1
19	Тема 14. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	1	2		1	1
20	Тема 15. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.	1	2		1	1
21	Тема 16. Спортивная классификация.	1	2		1	1
22	Тема 17. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные.	1	2			2
23	Тема 18. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).	1	2			2
24	Тема 19. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений	1	2			2
25	Тема 20. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте.	1	2			2
26	Тема 21. Профилактика употребления допинга в спорте	1	2			2
27	Тема 22. Формирование физической культуры личности	1	2			2
28	Тема 23. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.	1	2			2
29	Тема 24. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.	1	2			2
30	Тема 25. Общая психофизиологическая характеристика студента интеллектуальной деятельности и учебного труда.	1	2			2
31	Тема 26. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.	1	2			2
32	Тема 27. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	1	2			2
33	Тема 28. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.	1	1			1
34	Тема 29. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.	1	1			1
35	Тема 30. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.	1	1			1
36	Тема 31. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).	1	1			1
	<b>Промежуточная аттестация</b> (часы на подготовку к зачету)		<b>4</b>			
	<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>52</b>

#### 4.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Содержание
1	Тема 1. Методические принципы физического воспитания.	Физическое воспитание как вид воспитания. Методические принципы физического воспитания: сознательность и активность; наглядность; доступность; систематичность; динамичность. Тесная взаимосвязь методических принципов.
2	Тема 2. Основы и этапы обучения движениям.	Двигательное умение. Двигательный навык. Ознакомление, углубленное разучивание действия, формирование двигательного навыка с задачами.
3	Тема 3. Развитие физических качеств.	Сила: относительная и абсолютная. Методы воспитания силы. Быстрота: латентное время двигательной реакции; скорость одиночного движения; частота движений. Методы развития быстроты. Общая, специальная выносливость. Ловкость. Гибкость динамическая, статическая, активная и пассивная.
4	Тема 4. Формирование	Пространственно-временные восприятия игроками игровых ситуаций. Дифференциация

	психических качеств, в процессе физического воспитания.	игроков команд по надежности в игре. Дезинтеграция на малые группы. Общий положительный настрой команды. Психологическая подготовка игроков.
5	Тема 5. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.	Задачи общей физической подготовки. Всестороннее развитие организма. Создание условий для активного отдыха. Улучшение морально-волевой подготовки. Устранение недостатков в физическом развитии. Основные средства ОФП.
6	Тема 6. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.	Основы параметров физической нагрузки. Нулевая зона интенсивности. Первая тренировочная аэробная зона. Вторая тренировочная смешанная зона. Третья тренировочная анаэробная зона. Потребность в энергии здорового человека при нормальной физической нагрузке. Регулируемые затраты энергии. Специфически-динамическое действие пищевых веществ.
7	Тема 7. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.	Релаксация мышц, мышц-антагонистов. Мышечная напряженность: тоническая, коростная, координационная. Сочетание расслабления одних мышц с напряжением других.
8	Тема 8. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.	Физическое развитие. Оздоровительные, общеукрепляющие, развивающие, физические упражнения. Типы телосложений. Уровень и особенности физического развития телосложения. Средства физической культуры и спорта.
9	Тема 9. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.	Особенности предварительной специальной физической подготовки. Организация тренировочной работы, соответствующей характерным особенностям выбранного вида спорта. Интенсивность тренировок в ациклических видах спорта. Цель основной физической подготовки. Наивысший уровень тренированности.
10	Тема 10. Спортивная подготовка.	Особенности спортивной подготовки. Организация тренировочной работы в спорте.
11	Тема 11. Структура подготовленности спортсмена.	Критерии подготовленности спортсмена. Технический, физический, тактический и психический элементы подготовленности.
12	Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.	Понятия теории физической культуры как вида общей культуры, части культуры личности. Социальные функции физической культуры студенческой молодежи. Основные положения и требования учебной программы, цель, задачи и формы организации физического воспитания.
13	Тема 13. Формы занятий физическими упражнениями.	Учебные занятия как форма физического воспитания. Урочные и внеурочные занятия физическими упражнениями. Спортивные соревнования и физкультурные праздники как массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Задачи общей разминки.
14	Тема 14. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	Место спорта в системе общественных ценностей. Характеристика спорта высоких достижений. Подготовка спортсменов массового спорта и спорта высоких достижений. Характерные признаки спорта. Особенности спортивной деятельности. Оценка показателей в спорте. Определение массового спорта, целью которого является укрепление здоровья, улучшение физического развития и подготовленности. Факты и перспективы развития российского молодежного спорта. Основные направления помощи государства в развитии массового спорта.
15	Тема 15. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.	Характеристика системы спортивной подготовки спортсмена. Структура спортивной подготовки. Методические принципы спортивной тренировки. Методы подготовки в спорте. Спортивные соревнования как одно из важнейших средств специализированной тренировки. Задачи общей физической подготовки. Функции физической культуры. Функция производства и воспроизводства человеческой жизни, социальные, политические, духовные функции. Физическая культура как учебная дисциплина. Формы физического воспитания студентов.
16	Тема 16. Спортивная классификация.	Содержание и структура теории спорта. Основные понятия теории спорта. Соревнования как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений. Факторы, влияющие на динамику успехов и достижений в спорте. Особенности специальной подготовки к соревновательной деятельности в спорте. Описания единоборств, циклических, скоростно-силовых, сложно-технических и сложно-координационных видов спорта. Подбор рациона, диет и пищевых добавок спортсменам. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений. Единая спортивная классификация.

