

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

---

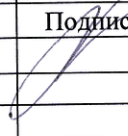
УТВЕРЖДАЮ  
И.о. заведующий кафедрой  
гуманитарных  
и естественнонаучных дисциплин  
Е.А. Антошкина  
«31» августа 2022 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа и направлений специальностей	37.00.00 Психологические науки
Направление подготовки:	37.03.01 Психология
Профиль:	Психология организационно-управленческой деятельности

Разработал: Сысоева И.И.

№ пп	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2022 - 2023	№ 1	«31» августа 2022 г.		«31» августа 2022 г.
2	20__ - 20__	№	« » 20__ г.		« » 20__ г.
3	20__ - 20__	№	« » 20__ г.		« » 20__ г.
4	20__ - 20__	№	« » 20__ г.		« » 20__ г.

Брянск 2022

## **1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО**

В соответствии с учебным планом направления подготовки, разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень высшего образования бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 г. №946, дисциплина «Физическая культура и спорта» входит в состав базовой части. Эта дисциплина, в соответствии с учебным планом, является обязательной для изучения.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Физическая культура и спорта» включает 15 тем. Темы объединены в три дидактические единицы: «Основы теории физической культуры», «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья», «Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта».

**Цель** изучения дисциплины заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ)**

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорта» направлено на формирование следующих планируемых результатов обучения студентов по дисциплине. Планируемые результаты обучения (ПРО) студентов по этой дисциплине являются составной частью планируемых результатов освоения образовательной

программы и определяют следующие требования. После освоения дисциплины студенты должны:

**Овладеть компетенциями:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

**Иметь представление:**

- о значении физической культуры в жизни современного общества, ее теоретических основах и основополагающих принципах функционирования;

- о роли физической культуры в процессе физического воспитания студентов;

- о теоретических основах функционирования организма, его функциональных возможностях и их коррекции при помощи научно обоснованной двигательной активности;

**Знать:**

- влияний оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Владеть:**

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

- навыками организации процесса активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни;

**Приобрести опыт:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

- организации процесса активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

#### **4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Согласно учебному плану, дисциплина «Физическая культура и спорта» изучается в 1-2 семестрах 1 курса при очной форме обучения и в 1 и 6 семестрах на 1 и

3 курсах при заочной (5 лет; 4 года 6 месяцев) и очно-заочной формах обучения.

Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

## 5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр	Семестр
		1	2
Общая трудоемкость дисциплины	2 (72)	1(36)	1(36)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	72	36	36
- лекции (Л)			
- семинарские занятия (СЗ)			
- практические занятия (ПЗ)	72	36	36
- лабораторные занятия (ЛЗ)			
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:			
- курсовая работа (проект)			
- контрольная работа			
- доклад (реферат)			
- расчетно-графическая работа			
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет

## ЗАОЧНАЯ (5 ЛЕТ; 4 ГОДА 6 МЕСЯЦЕВ) И ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	семестр	семестр
		1	6
Общая трудоемкость дисциплины	2 (72)	1(36)	1(36)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	8	4	4
- лекции (Л)			
- семинарские занятия (СЗ)			
- практические занятия (ПЗ)	8	4	4
- лабораторные занятия (ЛЗ)			
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	64	32	32
- курсовая работа (проект)			

- контрольная работа			
- доклад (реферат)			
- расчетно-графическая работа			
Вид промежуточной аттестации	зачет		зачет

## 6. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ п п	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п п	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	<b>Основы теории физической культуры</b>	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8
		2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
		3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
2	<b>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья</b>	4	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни	ОК-8
		5	Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни	
		6	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	
3	<b>Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта</b>	7	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	ОК-8
		8	Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафетный и челночный бег	
		9	Техника игры в баскетбол. Тактика игры в баскетбол	
		10	Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол	
		11	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол	

		12	Строевые приемы (построение, передвижение)	
		13	Упражнение на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	
		14	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	
		15	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### очная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2		
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2			2		
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2			2		
4	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни	2			2		
5	Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни	4			4		
6	Здоровый образ жизни и	6			6		

	его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни						
7	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	6			6		
8	Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафетный и челночный бег	6			6		
9	Техника игры в баскетбол. Тактика игры в баскетбол	6			6		
10	Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол	6			6		
11	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол	6			6		
12	Строевые приемы (построение, передвижение)	6			6		
13	Упражнение на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	6			6		
14	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	6			6		
15	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	6			6		
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>0</b>		<b>72</b>		<b>0</b>

