

Негосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Московский социально-педагогический институт»
Факультет государственного и муниципального управления

Утверждена
на заседании УМС МСПИ

« 31 » августа 2023 г. протокол № 22

Рабочая программа дисциплины

Б1.0.05 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки

37.03.01 «Психология»

(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль)

Психология управления персоналом

Форма обучения

очная

Москва-2023

1. Наименование дисциплины - «Физическая культура и спорт»

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цель освоения дисциплины:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Наименование компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать. Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Уметь. Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Владеть. Соблюдать и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б 1. Б. 05 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1. Дисциплины (модули) и изучается в 1 семестре.

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных

двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Объем дисциплины в зачетных единицах составляет - 2 з.е.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем – 18

в том числе на:

лекции – 6,

практические занятия (семинары) – 12,

количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 50,

количество академических часов, выделенных на контроль – 4.

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№ п/ п	Разделы дисциплины		Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Контактная работа			Самостоятель ная работа	
			Лекции	Лаборато	Практиче ские		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	4		2	18	Доклад
2.	Социально-биологические основы физической культуры	1	2		4	16	Контрольная работа

3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1			6	16	Учебно-тренировочные задания Тесты определения физической подготовленности
	Итого: 72 часа		6		12	50	Зачет – 4 ч

Содержание разделов дисциплины

№	Раздел	Темы лекций	Темы практических занятий
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. 2. Деятельностная сущность физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности Ценности физической культуры.	1. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении
2	Социально-биологические основы физической культуры	1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 2. Методы и средства физической культуры	1. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. 2. Двигательная функция и повышение

			устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.. Планирование и управление самостоятельными занятиями. 2. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. 3. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Вопросы для подготовки

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Задания для самостоятельной работы

Подготовка доклада

Обязательная литература:

1. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие. - Евразийский открытый институт, 2011 - 144 с., SBN: 978-5-374-00429-8; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=90952&sr=1

Дополнительная литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014 – 100 с., ISBN: 978-5-4475-3732-6: Режим доступа: (biblioclub.ru) -URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274977&sr=1

Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры

Вопросы для подготовки

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Задания для самостоятельной работы

Подготовка к контрольной работе

Обязательная литература

1. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие. - Евразийский открытый институт, 2011 - 144 с., SBN: 978-5-374-00429-8; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=90952&sr=1
2. Минникаева Н. В. , Шабашева С. В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции: учебное пособие. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016, - 144 с., ISBN: 978-5-8353-1921-3; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481577&sr=1

Дополнительная литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014 – 100 с., ISBN: 978-5-4475-3732-6: Режим доступа: (biblioclub.ru) -URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274977&sr=13.

Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вопросы для подготовки

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Задания для самостоятельной работы

Подготовка к выполнению учебно-тренировочных заданий и тестов определения физической подготовленности

Обязательная литература

1. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие. - Евразийский открытый институт, 2011 - 144 с., SBN: 978-5-374-00429-8; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=90952&sr=1
2. Минникаева Н. В. , Шабашева С. В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции: учебное пособие. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016, - 144 с., ISBN: 978-5-8353-1921-3; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: [http:// biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481577&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481577&sr=1)

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

1. Доклад - это вид самостоятельной научно - исследовательской работы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Доклад может служить средством выражения оценки той или иной ситуации, а также представления результатов качественного и (или) количественного анализа данных в четкой и сжатой форме. В докладе должна ясно прослеживаться цель его составления, а содержание должно быть непосредственно посвящено исследуемому предмету. В процессе подготовки доклады выделяют четыре этапа:

- подготовку;
- составление плана;
- написание;
- окончательное редактирование.

Подготовка

- выбор конкретной темы;
- цели, преследуемые в работе;
- критерии успешности конечного результата;
- структура и формат изложения;
- характер словаря, верный стиль, правильный тон.

Планирование

- сбор данных и их анализ,
- структурирование по разделам будущего доклада.

Написание доклада

Может происходить по разделам (собственно текстовая часть) и по средствам графического представления материала (графики, таблицы, карты). Структура:

1. титульный лист,
2. содержание,
3. изложение характера исследований и рассмотренных проблем, гипотезы, спорные вопросы;
4. выводы и оценки;
5. библиография и приложения.

Оформление: шрифт Times New Roman; кегель: 14; интервал: 1,5; поля: верхнее – 20, нижнее – 20, правое – 10, левое – 30мм; форматирование по ширине
Окончательное редактирование, читка корректуры.