17	Тема 17. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные.	Студенческий спорт в учебном заведении и его организационные особенности. Всемирные спортивные студенческие игры (Универсиады). Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
18	Тема 18. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).	Единая спортивная классификация. Студенческий спорт в учебном заведении и его организационные особенности. Всемирные спортивные студенческие игры (Универсиады). Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
19	Тема 19. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений	Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества. Виды спорта, развивающие выносливость, силу и скоростно-силовые качества, быстроту, координацию движений (ловкость). Нетрадиционные системы физических упражнений.
20	Тема 20. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте.	Основные задачи и направления развития физической культуры и массового спорта. Нормативно-правовые акты и законы Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Организация управления развитием физической культуры и спорта РФ на федеральном уровне. Изучение путей совершенствования государственной политики, направленной на повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни граждан.
21	Тема 21. Профилактика употребления допинга в спорте	Классификация допингов по группам. Принцип действия допингов и последствия их применения. Характеристика анаболических стероидов: психические изменения, нарушение сердечно - сосудистой системы и функции почек. Применение допинга в различных видах спорта. Статистика внезапной смерти в спорте. Профилактика внезапной кардиальной смерти. Виды травм и их лечение. Основные виды допинг - препаратов и их воздействие на организм спортсмена.
22	Тема 22. Формирование физической культуры личности	Физкультура как часть общей культуры общества и как цель физического воспитания, ее структура и задачи. Методы формирования физической культуры личности, направленные на приобретение знаний, на овладение двигательными навыками и на их совершенствование.. Анализ компонентов модели формирования физической культуры на основе спортизации физического воспитания. Критерии оценки сформированной физической культуры личности в условиях непрерывного физкультурного образования. Повышение двигательной активности.
23	Тема 23. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.	Роль физической культуры в современном обществе. Анализ рынка труда в сфере физической культуры. Качества специалиста, обуславливающие эффективность профессиональной деятельности. Правовое регулирование и управление в области физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как компоненты целостного развития личности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, в структуре профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.
24	Тема 24. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.	Основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта в РФ законодательное регулирование. Организационно-правовые формы молодежных организаций в России. Понятие молодежной общественной организации как негосударственного добровольного объединения граждан в возрасте 14-30 лет. Национальные физкультурно-спортивные организации. Региональные и городские общественные физкультурно-спортивные организации. Взаимодействие с органами управления физической культурой и спортом. Создание общественной физкультурно-спортивной организации.
25	Тема 25. Общая психофизиологическая характеристика студента интеллектуальной деятельности и учебного труда.	Систематические занятия физическими упражнениями, которые способствующие укреплению здоровья, развитию физических качеств и двигательных навыков. Важное условие эффективного отдыха. Виды активного отдыха: ринго, виндсёрфинг, каякинг, скейтбординг. Сущность педагогической деятельности и обзор факторов, влияющих на ее организацию. Психофизиологические предпосылки деятельности педагога, которая имеет такую структуру: мотивация, цели и задачи, предмет, средства и способы решения поставленных задач.
26	Тема 26. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем	Физический потенциал, особенности и составляющие. Понятие о физической подготовке человека, её роль. Работоспособность и факторы, её определяющие. Роль и взаимосвязь процессов утомления, восстановления. Стадии адаптации и динамика функции. Организм

	организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.	как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. Основные средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
27	Тема 27. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	Биологические и физиологические изменения в организме человека под влиянием физических нагрузок. Значение двигательной активности для работоспособности органов и систем. Характеристика процессов утомления и восстановления в циклических видах спорта. Особенности срочного и длительного этапа адаптации. Срочный, отставленный, кумулятивный тренировочный эффект. Спортивная работоспособность при смене поясноклиматических условий. Физиологические особенности организма разного возраста.
28	Тема 28. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.	Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Профилактика вредных привычек. Культура межличностного общения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Влияние образа жизни, наследственности, ценностных ориентаций и окружающей среды на здоровье. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
29	Тема 29. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.	Характеристика особенностей игрового и соревновательного метода. Цели и задачи урока физической культуры. Физиологические особенности детей младшего школьного возраста. Методика обучения детей двигательным действиям, преимущества соревновательного метода. Формирование двигательных умений и навыков, эталонной ориентировочной основы действия в адаптивной физической культуре.
30	Тема 30. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.	Тренировочные и соревновательные нагрузки и восстановление. Питьевой режим спортсмена. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности. Препараты, влияющие на энергетические и метаболические процессы. Морфофункциональная основа физиологических резервов. Биологические резервы: функциональные, структурные. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок. Компенсированная, некомпенсированная фаза утомления. Физическое развитие, телосложение.
31	Тема 31. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).	Классификация методов развития силы мышц: динамические, комбинированные и статические. Методические особенности физической подготовки. Двигательно-координационные способности, основы и методика их воспитания. Задачи развития координационных способностей. Роль скоростно-силовых упражнений в физическом воспитании. Методика развития скоростно-силовых способностей. Обоснование целесообразности подготовительной работы, предшествующей этапу спортивной специализации.

## 5. Перечень компетенций с указанием этапов формирования и средств оценки в процессе освоения дисциплины в рамках отдельных тем и разделов

ИДК	Показатели	Разделы и темы дисциплины	Оценочное средство для текущего контроля
<b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>			
УК-7.1	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Тема 1. Методические принципы физического воспитания. Тема 2. Основы и этапы обучения движениям. Тема 3. Развитие физических качеств. Тема 4. Формирование психических качеств, в процессе физического воспитания.	<i>устный опрос, доклад (сообщение)</i>
	Уметь: применять различные системы упражнений в формировании здорового образа жизни	Тема 5. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Тема 6. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Тема 7. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Тема 8. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.	<i>эссе, реферат, групповая дискуссия</i>

	Владеть: личным опытом, умениями и навыками повышая свои функциональные и двигательные способности	Тема 9. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Тема 10. Спортивная подготовка. Тема 11. Структура подготовленности спортсмена. Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.	<i>практические задания для СР</i>
УК-7.2	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Тема 13. Формы занятий физическими упражнениями. Тема 14. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Тема 15. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Тема 16. Спортивная классификация.	<i>устный опрос, доклад (сообщение)</i>
	Уметь: осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий	Тема 17. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Тема 18. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Тема 19. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений Тема 20. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте.	<i>эссе, реферат, групповая дискуссия</i>
	Владеть: средствами совершенствования основных физических качеств и профессионально-прикладной физической подготовкой	Тема 21. Профилактика употребления допинга в спорте Тема 22. Формирование физической культуры личности Тема 23. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.	<i>практические задания для СР</i>
УК-7.3	Знать: методы и средства физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Тема 24. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Тема 25. Общая психофизиологическая характеристика студента интеллектуальной деятельности и учебного труда. Тема 26. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.	<i>устный опрос, доклад (сообщение)</i>
	Уметь: использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности	Тема 27. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Тема 28. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.	<i>эссе, реферат, групповая дискуссия</i>
	Владеть: методикой формирования психических качеств, в процессе физического воспитания	Тема 29. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Тема 30. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Тема 31. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).	<i>практические задания для СР</i>

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Вид самостоятельной работы
1	Тема 1. Методические принципы физического воспитания.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
2	Тема 2. Основы и этапы обучения движениям.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
3	Тема 3. Развитие физических качеств.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
4	Тема 4. Формирование психических	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание</i>



	качеств, в процессе физического воспитания.	<i>эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
5	Тема 5. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
6	Тема 6. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
7	Тема 7. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
8	Тема 8. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
9	Тема 9. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
10	Тема 10. Спортивная подготовка.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
11	Тема 11. Структура подготовленности спортсмена.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
12	Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
13	Тема 13. Формы занятий физическими упражнениями.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
14	Тема 14. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
15	Тема 15. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
16	Тема 16. Спортивная классификация.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
17	Тема 17. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
18	Тема 18. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
19	Тема 19. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
20	Тема 20. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
21	Тема 21. Профилактика употребления допинга в спорте	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
22	Тема 22. Формирование физической культуры личности	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>

23	Тема 23. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
24	Тема 24. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
25	Тема 25. Общая психофизиологическая характеристика студента интеллектуальной деятельности и учебного труда.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
26	Тема 26. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
27	Тема 27. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
28	Тема 28. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
29	Тема 29. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
30	Тема 30. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
31	Тема 31. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>

## 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### а) основная литература:

№	Основная литература	Адрес электронного ресурса	Вид доступа
1	Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 431— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/15491">http://www.iprbookshop.ru/15491</a>	По логину и паролю
2	Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11049">http://www.iprbookshop.ru/11049</a>	По логину и паролю
3	Бочкарева С.И. Физическая культура: учебник / Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г.— М.: Евразийский открытый институт, 2011. 344— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11107">http://www.iprbookshop.ru/11107</a>	По логину и паролю
4	Сахарова Е.В. Физическая культура: учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— В.: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. 94— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11361">http://www.iprbookshop.ru/11361</a>	По логину и паролю