#### заочная и очно-заочная формы обучения

№ п.п .	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4					4
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4					4

3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4					4
4	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни	4					4
5	Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни	4					4
6	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	4					4
7	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	4					4
8	Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафетный и челночный бег	4					4
9	Техника игры в баскетбол. Тактика игры в баскетбол	4					4
10	Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол	6			2		4
11	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол	6			2		4
12	Строевые приемы (построение, передвижение)	7			2		5
13	Упражнение на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	7			2		5
14	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	5					5
15	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство,	5					5



	лыжи)						
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>0</b>		<b>8</b>		<b>64</b>

## 8. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

## 9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине.

Рекомендуемые темы для проведения практических занятий:

### при очной форме обучения:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
4. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
7. Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег).
8. Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафетный и челночный бег.
9. Техника игры в баскетбол. Тактика игры в баскетбол.
10. Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол.
11. Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.
12. Строевые приемы (построение, передвижение).
13. Упражнение на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.
14. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей.
15. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

### при заочной и очно-заочной формах обучения:

1. Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол.
2. Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.
3. Строевые приемы (построение, передвижение).
4. Упражнение на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Практические занятия предназначены для повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Перечень рекомендуемых практических занятий Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных,

профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

#### Тематика методико-практических занятий

##### *Для студентов первого курса:*

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 коррегирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

##### *Для студентов второго курса:*

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
9. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
10. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
11. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

**Учебно-тренировочные занятия** базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

#### Тематика спортивно-тренировочных занятий

##### Для студентов первого-второго курсов:

1. Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег).
2. Прыжки в длину с места, с разбега.
3. Метание гранаты, мяча на дальность и в цель.

4. Эстафетный и челночный бег.
5. Техника игры в баскетбол.
6. Тактика игры в баскетбол.
7. Техника игры в волейбол.
8. Тактика игры в волейбол.
9. Техника игры в футбол.
10. Тактика игры в футбол.
11. Строевые приемы (построение, передвижение).
12. Упражнение на гимнастических снарядах.
13. Акробатические упражнения.
14. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей.
15. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

## **10. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ**

Учебным планом не предусмотрены.

## **11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

### **11.1. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- выполнение реферата;
- изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к зачету в соответствии с перечнем контрольных вопросов для аттестации;
- дидактическое тестирование.

В комплект учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- методические указания для выполнения реферата;
- Оценочные материалы.

### **11.2. КУРСОВАЯ РАБОТА**

Учебным планом не предусмотрено.

### **11.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

Учебным планом не предусмотрено.

### **11.4. РЕФЕРАТ**

Учебным планом не предусмотрено.

Рекомендуется выполнение реферата. Примерная тематика рефератов:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.

3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

## **12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценочные материалы включают:

### **12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП (дисциплины)**

Тематическая структура дисциплины

№ п п	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п п	Тема	Перечень планируемых результатов обучения

				(ПРО)
1	<b>Основы теории физической культуры</b>	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8
		2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
		3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
2	<b>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья</b>	4	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни	ОК-8
		5	Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни	
		6	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	
3	<b>Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта</b>	7	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	ОК-8
		8	Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафетный и челночный бег	
		9	Техника игры в баскетбол. Тактика игры в баскетбол	
		10	Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол	
		11	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол	
		12	Строевые приемы (построение, передвижение)	
		13	Упражнение на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	
		14	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	
15	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)			

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

№ пп	Компетенция	Виды оценочных средств используемых для оценки компетенций по дисциплине			
		Вопросы и упражнения для зачета (очная форма обучения 1 семестр)	Вопросы и упражнения для зачета (очная форма обучения 2 семестр, заочная и очно-заочная формы обучения 6 семестр)	Тестирование	Реферат
1	ОК-8	+ (1-17 вопросы, 1-6 упражнения)	+ (1-17 вопросы, 1-6 упражнения)	+	+

## 12.3. Описание критериев и показателей оценивания компетенций и описание шкал оценивания при использовании различных видов оценочных средств

### 12.3.1. Вопросы для зачета

При оценке знаний на зачете учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Студент должен: - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический и практический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
2	Хорошо	Студент должен: - продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировать знание основных теоретических понятий и практического материала; - достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать умение ориентироваться в литературе;</li> <li>- уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
3	Удовлетворительно	<p>Студент должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li> <li>- показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины и практическим материалом;</li> <li>- уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul>
4	Неудовлетворительно	<p>Студент демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание значительной части программного материала;</li> <li>- не владение понятийным аппаратом дисциплины и практическим материалом;</li> <li>- существенные ошибки при изложении учебного материала и;</li> <li>- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- неумение делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
6	Незачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