7. Фонд оценочных средств (оценочных и методических материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Этап базовой подготовки	Этап расширения и углубления подготовки	Этап профессионально-практической подготовки
УК-7	Физическая культура и спорт	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	-

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

**Показатели оценивания компетенций на различных этапах
их формирования в процессе освоения учебной дисциплины**

№	Разделы дисциплины	Формируемые компетенции	Показатели сформированности (в терминах «знать», «уметь», «владеть»)
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	знать: - роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности человека, уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеть: -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	знать: -методы и средства физической культуры; - роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности человека, уметь: -определять методы и средства физической культуры для разработки и использования индивидуальных программ; -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеть: -методами и средствами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической

			подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	знать: -методы и средства физической культуры; - роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности человека, -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; уметь: -определять методы и средства физической культуры для разработки и использования индивидуальных программ; -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения; владеть: -методами и средствами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности

Критерии оценивания компетенций

Код компетенции	Минимальный уровень	Базовый уровень	Высокий уровень
-----------------	---------------------	-----------------	-----------------

УК-7	Имеет фрагментарные знания о методах и средствах физической культуры; о роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности человека, о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; Затрудняется в умении определять методы и средства физической культуры для разработки и использования индивидуальных программ; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции	Допускает неточности в методах и средствах физической культуры; знании роли физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности человека, правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; Допускает незначительные ошибки в определении методов и средств физической культуры для разработки и использования индивидуальных программ; выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; разработке и использовании индивидуальных программы для повышения адаптационных	Демонстрирует полные знания О методах и средствах физической культуры; о роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности человека, о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; Демонстрирует умения в: определении методов и средств физической культуры для разработки и использования индивидуальных программ; выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; разработке и использовании индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения; Владеет методами и средствами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности
------	--	--	--

	физического состояния и телосложения; Испытывает затруднения овладении методами и средствами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности	резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения; Допускает неточности в процессе овладения методами и средствами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности	
--	---	--	--

Оценочные средства и шкалы оценивания

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости в рамках освоения дисциплины:

- Доклад
- Контрольная работа
- Учебно-тренировочные задания
- Тесты определения физической подготовленности

Критерии оценивания доклада

Предел длительности контроля	7-10 минут
Шкала оценки	Критерии оценки
«5»-отлично	• выполнены все требования к написанию и представлению доклада: обозначена проблема, обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, • даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«4»-хорошо	• основные требования к докладу и его представлению и защите выполнены, но при этом допущены недочеты: имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем доклада; имеются упущения в оформлении; • на дополнительные вопросы даны неполные ответы.
«3»-удовлетворительно	• имеются существенные отступления от требований к написанию и представлению доклада: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании, • при ответе на дополнительные вопросы; во время представления отсутствует вывод.
«2»-неудовлетворительно	• тема доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Критерии оценивания контрольной работы:

Предел длительности контроля	45 минут
Шкала оценки:	Критерии оценки:
«5»-отлично	• студент полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой; • изложил материал в определенной логической последовательности, точно используя терминологию; • показал умение решать примеры и задачи, применять свои знания при выполнении практического задания; • продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.
«4»-хорошо	• в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; • допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа; • допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов.
«3»- удовлетворительно	• неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала; • имелись затруднения или допущены ошибки в решении задачи и примеров; • студент не справился с применением теории в новой ситуации при выполнении практического задания, но выполнил задания обязательного уровня сложности по данной теме
«2»- неудовлетворительно	• при изложении теоретического материала выявлена несформированность основных знаний

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,

характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

КАРТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Раздел рабочей программы	Показатели оценивания	Формируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	знать: - роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности человека, уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеть: -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	УК-7	Доклад
2	Социально-биологические основы физической культуры	знать: -методы и средства физической культуры; - роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности человека, уметь: -определять методы и средства физической культуры для разработки и использования индивидуальных программ; -выполнять индивидуально подобранные комплексы	УК-7	Контрольная работа

		оздоровительной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеть: -методами и средствами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;		
3	Основы методики самостоятельных занятий физическим и упражнениями	знать: -методы и средства физической культуры; - роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности человека, -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; уметь: -определять методы и средства физической культуры для разработки и использования индивидуальных программ; -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения; владеть:	УК-7	Учебно-тренировочные задания Тесты определения физической подготовленности

		-методами и средствами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности		
--	--	---	--	--

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости,
промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:**

Тематика докладов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон “О физической культуре и спорте» в Российской Федерации.
4. Физическая культура личности.
5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении

Темы контрольных работ

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Учебно-тренировочные задания

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6

поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа,ноги закреплены,рук и за головой(кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на сило- вую подготовленнос ть - подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5					
Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)						12.0 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14. 0

**КАРТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ПРОВОДИМОЙ В
ФОРМЕ ЗАЧЕТА**

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

№ п/п	Раздел рабочей программы	Формируемые компетенции (или их части)	Оценочное средство (вопросы к зачету)
1	Физическая культура в общекультурной	УК-7	Вопросы 1 - 9

	профессиональной подготовке студентов		
2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Вопросы 10 - 25
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	Вопросы 26 - 40