### б) дополнительная литература:

№	Дополнительная литература	Адрес электронного ресурса	Вид доступа
1	Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: справочник / Козырева О.В., Иванов А.А.— М.: Советский спорт, 2010. 280— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/9901">http://www.iprbookshop.ru/9901</a>	По логину и паролю
2	Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена: учебно-методическое пособие / Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— М.: Прометей, Московский педагогический государственный	<a href="http://www.iprbookshop.ru/18632">http://www.iprbookshop.ru/18632</a>	По логину и паролю

	университет, 2013. 140— с.		
3	Лысова И.А. Физическая культура: учебное пособие / Лысова И.А.— М.: Московский гуманитарный университет, 2012. 161— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/8625">http://www.iprbookshop.ru/8625</a>	По логину и паролю
4	Шулятьев В.М. Физическая культура: учебное пособие / Шулятьев В.М.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009. 280— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/11556">http://www.iprbookshop.ru/11556</a>	По логину и паролю
5	Орлова С.В. Физическая культура: учебное пособие / Орлова С.В.— И.: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2011. 154— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/15687">http://www.iprbookshop.ru/15687</a>	По логину и паролю
6	Григорович Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., Колосовская Л.А., Трофименко А.М.— М.: Вышэйшая школа, 2011. 350— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/20295">http://www.iprbookshop.ru/20295</a>	По логину и паролю
7	Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2: учебное пособие / Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— О.: Омский государственный институт сервиса, 2012. 124— с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/12706">http://www.iprbookshop.ru/12706</a>	По логину и паролю

## 8. Ресурсное обеспечение дисциплины

Перечень ресурсов сети Интернет	1) Электронно-библиотечная система IPRbooks <a href="http://iprbookshop.ru">http://iprbookshop.ru</a> 2) Электронная информационно-образовательная среда Института (Программа управления автоматизированной информационной системой дистанционного синхронного и асинхронного обучения “InStudy”) <a href="https://dist.inpsycho.ru/">https://dist.inpsycho.ru/</a>
Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	Microsoft Windows Microsoft Office Kaspersky Endpoint Security LibreOffice/OpenOffice Adobe Acrobat Reader
Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	<p><b>Портал психологических изданий PsyJournal.ru</b> Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям психологии) <a href="http://psyjournals.ru/">http://psyjournals.ru/</a></p> <p><b>Научная электронная библиотека eLibrary.ru - Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)</b> Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям наук) <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a></p> <p><b>Сайт научного журнала «Культурно-историческая психология»</b> Международное научное издание для психологов, дефектологов, антропологов. Электронная версия журнала находится в свободном доступе. <a href="https://psyjournals.ru/kip/">https://psyjournals.ru/kip/</a></p> <p><b>База данных научных журналов на русском и английском языке ScienceDirect</b> Открытый доступ к метаданным научных статей по различным направлениям наук Поиск рецензируемых журналов, статей, глав книг и контента открытого доступа <a href="http://www.sciencedirect.com/">http://www.sciencedirect.com/</a></p> <p><b>Педагогическая библиотека</b> Каталог книг (Педагогика. Психология. Дефектология. Логопедия. Управление образованием) <a href="http://www.pedlib.ru">http://www.pedlib.ru</a></p> <p><b>Информационный центр «Библиотека имени К. Д. Ушинского» РАО</b> Научная педагогическая библиотека <a href="http://gnpbu.ru/">http://gnpbu.ru/</a></p> <p><b>Портал «Педагогика – методики и технологии обучения»</b> Методические материалы для воспитателей и учителей <a href="http://paidagogos.com">http://paidagogos.com</a>.</p> <p><b>Портал «Psychology-OnLine.Net»</b> Новости психологической науки, психологической практики и психологического образования <a href="http://www.psychology-online.net/">http://www.psychology-online.net/</a></p> <p><b>Федеральный портал «Российское образование»</b></p>