### 12.3.2. Упражнения для зачета

При оценке знаний на зачете учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения и использования контрольных упражнений для оценки физической подготовленности.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения контрольных упражнений для оценки физической подготовленности.
5. Умение связать теорию с практикой, на примере выполнения физических упражнений.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	<p>Студент должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала;</li> <li>- исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический и практический материал, на примере выполнения физических упражнений;</li> <li>- правильно формулировать определения;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой;</li> <li>- уметь сделать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
2	Хорошо	<p>Студент должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать достаточно полное знание программного материала;</li> <li>- продемонстрировать знание основных теоретических понятий и практического материала, на примере выполнения физических упражнений;</li> <li>- достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал;</li> <li>- продемонстрировать умение ориентироваться в литературе;</li> <li>- уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
3	Удовлетворительно	<p>Студент должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li> <li>- показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины и практическим материалом, на примере выполнения физических упражнений;</li> <li>- уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul>
4	Неудовлетворительно	<p>Студент демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание значительной части программного материала;</li> <li>- не владение понятийным аппаратом дисциплины и практическим материалом, на примере выполнения физических упражнений;</li> <li>- существенные ошибки при изложении учебного материала и;</li> <li>- неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- неумение делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
6	Незачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

### 12.3.3. Тестирование

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
2	Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
3	Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
4	Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%



5	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
6	Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

#### 12.3.4. Реферат

Выполняется в письменной форме. При оценке реферата учитывается:

1. Правильность оформления реферата.
2. Уровень сформированности компетенций.
3. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
4. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
5. Логика, структура и грамотность изложения письменной работы.
6. Умение связать теорию с практикой.
7. Умение делать обобщения, выводы.

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Студент должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала;</li> <li>- исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал;</li> <li>- правильно формулировать определения;</li> <li>- продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой;</li> <li>- уметь сделать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
2	Хорошо	Студент должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать достаточно полное знание программного материала;</li> <li>- продемонстрировать знание основных теоретических понятий;</li> </ul> <p>достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать умение ориентироваться в литературе;</li> <li>- уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
3	Удовлетворительно	Студент должен: <ul style="list-style-type: none"> <li>- продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li> <li>- показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>- знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul>
4	Неудовлетворительно	Студент демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"> <li>- незнание значительной части программного материала;</li> <li>- не владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>- существенные ошибки при изложении учебного материала;</li> <li>- неумение строить ответ в соответствии со структурой</li> </ul>

		излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
6	Не зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

#### **12.4. Типовые контрольные задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

##### **12.4.1. Вопросы и упражнения для зачета**

##### **Вопросы для зачета (очная форма обучения 1 семестр)**

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен.
2. Физическая культура – часть общей человеческой культуры
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования
4. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
5. Физическое воспитание и его функции
6. Профессионально-прикладная физическая культура
7. Правовые основы физической культуры и спорта
8. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
9. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
10. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
11. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
12. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
13. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
14. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств
15. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
16. Влияние социальных явлений на здоровье.
17. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины)

1. Сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины). В висе лежа на брусьях (женщины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины)
4. Прыжки в ДЛИНУ с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег с ходьбой: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).

**Вопросы для зачета**  
(очная форма обучения 2 семестр, заочная и очно-заочная формы обучения 6 семестр)

1. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
2. Обмен веществ и двигательная активность.
3. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
4. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
5. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
6. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
8. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
9. Классификация физических упражнений
10. Формы занятий физическими упражнениями
11. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
12. Структура учебно-тренировочных занятий.
13. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений
14. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.
15. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
16. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
17. Гипоксия и её влияние на здоровье. Гиподинамия, и её влияние на здоровье.

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины)

1. Тест Купера (12-минутное передвижение).
2. Плавание 10 минут.
3. Бег на лыжах: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
4. Упражнения с мячом.
5. Упражнения на гибкость.
6. Упражнения со скакалкой.

