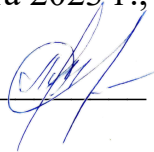


Негосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Московский социально-педагогический институт»
Факультет практической психологии

Утверждена
на заседании кафедры
социально-психологической безопасности личности
31 августа 2023 г., протокол № 10

И.о. зав. кафедрой  /Морозов А.В./

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки
37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль)
Психология управления в государственной и муниципальной службе

Форма обучения
Очная, очно-заочная

1. Наименование дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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.

Программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлена на реализацию принципа вариативности, более полной реализации личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу, на планирование содержания учебного материала с учетом состояния здоровья студентов, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к предметам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Для проведения практических занятий студенты распределяются в группы: основная, специальная. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре, изучают теоретический курс данной дисциплины.

Распределение в группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки. В специальную группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» занимаются по специальной программе.

Перевод студентов из групп одного вида спорта в группы другого вида спорта осуществляется только после успешного окончания учебного года. Перевод студентов из основной группы в специальную и обратно, осуществляется незамедлительно по предъявлению медицинских документов.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
---------------------------------------	---	--

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 УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	знать: -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; -разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения владеть: -способами 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. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1. «Базовые дисциплины» и изучается во 2, 3, 4, 5, 6 и 7 семестрах. Для успешного освоения дисциплины 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 в рамках школьной подготовки. Полученные в процессе обучения студентом знания необходимы для освоения таких дисциплин как «Психология здоровья», «Интерактивный психологический театр».

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов.

Объем дисциплины – 328 ч

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

5.1. Содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий для основного отделения и отделения спортивного мастерства

Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Контактная работа			Самостоятельная работа	
			Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия / семинары		
1	Общефизическая подготовка	2			56		Сдача зачетных нормативов
2	Гимнастика (элементы акробатики)	3			56		Техника выполнения
3	Гимнастика (элементы художественной гимнастики)	4			54		Техника выполнения
4	Йога	5			54		Техника выполнения
5	Подвижные игры	6			54		Методика организация игр
6	Контрольно-учебные нормативы	7			54		Сдача нормативов
	Итого: 328 часов				328		

Тематическое планирование

№	Разделы	Лекции	Практические занятия

1	Общефизическая подготовка		1. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений. 2. Элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально-необходимых двигательных умений и навыков. 3. Составление комплексов упражнений
2	Гимнастика (элементы акробатики)		1. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Элементы акробатики 3. Составление комплексов упражнений
3	Гимнастика (элементы художественной гимнастики)		1. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой 2. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой художественной гимнастики. 3. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами гимнастики
4	Йога		1. Йога как система оздоровления, самопознания и самосовершенствования. История возникновения и развития. Определение, общие понятия, цели и задачи йоги. 2. Основные техники йоги. 3. Повышение уровня работоспособности и самочувствия с помощью дыхательной гимнастики и др. медитативных техник.
5	Подвижные игры		1. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. 2. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Вышибалы» и др. 3. Элементы спортивных игр.

6	Контрольно-учебные нормативы		Упражнения на развитие силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально-необходимых двигательных умений и навыков
---	------------------------------	--	--

5.2. Содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

Формирование Элективных дисциплин по физической культуре и спорту студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых врачом. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения. Объем работы, как правило, не должен превышать 35-40 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (задания для студентов, освобожденных от практических занятий)

Семестр	Самостоятельная работа студента	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
2	1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. 2. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни. 3. Здоровый образ жизни студента и его	Основная литература: Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2021. – 448 с. ISBN 978-5-

	составляющие. 4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни.	222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1 Дополнительная литература: Физическая культура: учебно-методический комплекс для студентов специальной медицинской группы./Лопатин Н.А. – Кемерово, 2014. – 64 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274187&sr=1
3	1. Основные виды дыхательных гимнастик. 2. Правильно дышать - долго жить, уроки дыхания 3. Оздоровительное значение бега. 4. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.	Основная литература: Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2021. – 448 с. ISBN 978-5-222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1 Дополнительная литература: Современная гимнастика : проблемы, тенденции, перспективы: сборник материалов/ Дитятин А.Н. - Санкт-Петербург.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. – 160 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=428325&sr=1
4	1. Двигательный режим как составляющая здорового образа жизни. 2. Сочетание нагрузки и отдыха. Расслабление. 3. Гигиенические требования к занятиям физической культурой. 4. Влияние физических упражнений на состояние нервной системы.	Основная литература: Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2021. – 448 с. ISBN 978-5-222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1
5	1.Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений. 2.Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. 3.Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений. 4. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной физкультурой	Основная литература: Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2021. – 448 с. ISBN 978-5-222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1 Дополнительная литература: Гигиена физической культуры и спорта: учебник./ Маргазин В.А.,

		Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е. - Санкт-Петербург.: СпецЛит, 2013. – 256 с. ISBN: 978-5-299-00545-5; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=253833&sr=1
6	1. Укрепление иммунитета. Профилактика простудных заболеваний. 2. Вредные привычки и борьба с ними. 3. Использование средств физической культуры в профилактике различных заболеваний. 4. Лечебный массаж. Влияние массажа на организм.	Основная литература: Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ Костихина Н. М. , Гаврикова О. Ю. - Омск: Издательство СибГУФК, 2021. – 296 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274610&sr=1
7	1. Новые и нетрадиционные виды спорта. 2. Олимпийские игры. История развития и современное состояние. 3. Регуляция психических состояний с помощью массажа. 4. Коррекция фигуры средствами физических упражнений. 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. 6. Физическая культура профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	Основная литература: Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ Костихина Н. М. , Гаврикова О. Ю. - Омск: Издательство СибГУФК, 2021 – 296 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274610&sr=1 Дополнительная литература: Олимпийское образование : история и развитие Международного олимпийского движения: учебное пособие./ Горбатов О.В. - Ставрополь: СКФУ, 2014. – 124 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457483&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, чистка корректуры

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 объём 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.

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 Психология здоровья Интерактивный психологический театр	Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности. Преддипломная практика
УК-7	Экспериментальная психология Общепсихологический практикум Психодиагностика Психология развития и возрастная психология Введение в клиническую психологию Специальная психология Психофизиология Основы консультативной психологии	Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем Практикум по психодиагностике Основы психогенетики Элективные курсы по физической культуре и спорту Основы неврологии Теория и практика групповой работы Программа ЮНЕСКО по работе с детьми с особыми нуждами Проективные методы работы с детьми	Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности. Преддипломная практика.

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	Показатели сформированности
----------	---------------------------	--------------------	------------------------------------

		компетенции	(в терминах «знать», «уметь», «владеть»)
1	Общефизическая подготовка	УК-7	знать: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; -разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. владеть: -способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры
2	Гимнастика (элементы акробатики)	УК-7	знать: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; -разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. владеть: -способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры
3	Гимнастика (элементы художественной гимнастики)	УК-7	знать: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры владеть: - способами сохранения и укрепления

			здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры
4	Йога	УК-7	знать: -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; владеть: -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
5	Подвижные игры	УК-7	Знать: оздоровительные системы физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека. Уметь: - применять на практике оздоровительные системы физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека Владеть: -оздоровительными системами физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека.
6	Контрольно-учебные нормативы	УК-7	знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. уметь: -разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. владеть: - способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Критерии оценивания компетенций

Код компетенции	Минимальный уровень	Базовый уровень	Высокий уровень
УК-7	Имеет фрагментарные знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Затрудняется в подборе комплексов оздоровительной физической культуры; разработке и использовании индивидуальных программ для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. Испытывает затруднения в применении способов сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры	Допускает неточности в определении влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Допускает незначительные ошибки в выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры. Не владеет в достаточной степени способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует полные знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Демонстрирует умения выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. Владеет способами 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
УК-7	Демонстрирует неполное знание оздоровительных систем физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека. Не умеет самостоятельно применять на практике оздоровительные системы физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека. Наличие существенных ошибок во владении оздоровительными системами физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека	Имеет четкое представление о оздоровительных системах физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека. Умеет применять на практике оздоровительные системы физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека. Владеет оздоровительными системами физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека	Демонстрирует целостное знание о оздоровительных системах физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека. Умеет самостоятельно применять на практике оздоровительные системы физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека Демонстрирует владение современными оздоровительными системами физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека

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	Формируе мые компетенц ии (или их части)	Оценочные средства
1	Общефизическая подготовка	знать: -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры владеть: -способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры	УК-7	Зачетные нормативы

2	Гимнастика (элементы акробатики)	знать: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; -разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. владеть: -способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры	УК-7	Техника выполнения
3	Гимнастика (элементы художественной гимнастики)	знать: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры владеть: - способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры	УК-7	Техника выполнения

4	Йога	знать: -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; владеть: -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Техника выполнения
5	Подвижные игры	Знать: оздоровительные системы физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека. Уметь: - применять на практике оздоровительные системы физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека Владеть: -оздоровительными системами физического воспитания с целью гармонизации психического функционирования человека.	УК-7	Методика организации игр

6	Контрольно-учебные нормативы	знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. уметь: -разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. владеть: - способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Зачетные нормативы
---	------------------------------	--	------	--------------------

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

Зачетные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения и отделения спортивного мастерства (раздел Общефизическая подготовка)

Тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка					
	Девушки			Юноши		
	5	4	3	5	4	3
Тест на скорость бег 100 м (сек)	15,7	16,2	17,5	13,2	13,8	14,5
Поднимание туловища из положения лежа	40 сек			30 сек		
	40	32	27	25	20	15
Тест на сило- вую подготовленность -вис на руках(кол-во раз)				15	12	9
Тест на общую выносливость -	10.15	11.05	12.15			

бег 2000 м (мин., сек.)						
Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)				12.00	13.10	14.00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	35	25	в упоре на гимн. скамейке		
				16	12	8
Подтягивание в висе на перекладине	12	9	6	вис на согнутых руках		
				20	15	19
Подъем ног в упоре	30	25	20	15	12	10
Наклон, стоя на скамейке	ниже скамейки	до скамейки	до стоп	ниже скамейки	до скамейки	до стоп

Примечания: 1. Практические тесты-задания выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания оздоровительно-коррекционной программы;
- изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания;
- выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или доклада. Тема доклада определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 35-40 страниц печатного текста. При оценке доклада учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Тематика докладов для студентов, пропустивших занятия по болезни

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
24. Обучение людей с ограниченными возможностями теоретическим и практическим основам физической культуры.
25. Разработка интегрированных комплексов спортивных упражнений, направленных на социализацию человека с ограниченными возможностями путем раскрытия и усовершенствования физических навыков.

Оценка техники выполнения упражнений (раздел Гимнастика)

Гимнастический комплекс упражнений	«5»	«4»	«3»
---------------------------------------	-----	-----	-----

1 Элементы акробатики: - группировка, - перекаты вперед – назад, - кувырок вперед-назад, - стойка на лопатках, - гимнастический мост опусканием назад с помощью, - связка из элементов, - полушпагат, - равновесие («Ласточка») 2. Элементы художественной гимнастики: - упражнения со скакалкой, - упражнения с мячом, - упражнения с обручем, - вольные упражнения 9комбинации).	Упражнения выполнены технически правильно, уверенно	Упражнения выполнены технически правильно, но не совсем уверенно	Упражнения выполнены с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки
---	---	---	---

Оценка техники выполнения упражнений (раздел Йога)

Демонстрация упражнений йоги	«5»	«4»	«3»
Основы пранаямы. Основы медитации. Комплекс упражнений «Приветствие Солнцу»	Упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением	Упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	Упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной выразительностью допущены мелкие ошибки

Оценка физической подготовленности студентов (раздел Подвижные игры)

Оценивается методика проведения подвижных игр и эстафет с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением препятствий

«5» - игра/эстафета организована методически правильно, технически грамотно, четко сформулированы задачи, правила, осуществляется воспитание физических и морально-волевых качеств, обеспечивается возрастание и снижения нагрузок на организм

«4» - игра/эстафета организована методически правильно, но есть технические недочеты, недостаточно четко сформулированы задачи, правила, осуществляется воспитание физических и морально-волевых качеств, обеспечивается возрастание и снижения нагрузок на организм

«3» - имеются замечания к методике организации игр/эстафет, множественные технические недочеты, недостаточно четко сформулированы задачи, правила, не обеспечивается возрастание и снижения нагрузок на организм в процессе игр.

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 в НОУ ВО «МСПИ»», утвержденном Приказом ректора № 55/11 от 31.08.2022

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 ответа
	Базовый уровень (4 балла)	- 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 - Гистологическая терминология не используется -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 литературы, необходимой для освоения дисциплины.

8.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2021. – 448 с. ISBN 978-5-222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1

2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ Костицина Н. М. , Гаврикова О. Ю. - Омск: Издательство СибГУФК, 2021. – 296 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274610&sr=1

8.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебно-методический комплекс для студентов специальной медицинской группы./Лопатин Н.А. – Кемерово, 2014. – 64 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274187&sr=1

2. Современная гимнастика : проблемы, тенденции, перспективы: сборник материалов/ Дитятин А.Н. - Санкт-Петербург.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. – 160 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=428325&sr=1

3. Гигиена физической культуры и спорта: учебник./ Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е. - Санкт-Петербург.: СпецЛит, 2013. – 256 с. ISBN: 978-5-299-00545-5; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=253833&sr=1

9. Программное обеспечение современных информационно коммуникационных технологий.

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1	http://www.biblioclub.ru «Университетская библиотека online»	Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» специализируется на учебных материалах для вузов по научно-гуманитарной тематике, а также содержит материалы по точным и естественным

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

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология, направленность (профиль): Психология управления в государственной и муниципальной службе

Рабочая программа дисциплины:
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Составитель:
Ритор Л.М., старший преподаватель

Отв. редактор:
Морозов А.В., доктор пед. наук, профессор