	<p><a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a></p> <p><b>Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»</b>  <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a></p> <p><b>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов</b>          Научно-практические и методические материалы  <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a></p> <p><b>Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования»</b>          Периодическое специализированное научно-практическое издание по проблемам психологии образования  <a href="http://www.psyedu.ru/">http://www.psyedu.ru/</a></p> <p><b>Электронный ресурс «Психологическая лаборатория»</b>          Перечень психологических тестов  <a href="http://vch.narod.ru/">http://vch.narod.ru/</a></p> <p><b>Портал «Психологический словарь»</b>          Психологический on-line словарь.  <a href="http://psi.webzone.ru/">http://psi.webzone.ru/</a></p> <p><b>Портал «Флогистон. Психология их первых рук»</b>          Публикации. Новости. Обзоры. Библиотека. Тематические подборки статей.  <a href="http://www.flogiston.ru/">http://www.flogiston.ru/</a></p> <p><b>Портал «Психологические тесты и компьютерные программы развития способностей для образовательных учреждений и управления персоналом»</b>  <a href="http://www.Effecton.ru/">http://www.Effecton.ru/</a></p>
<p>Описание материально-технической базы</p>	<p><b>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</b>          Специализированная мебель, оборудование и технические средства обучения: столы для обучающихся, стулья, рабочее место преподавателя, мультимедийный проектор, экран, ноутбук с выходом в Интернет, магнитномаркерная доска, фломастеры.          Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин:          - Плакаты Первая медицинская помощь в ЧС          - Плакаты Правила поведения в аварийных ситуациях на транспорте          - Плакаты Правила поведения в ЧС природного характера          - Плакаты Терроризм - угроза обществу          - Плакаты Умей действовать при пожаре</p> <p><b>Помещение для самостоятельной работы</b>          Столы для обучающихся, стулья, мультимедийный проектор, экран, ноутбуки с выходом в Интернет и доступом в ЭИОС, гарнитура, магнитномаркерная доска, фломастеры..</p> <p><b>Спортивный зал</b> для проведения практических занятий: женская раздевалка; мужская раздевалка; две душевые кабины; два санузла; специализированное мягкое покрытие зала; столы складные для настольного тенниса; скамейки; спортивное оборудование: шведские стенки; мячи резиновые; палки гимнастические; обручи гимнастические; тренажеры: велотренажер; тренажер «Беговая дорожка»</p>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебная дисциплина формирует психолого-педагогические взгляды на процесс современного образования и навыки самостоятельной организации учебного процесса.

Роль этой дисциплины в том, что она способствует профессиональному и научно-практическому самоопределению студентов в сфере получаемых профессиональных знаний, формирует профессиональное самосознание будущих специалистов в области образования и вносит свой вклад в ценностную ориентацию обучающихся.

Изучение учебной дисциплины осуществляется на научной основе, с использованием современных методов и образовательных технологий. В методике преподавания учебной дисциплины классические приемы, развивающие теоретическое мышление, аналитико-синтетические способности обучающихся сочетаются с методами активного обучения, актуализирующего творческие способности студентов. Важными задачами преподавания

являются формирование у обучающихся собственной позиции в изучении и оценке программ и результатов психолого-педагогических исследований, а также повышение компетентности студентов в области этических, социальных и юридических проблем педагогики и психологии образования.

Материалы, которые обучающиеся должны усвоить в результате изучения данной дисциплины, предлагаются в форме аудиторной и самостоятельной работы. На лекциях излагаются наиболее сложные и содержательно важные проблемы, систематизируются научные знания. Важной формой обучения является самостоятельная работа студентов. Ее цели – расширение знаний, полученных на лекциях и семинарских занятиях, подготовка рефератов по предложенным темам и других заданий для самостоятельной работы.

Результаты обучения оцениваются при помощи текущего и промежуточного контроля. Контроль усвоения полученных знаний, сформированных умений и навыков осуществляется в ходе выполнения контрольных мероприятий (вопросы для устного и письменного опроса, рефераты, практические задания, тестирование).

#### **10. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине**

##### **Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины**

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости

#### Задания для проведения текущего контроля успеваемости, критерии оценивания

##### 1.1 Тематика практических/семинарских/лабораторных занятий

<b>Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры личности</b>	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов психологов и социокультурное развитие личности студента.	
Тема 2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.	
Тема 3.. Формирование физической культуры личности.	
Тема 4.. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.	
Тема 5. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	
<b>Раздел 2. Учебные практические основы формирования физической культуры</b>	
Тема 1. Методические принципы физического воспитания.	
Тема 2. Основы и этапы обучения движениям.	
Тема 3. Развитие физических качеств.	
Тема 4. Формирование психических качеств, в процессе физического воспитания.	
Тема 5. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.	
Тема 6. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.	
Тема 7. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.	
Тема 8. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.	
Тема 9. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.	
Тема 10. Спортивная подготовка.	
Тема 11. Структура подготовленности спортсмена.	
Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.	
Тема 13. Формы занятий физическими упражнениями.	
Тема 14. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	
Тема 15. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.	
Тема 16. Спортивная классификация.	
Тема 17. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные.	
Тема 18. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).	
Тема 19. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений	
Тема 20. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте.	
Тема 21. Профилактика употребления допинга в спорте	
Тема 22. Формирование физической культуры личности	
Тема 23. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.	
Тема 24. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.	
Тема 25. Общая психофизиологическая характеристика студента интеллектуальной деятельности и учебного труда.	
Тема 26. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.	
Тема 27. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	
Тема 28. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.	
Тема 29. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.	
Тема 30. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.	
Тема 31. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).	