**12.4.2. Банк тестовых заданий**

Тематическая структура дисциплины

№ п п	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п п	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Основы теории	1	Физическая культура	в ОК-8

	<b>физической культуры</b>		общекультурной и профессиональной подготовке студентов	
		2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
		3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
2	<b>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья</b>	4	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни	ОК-8
		5	Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни	
		6	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	
3	<b>Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта</b>	7	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	ОК-8
		8	Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафетный и челночный бег	
		9	Техника игры в баскетбол. Тактика игры в баскетбол	
		10	Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол	
		11	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол	
		12	Строевые приемы (построение, передвижение)	
		13	Упражнение на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	
		14	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	
		15	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	

### Содержание тестовых материалов

#### 1. Задание

Под физической культурой понимается:

**часть культуры общества и человека**

процесс развития физических способностей

вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств

развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

### **2. Задание**

Результатом физической подготовки является:

**физическое развитие**

физическое совершенство

физическая подготовленность

способность правильно выполнять двигательные действия

### **3. Задание**

Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

**1908 год в Лондоне**

1912 год в Стокгольме

1952 год в Хельсинки

1928 год в Амстердаме

### **4. Задание**

Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

**координации движений**

техники движений

быстроты реакции

скоростной силы

### **5. Задание**

Солнечные ванны лучше всего принимать:

**с 12 до 16 часов дня**

до 12 и после 16 часов дня

в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности

с 10 до 14 часов

### **6. Задание**

К циклическим видам спорта относятся:

борьба, бокс, фехтование

**баскетбол, волейбол, футбол**

ходьба, бег, лыжные гонки, плавание

метание мяча, диска, молота

### **7. Задание**

Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

1516 год в Германии

**1850 год в Англии**

1896 год в Греции

1869 год во Франции

### **8. Задание**

Главной причиной нарушения осанки является:

малоподвижный образ жизни

**слабость мышц спины**

привычка носить сумку на одном плече

долгое пребывание в положении сидя за партой

### **9. Задание**

Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

**Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)**

Иван Поддубный (борьба)

Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)

Анатолий Решетников (легкая атлетика)

### **10. Задание**

Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

календарь соревнований

положение о соревнованиях

правила соревнований

**программа соревнований**

### **11. Задание**

Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

**скоростных упражнениях**

упражнениях «на гибкость»

силовых упражнениях

упражнениях на «выносливость»

### **12. Задание**

Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

НХЛ

НБА

**МОК**

УЕФА

### **13. Задание**

В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

скоростной спуск

конькобежный спринт

фристайл

**лыжные гонки**

### **14. Задание**

Что определяет техника безопасности?

**навыки знаний физических упражнений без травм**

комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи

правильное выполнение упражнений

организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

### 15. Задание

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

**положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье**

холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение  
теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье

придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

### 12.4.3. Тематика рефератов

Рекомендуется выполнение реферата. Примерная тематика рефератов:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

### **12.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.**

1. Инструкция по проведению тестирования (доступна в учебных кабинетах с компьютерной техникой и на сайте вуза).

2. Методические указания по написанию и подготовке реферата (доступны в библиотеке и профильной кафедре вуза, на сайте вуза).

3. Демонстрационные варианты компьютерного тестирования (доступны во внутренней информационной сети вуза в учебных кабинетах с компьютерной техникой).

## **13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **13.1. ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие / Балтрунас М.И., Быченков С.В. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/81323.html> (дата обращения: 25.07.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/81323>

2. Красильников, А.Н. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов: учебное пособие / Красильников А.Н., Кожевникова Е.Г. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 53 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111441.html> (дата обращения: 25.07.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н.А. Шипов [и др.]. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84086.html> (дата обращения: 25.07.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Братановский С.Н. Система муниципального управления физической культурой и спортом в России. Правовые основы организации и деятельности [Электронный ресурс]: монография/ Братановский С.Н., Вулах М.Г., Братановская М.С. — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2012.— 167 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8999.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: монография/ Гонсалес С.Е.— Электрон.



текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 196 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22164.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Грудницкая Н.Н. Учебно-методическое сопровождение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : практикум / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 120 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66120.html>

4. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.Г. Катранов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 464 с. — 978-5-9718-0697-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>

5. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 228 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6. Кравчук В.И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: справочник для студентов гуманитарных специальностей/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56528.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2006.— 53 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29997.html>.— ЭБС «IPRbooks»

8. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>.— ЭБС «IPRbooks»

9. Место физической культуры и спорта в подготовке конкурентоспособных специалистов. Выпуск 3 [Электронный ресурс]: материалы международной научно-практической конференции МГСУ (17-18 июня 2010 г., Москва.)/ В.А. Никишкин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010.— 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16376.html>.— ЭБС «IPRbooks»

10. Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Передельский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — 978-5-906839-04-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55570.html>

11. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Починкин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 263 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/5041.html>.— ЭБС «IPRbooks»