Вопросы к зачету

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
8. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
9. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
10. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
11. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
12. Функциональные системы организма.
13. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
16. Биологические ритмы и работоспособность.
17. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
18. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

19. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
20. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
21. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
22. Особенности функционирования центральной нервной системы.
23. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка.
24. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
25. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение.
26. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Формы самостоятельных занятий.
29. Содержание самостоятельных занятий.
30. Возрастные особенности содержания занятий.
31. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
32. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
33. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
34. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
35. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
36. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
37. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.
38. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

39. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

40. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Особенности процедур текущей и промежуточной аттестации описаны в «Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Негосударственном образовательном учреждении высшего образования «Московский социально-педагогический институт» (НОУ ВО «МСПИ»)), утвержденном Приказом ректора № 27/6 от 28.08.2017.

К прохождению промежуточной аттестации по дисциплине в форме зачёта допускается студент при условии успешного выполнения всех заданий, предусмотренных в рамках текущего контроля успеваемости в рабочей программе дисциплины.

Оценивание уровня сформированности компетенций студентов на промежуточной аттестации, проводимой в форме зачета

Шкала оценивания	Уровень сформированности компетенций	Описание критериев оценивания
Зачтено	Высокий уровень (5 баллов)	- Дан развернутый ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине - В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий - Ответ изложен литературным языком с использованием современной терминологии - Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе

	Базовый уровень (4 балла)	ответа - Дан развернутый ответ на поставленный вопрос - Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии - Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя
	Минимальный уровень (3 балла)	- Логика и последовательность изложения имеют нарушения - Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов - В ответе отсутствуют выводы - Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано - Речевое оформление требует поправок, коррекции
Не зачтено	Компетенция не сформирована	- Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросам - Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения - Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения - Речь неграмотная - Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента - Ответ на вопрос полностью отсутствует или отказ от ответа

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

1. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие. - Евразийский открытый институт, 2011 - 144 с., SBN: 978-5-374-00429-8; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=90952&sr=1

2. Минникаева Н. В. , Шабашева С. В. Теория и методика физической культуры : избранные лекции: учебное пособие. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016, - 144 с., ISBN: 978-5-8353-1921-3; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: [http:// biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481577&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481577&sr=1)

8.2. Дополнительная литература:

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014 – 100 с., ISBN: 978-5-4475-3732-6: Режим доступа: (biblioclub.ru) -URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274977&sr=13.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины.

Название	Интернет-ссылка
Электронные библиотеки	
он-лайн педагогическая библиотека	http://www.pedlib.ru
файловый архив для студентов	https://studfiles.net/
университетская библиотека он-лайн	http://biblioclub.ru/

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по освоению дисциплины для обучающихся

Основной целью дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» осуществляется в ходе работы на лекциях, практических (семинарских) занятиях и в процессе самостоятельной работы: изучение и конспектирование научной литературы, подготовка докладов, контрольной работы, выполнения учебно-тренировочных заданий, тестирования.

Работа над конспектом лекции

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные).

Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач.

Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Работу над конспектом следует начинать с его доработки, желательно в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). С целью доработки необходимо прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополняя и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к практическим (семинарским) занятиям. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений и формул, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы. Примеры, задачи, вопросы по теме являются средством самоконтроля.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Каждый возврат к старому материалу позволяет найти в нем что-то новое, переосмыслить его с иных позиций, определить для него наиболее подходящее место в уже имеющейся системе знаний. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний.

Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала

несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Контрольная работа – письменная работа небольшого объема, предполагающая проверку знаний заданного к изучению материала. Написание контрольной работы практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т. п. С помощью контрольной работы студент постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету

При подготовке к зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на практических занятиях (семинарах), а также составить письменные ответы на все вопросы, вынесенные на зачет.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Специальное спортивное оборудование и инвентарь: мячи гимнастические, баскетбольные, скакалки, гантели, гимнастические палки, «шведская стенка», турник навесной, тренажеры, скамья для пресса, диск «здоровье», доска для степ-аэробики, ролик гимнастический, эспандер кистевой, маты, магнитофон, шахматы, шашки, лавка гимнастическая

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: **«Спортивный зал»** (учебная аудитория для проведения занятий по дисциплинам физической культуры и спорта)

Специальное спортивное оборудование и инвентарь: мячи гимнастические, баскетбольные, скакалки, гантели, гимнастические палки, «шведская стенка»,

турник навесной, тренажеры, скамья для прессы, диск «здоровье», доска для степ-аэробики, ролик гимнастический, эспандер кистевой, маты, магнитофон.

13. Организация изучения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 37.03.01
«Психология»: Психология управления персоналом
Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Составитель:
Специалист по УМР., Шумская М.В

Отв. редактор:
Прокопенко А.Ю., декан факультета коррекционной педагогики и специальной психологии,
кандидат педагогических наук