Оценка	Требования
«отлично»	Оценка «отлично» выставляется, если студент активно работает в течение всего практического занятия, дает полные ответы на вопросы преподавателя в соответствии с планом практического занятия и показывает при этом глубокое овладение лекционным материалом,

	знание соответствующей литературы и законодательства, способен выразить собственное отношение по данной проблеме, проявляет умение самостоятельно и аргументированно излагать материал, анализировать явления и факты, делать самостоятельные обобщения и выводы, правильно выполняет учебные задачи.
«хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется при условии: студент активно работает в течение практического занятия, вопросы освещены полно, изложения материала логическое, обоснованное фактами, со ссылками на соответствующие нормативные документы и литературные источники, освещение вопросов завершено выводами, студент обнаружил умение анализировать факты и события, а также выполнять учебные задания. Но в ответах допущены неточности, некоторые незначительные ошибки, имеет место недостаточная аргументированность при изложении материала, четко выраженное отношение студента к фактам и событиям.
«удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется в том случае, когда студент в целом овладел сути вопросов по данной теме, обнаруживает знание лекционного материала, законодательства и учебной литературы, пытается анализировать факты и события, делать выводы и решать задачи. Но на занятии ведет себя пассивно, отвечает только по вызову преподавателя, дает неполные ответы на вопросы, допускает грубые ошибки при освещении теоретического материала.
«неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда студент обнаружил несостоятельность осветить вопросы освещены неправильно, бессистемно, с грубыми ошибками, отсутствуют понимания основной сути вопросов, выводы, обобщения.

## 1.2 Темы эссе

1. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.
2. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Специальная физическая подготовка для ослабленных студентов, её цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка для психологов.
6. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
7. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные.
9. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

### Критерии и показатели оценки эссе

Знание и понимание теоретического материала – максимальная оценка 3 балла:

- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;
- используемые понятия строго соответствуют теме;
- самостоятельность выполнения работы.

Анализ и оценка информации – максимальная оценка 3 балла:

- грамотно применяет категории анализа;
- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;
- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;
- диапазон используемого информационного пространства (студент использует большое количество различных источников информации);
- обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм;
- дает личную оценку проблеме.

Построение суждений – максимальная оценка 3 балла:

- ясность и четкость изложения;
- логика структурирования доказательств
- выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;
- приводятся различные точки зрения и их личная оценка.

- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.

Оформление работы – максимальная оценка 3 балла:

- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат;
- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;
- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации;
- соответствие формальным требованиям.

Максимальное количество баллов за эссе – максимальная оценка 12 баллов.

### Шкала оценивания эссе

Оценка	Кол-во баллов
Отлично	11-12 баллов
Хорошо	8-10 баллов
Удовлетворительно	6-7 баллов
Неудовлетворительно	5 и менее баллов

### 1.3 Тематика рефератов по дисциплине

Тема 1. Методические принципы физического воспитания.

Тема 2. Основы и этапы обучения движениям.

Тема 3. Развитие физических качеств.

Тема 4. Формирование психических качеств, в процессе физического воспитания.

Тема 5. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

Тема 6. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.

Тема 7. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.

Тема 8. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Тема 9. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

Тема 10. Спортивная подготовка.

Тема 11. Структура подготовленности спортсмена.

Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.

Тема 13. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 14. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Тема 15. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

Тема 16. Спортивная классификация.

Тема 17. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные.

Тема 18. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

Тема 19. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 20. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте.

Тема 21. Профилактика употребления допинга в спорте.

### Критерии и показатели оценки реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного теста <i>Макс. - 3 балла</i>	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений
Степень раскрытия сущности проблемы <i>Макс. - 3 балла</i>	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;



	- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
Обоснованность выбора источников <i>Макс. - 3 балла</i>	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме
Соблюдение требований к оформлению, грамотность <i>Макс. - 3 балла</i>	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения, отсутствие орфографических и синтаксических ошибок - соблюдение требований к оформлению и объему реферата

Максимальный балл за данную контрольную точку составляет 12 баллов.

### Шкала оценивания реферата

Оценка	Кол-во баллов
Отлично	11-12 баллов
Хорошо	8-10 баллов
Удовлетворительно	6-7 баллов
Неудовлетворительно	5 и менее баллов

### 1.4 Тематика докладов

1. Закаливание и здоровье
2. Спортивные тренажеры
3. Культура движений и здоровье
4. Нетрадиционные и популярные виды спорта
5. Методы и способы повышения защитных функций организма
6. Технологии и продукты здорового питания
7. Диетические продукты
8. Органические био-натуральные продукты питания
9. Биологически активные добавки – БАДЫ – их положительные и
10. отрицательные стороны
11. .Витаминно-минеральные комплексы, антиоксиданты
12. Минеральные воды
13. Гомеопатия
14. Альтернативная медицина
15. Физическое воспитание студентов в вузах США (Европы)
16. Олимпийские игры древности
17. Русские национальные игры и забавы
18. Физическое воспитание в древней Спарте.
19. Физическое воспитание в древней Греции и в древнем Риме.
20. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
21. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития
22. быстроты.
23. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития
24. гибкости.
25. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для
26. развития выносливости.