12. Рипа М.Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Рипа М.Д., Кулькова И.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2013.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26508.html>.— ЭБС «IPRbooks»

13. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.Н. Зуев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российская таможенная академия, 2016. — 132 с. — 978-5-9590-0882-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>

14. Филимонова С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: монография/ Филимонова С.И.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2013.— 278 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26592.html>.— ЭБС «IPRbooks»

15. Чайников А.П. Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чайников А.П. — Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2013.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31619.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### 13.3. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры - <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
3. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры <http://tpfk.infosport.ru>
4. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала - <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
5. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» - <http://festival.1september.ru/>
6. Журнал «Культура здоровой жизни» - <http://kzg.narod.ru/>
7. Научная электронная библиотека [elibrary.ru](http://elibrary.ru) - [http://elibrary.ru/project\\_authors.asp?](http://elibrary.ru/project_authors.asp?)

## 14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорта» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, осуществляется в виде практических занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студентам рекомендуется подготовить реферат, должны изучить учебники и учебно-методические пособия, подготовиться к ответам на контрольные вопросы и выполнить тестовые задания.

Дисциплина «Физическая культура» включает 15 тем.

Для проведения практических занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 9 разделом рабочей программы дисциплины:

#### **при очной форме обучения:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

4. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

5. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

6. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

7. Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег).

8. Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафетный и челночный бег.

9. Техника игры в баскетбол. Тактика игры в баскетбол.

10. Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол.

11. Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.

12. Строевые приемы (построение, передвижение).

13. Упражнение на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

14. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей.

15. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

#### **при заочной и очно-заочной формах обучения:**

1. Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол.

2. Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол.

3. Строевые приемы (построение, передвижение).

4. Упражнение на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

### **Практические занятия**

Учебный материал практических занятий направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практические занятия программы реализуются на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством

преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практические занятия, связанных с лекционным курсом.

#### **Методико-практические занятия**

(для студентов первого курса)

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

(для студентов второго курса)

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
9. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
10. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
11. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
12. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
13. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

#### **Учебно-тренировочные занятия**

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития,

функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Практические занятия проводятся в тренажерном зале и включают в себя: подготовительную, основную и заключительную части.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта.

Обязательными видами физических упражнений по физической культуре являются:

#### *Гимнастика.*

строевые приемы; построения и перестроение, разновидности передвижений; обще развивающие упражнения: в парах, с предметами и без предметов атлетическая и ритмическая гимнастика; упражнения с отягощениями на все группы мышц. Гимнастика на снарядах для юношей (упражнения на перекладине - подтягивание, подъем переворотом, раскачивания, подъем силой на одну и две руки, упражнения на брусьях - ходьба в упоре, размахивания, сгибание и разгибание рук в упоре, различные соскоки); составление комбинаций из этих элементов. Художественная гимнастика для девушек (упражнения с обручем, мячом, скакалкой, лентой); комбинации из этих элементов. Акробатика: «мост», «колесо», кувырок вперед и назад; стойка на лопатках - девушки, стойка на голове - юноши; комбинации из этих элементов.

#### *Легкая атлетика.*

- специально беговые упражнения;
- бег на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш, бег по выражу);
- бег на средние и длинные дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш);
- кроссовый бег;
- метание мяча и гранаты (с места в цель, с разбега на дальность);
- прыжки в длину (разбег, отталкивание, приземление);
- прыжки с места в длину;
- эстафетный бег (старт в эстафете, передача эстафетной палочки, финиш);
- челночный бег;
- эстафеты в игровой форме (с элементами бега, прыжков, передачи эстафетной палочки, имитации старта);

По указанным видам (кроме эстафетного бега) предусмотрены контрольные нормативы, которые студенты должны выполнить в процессе обучения.

#### *Профессионально - прикладная физическая подготовка.*

Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов представлена следующим учебным материалом:

- с целью совершенствования двигательных навыков и развития основных физических качеств рассматриваются игровые виды спорта, подвижные игры с усложненными заданиями и спортивные по упрощенным правилам, кроссовая подготовка, преодоление полосы препятствий, элементы единоборств (способы освобождения от захватов и обхватов).

- большое внимание в разделе профессионально - прикладной физической подготовке отводится плаванию, где студенты овладевают техникой плавания различными способами (кролем на груди, на спине, брассом, стартам в воду при различных способах плавания), и технике прикладным способам плавания

(транспортировка пострадавшего, плавание боком, освобождение от захватов утопающего в воде, оказание первой медицинской помощи). Прикладные упражнения гимнастики.