#### 1.4.1 Критерии и шкала оценки выступлений (докладов) студентов на семинаре

Оценка	Критерии оценивания
«отлично»	Выступление (доклад) отличается последовательностью, логикой изложения. Легко воспринимается аудиторией. При ответе на вопросы выступающий (докладчик) демонстрирует глубину владения представленным материалом. Ответы формулируются аргументированно, обосновывается собственная позиция в проблемных ситуациях.
«хорошо»	Выступление (доклад) отличается последовательностью, логикой изложения. Но обоснование сделанных выводов не достаточно аргументировано. Неполно раскрыто содержание проблемы.
	Выступающий (докладчик) передает содержание проблемы, но не демонстрирует умение

«удовлетворительно»	выделять главное, существенное. Выступление воспринимается аудиторией сложно.
«неудовлетворительно»	Выступление (доклад) краткий, неглубокий, поверхностный.

### 1.5 Вопросы для устного опроса

- Вопрос 1. Определение понятия физической культуры.
- Вопрос 2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии?
- Вопрос 3. Дать определение понятия сила?
- Вопрос 4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий?
- Вопрос 5. К объективным показателям самоконтроля относится?
- Вопрос 6. Количество игроков одной команды в волейбол на площадке?
- Вопрос 7. Что такое переутомление?
- Вопрос 8. При каких обстоятельствах жизненная ёмкость лёгких увеличивается?
- Вопрос 9. Назовите циклический вид спорта?
- Вопрос 10. Что измеряют при ортостатической пробе?
- Вопрос 11. Дайте определение понятию физическое воспитание?
- Вопрос 12. Меры профилактики переутомления?
- Вопрос 13. Какие занятия физическими упражнениями относятся к умеренной интенсивности?
- Вопрос 14. Какие спортивные разряды присваивают тяжелоатлетам?
- Вопрос 15. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры?
- Вопрос 17. Что такое утомление?

#### Критерии и шкала оценки результатов устного опроса

- Если студент правильно, полно и обоснованно отвечал на вопросы, обращенные к нему преподавателем, то ему ставится отметка «зачтено» в журнал преподавателя.
- Если студент неправильно, неполно и без необходимого обоснования отвечал на вопросы, обращенные к нему преподавателем, или не отвечал вовсе, то ему ставится отметка «не зачтено».

### 1.6 Задания для самостоятельной работы

**Темы рефератов для самостоятельной работы по физической культуре очно – заочного и заочного отделения.**

#### **Физическая культура в профессиональной подготовке студентов психологов и социокультурное развитие личности студента.**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.

Средства физической культуры.

Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры.

Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика студента интеллектуальной деятельности и учебного труда. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно - эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в спортивной деятельности и учебе.

Воздействие социально - экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная

активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### **Основы здорового образа жизни студента и его отражение в профессиональной деятельности**

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психотропных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурение. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы

освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

### **Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств, в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка.

Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, меж вузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

### **Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь интенсивности нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях

физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

### **Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.**

#### **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

Личная и социально-экономическая необходимость подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль над эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей на самостоятельные занятия физической культурой.

Виды самостоятельной работы студента *(на выбор)*:

- изучение тем дисциплины, выносимых для самостоятельного изучения студентам;
- подготовка к занятию, реферата, доклада, эссе;
- написание реферата; подготовка к сдаче форм контроля.

Содержание самостоятельной работы студента берется из рабочей программы дисциплины

#### **Критерии и шкала оценки выполнения заданий для самостоятельной работы**

- Если студент без ошибок и в срок выполнял задания, данные преподавателем, то ему ставится отметка «зачтено» в журнал преподавателя напротив соответствующего задания.
- Если студент с ошибками выполнил задание или не выполнил его вовсе, то ему ставится отметка «не зачтено».

До промежуточной аттестации студент, получивший отметку «не зачтено», должен внести правки, отмеченные преподавателем и отчитаться ещё раз по выполнению задания.

## **2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

### **Задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Форма проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине – зачет.

#### **Тесты к зачету**

##### **1. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

- А) самочувствие, аппетит, работоспособность;
- Б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- В) нарушение режима, наличие болевых ощущений.

##### **2. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...**

- А) способствующие повышению скорости движений;
- Б) способствующие снижению веса тела;
- В) объединенные в форме круговой тренировки;
- Г) способствующие увеличению мышечной массы.

##### **3. Назовите основные физические качества человека:**

- А) быстрота, сила, смелость, гибкость;
- Б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- В) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- Г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**

- А) гибкость;
- Б) ловкость;
- В) быстрота;
- Г) реакция.

**5. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**

- А) скоростным индексом;
- Б) скоростной выносливостью;
- В) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- Г) абсолютным запасом скорости.

**6. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...**

- А) специальной выносливости;
- Б) скоростной выносливости;
- В) общей выносливости;
- Г) элементарных форм выносливости.

**7. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...**

- А) челночный бег;
- Б) подвижные игры;
- В) прыжки через скакалку;
- Г) упражнения «на равновесие».

**8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**

- А) координацию;
- Б) быстроту;
- В) выносливость;
- Г) гибкость.

**9. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:**

- А) время выполнения двигательного действия;
- Б) продолжительность сна;
- В) коэффициент выносливости;
- Г) величина частоты сердечных сокращений.

**10. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...**

- А) физиологической;
- Б) по признаку спортивной специализации;
- В) по признаку особенностей мышечной деятельности;
- Г) биомеханической.

**11. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого**

**поколения с гармоничным развитием, называется:**

- А) общей физической подготовкой;
- Б) специальной физической подготовкой;
- В) гармонической физической подготовкой;
- Г) прикладной физической подготовкой.

**12. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

- А) развитие;
- Б) закаленность;
- В) тренированность;
- Г) подготовленность.

**13. Гиподинамия — это:**

- А) пониженная двигательная активность человека;
- Б) повышенная двигательная активность человека;
- В) нехватка витаминов в организме;
- Г) чрезмерное питание.

**14. К показателям физической подготовленности относятся:**

- А) сила, быстрота, выносливость;
- Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- В) артериальное давление, пульс;
- Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**15. Жизненную емкость легких измеряют:**

- А) тонометром;
- Б) динамометром;
- В) спидометром;
- Г) спирометром.

**16. Подводящие упражнения применяются:**

- А) если обучающийся недостаточно физически развит;
- Б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- В) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- Г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**17. Отличительным признаком физической культуры является:**

- А) физическое совершенствование человека;
- Б) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;
- В) занятия в форме урока;
- Г) выполнение физических упражнений.

### Критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

Критерии оценивания	Отлично/зачтено	Хорошо/зачтено	Удовлетворительно/зачтено	Неудовлетворительно/Не зачтено
<b>УК-7.1.</b>				
<b>Знает:</b>	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Имеет представление о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни	Имеет фрагментарные представления о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни	Не знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни



<b>Умеет:</b>	Умеет грамотно применять различные системы упражнений в формировании здорового образа жизни	Умеет применять различные системы упражнений в формировании здорового образа жизни	Демонстрирует частичные умения применять различные системы упражнений в формировании здорового образа жизни	Не умеет применять различные системы упражнений в формировании здорового образа жизни
<b>Владеет:</b>	В полной мере владеет личным опытом, умениями и навыками повышая свои функциональные и двигательные способности	Владеет личным опытом, умениями и навыками повышая свои функциональные и двигательные способности	Частично владеет личным опытом, умениями и навыками повышая свои функциональные и двигательные способности	Не владеет личным опытом, умениями и навыками повышая свои функциональные и двигательные способности
<b>УК-7.2.</b>				
<b>Знает:</b>	Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Имеет представление о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Имеет фрагментарные представления о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Не знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
<b>Умеет:</b>	Умеет грамотно осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий	Умеет осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий	Демонстрирует частичные умения осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий	Не умеет осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий
<b>Владеет:</b>	В полной мере владеет средствами совершенствования основных физических качеств и профессионально-прикладной физической подготовкой	Владеет средствами совершенствования основных физических качеств и профессионально-прикладной физической подготовкой	Частично владеет средствами совершенствования основных физических качеств и профессионально-прикладной физической подготовкой	Не владеет средствами совершенствования основных физических качеств и профессионально-прикладной физической подготовкой
<b>УК-7.3.</b>				
<b>Знает:</b>	Знает методы и средства физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Имеет представление о методах и средствах физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Имеет фрагментарные представления о методах и средствах физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья	Не знает методы и средства физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья
<b>Умеет:</b>	Умеет грамотно использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности	Умеет использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности	Демонстрирует частичные умения использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности	Не умеет использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности
<b>Владеет:</b>	В полной мере владеет методикой формирования психических качеств, в процессе физического воспитания	Владеет методикой формирования психических качеств, в процессе физического воспитания	Частично владеет методикой формирования психических качеств, в процессе физического воспитания	Не владеет методикой формирования психических качеств, в процессе физического воспитания