На практических занятиях они классифицируются следующим образом: в смешанном вися; перелезание; лазание с остановками на канате.

В качестве снарядов для лазания применяется гимнастическая стенка, скамейки, лестницы, шест и канат (в вертикальном, наклонном и горизонтальном положениях).

Перелезание - влезание на различные препятствия (бревно, брус, конь и др.) в упор; перелезания в вися с каната (шеста) на канат; на местности - через поваленные деревья и т. п.

Упражнения в равновесии подразделяют на две группы: упражнения на месте (с опорой на ноги и в смешанной опоре) и упражнения в движении.

Упражнения на месте: выполняют различные стойки на уменьшенной опоре (на носках, на одном носке), повороты, приседания, упоры на коленях, различные переходы в седы, вставания и др. Упражнения в движении: разновидности ходьбы, бег, танцевальные шаги, ходьба и бег с различными движениями рук и туловища, с остановками, поворотами, выпадами и т. д. Переноска груза. Переноска, сидящего на спине. Переноска, сидящего верхом на плечах. Переноска партнера на плече. Упражнения в метаниях. Упражнения включают: подбрасывание и ловлю, перебрасывание; метание в цель и на дальность; жонглирование. Для упражнений применяют малые мячи, баскетбольные и набивные мячи и др.

#### *Спортивные игры.*

*Баскетбол:* стойки, ходьба, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты, ведение мяча, броски мяча в корзину различными способами, заслоны, финты, передачи мяча партнеру.

*Волейбол:* стойки, перемещения, прыжки, подачи мяча, приемы мяча (снизу, сверху), передачи мяча (верхняя и нижняя), нападающий удар, блок, тактика игры в защите, тактика игры в нападении.

*Футбол:* техники ведения мяча удары по мячу ногой, головой, ведение мяча, обманные движения (финты), прием мяча (остановка), передвижение.

*Настольный теннис:* к технике игры относятся: способы держания ракетки, перемещения, удары по мячу.

Закрепление и совершенствование разученных тактических комбинаций осуществляется в учебных играх.

*Бадминтон:* техника игры в бадминтон складывается из перемещений и ударов по волану ракеткой.

После овладения студентами простейшими подачами и ударами начинается изучение тактики игры. Совершенствование изученных тактических комбинаций проводится при игре на счет.

*Атлетическая гимнастика:* в занятиях применяется блок упражнений с использованием штанг, гирь, гантелей, дисков, грифов различных конфигураций, блочных и тренажерных устройств. Наиболее часто в занятиях используются упражнения в приседании со штангой на груди, разгибании и сгибании ног сидя и лежа на тренажерах, приседании в «ножницы»; отжим лежа на наклонной плоскости, отжимы (лежа, сидя) обратным хватом, отжимание на консольных брусьях и от пола, разведении гантелей (стоя, сидя, лежа); наклоны со штангой на плечах (стоя, сидя), медленные тяги, тяга до подбородка, тяга в наклоне.

Студенты института (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) на первых двух семестрах пишут

рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Методические указания и рекомендации по другим видам учебной работы - по написанию реферата, представлены в соответствующих изданиях. При выполнении реферата следует руководствоваться специальными методическими указаниями. Эти методические указания размещены в библиотеке, на официальном сайте вуза и профильных кафедрах вуза.

## **15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

### **15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Научная электронная библиотека elibrary.ru - [http://elibrary.ru/project\\_authors.asp?](http://elibrary.ru/project_authors.asp?)

### **15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Компьютерная и офисная техника.
2. Мультимедиа-проектор.
3. Телевизор.
4. Спортивный инвентарь.

Тренажерный зал, № 511	Стол теннисный – 1, Маты гимнастические – 4, Тренажёр для пресса – 1, Дорожка беговая – 1, Велотренажёр – 1, Скамья гимнастическая -1, Гантели 1 кг. – 6, Мат для шейпинга – 1, Обруч спортивный – 5, Скакалки- 5, Палка гимнастическая – 10, вешалки – 2 шт.
------------------------	---

#### **Рабочую программу дисциплины составил:**

Сысоева Инна Игоревна, старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Частного образовательного учреждения высшего образования «Брянский институт управления и бизнеса».

#### **Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»:**

протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

И.о. заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /Антошкина Е.А. /

#### **Рабочая программа дисциплины рассмотрена, согласована и одобрена на заседании кафедры «Психологии»:**

протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Проректор по учебной работе и региональному развитию \_\_\_\_\_ /Рулинский В.И./