

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»
(СПбГИПСР)**

КАФЕДРА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы
кандидат психологических наук,
заведующий кафедрой клинической психологии

С.В. Крайнюков

«10» июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

по образовательной программе 37.05.01 Клиническая психология

«Клинико-психологическая помощь ребенку и семье»

Разработчик: ст. преподаватель Комиссарова Юлиана Юрьевна

Санкт-Петербург

2021

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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

Задачи дисциплины:

1. Обеспечить понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
2. Сформировать мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, установку на здоровый образ жизни.
3. Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Содержание дисциплины:

Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.

Реабилитационная, адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни.

Спорт, индивидуальный выбор видов спорта и основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Рекреационная физическая культура.

Основы спортивной тренировки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

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

Задачи:

1. Обеспечить понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
2. Сформировать мотивационно - ценностное отношение к физической культуре, привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, установку на здоровый образ жизни.
3. Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

В результате успешного освоения дисциплины студенты **должны:**

знать:

– роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;

– методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для восстановления сил в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

– использовать занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности.

иметь навыки:

– к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни;

– применения полученных знаний в процессе формирования здорового образа жизни.

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации*

Форма обучения	Общий объём дисциплины			Объем в академических часах									
	В зачет.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем							В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах	Промежуточная аттестация (зачет)
					Всего	Виды учебных занятий							
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Групповые консультации	Индивидуальные консультации			
Очная	2	54	72	38	34	32	12	20	-	-	10	2	

* В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
ОК- 1 – ОК-9 ОПК-1– ОПК-3 ПК-1– ПК-10, ПСК-4.1–ПСК-4.11	– способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.	4	2	2	-
Тема 2. Реабилитационная, адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни.	4	2	2	2
Тема 3. Спорт, индивидуальный выбор видов спорта и основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	2	4	2
Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	6	2	4	2

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Рекреационная физическая культура.	6	2	4	2
Тема 6. Основы спортивной тренировки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.	6	2	4	2
Итого:	32	12	20	10

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Тема 2. Реабилитационная, адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Основы физической реабилитации и адаптации. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 3. Спорт, индивидуальный выбор видов спорта и основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе. Игровые виды спорта. Спортивные соревнования как средство и метод

общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система спортивных студенческих соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля.

Тема 5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Рекреационная физическая культура.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Понятие и основы рекреационной физической культуры.

Тема 6. Основы спортивной тренировки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка (СФП). Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Система физического воспитания студентов. Методика подбора средств физической подготовки.

2.3. Описание занятий семинарского типа

Тема: Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.

Тема семинарских занятий: Легкая атлетика.

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика **тренинговых упражнений** - метод активного обучения, направленный на развитие навыков, компетенций и личностных установок, основанный не только на получении новой информации, но и применении полученных знаний на практике.

В плане занятия освоение некоторыми видами физической тренировки. Тренер проводит демонстрацию упражнения с пояснениями особенностей выполнения, правил техники безопасности. Затем группа студентов распределяется на подгруппы по 4-5 человек и выполняет следующие задания:

1. Основы техники ходьбы. Обучение технике ходьбы: правильной работе рук, плечевого пояса и ног. Дозированная ходьба.

2. Основы техники бега. Обучение специальным беговым упражнениям. Ознакомление с техникой бега с высокого и низкого старта.

3. Обучение стартовому разбегу. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Техника финиширования.

4. Скоростные и скоростно-силовые упражнения.

5. Основы техники прыжка с места: отталкивание, приземление. Прыжковые упражнения.

Тема: Реабилитационная, адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни.

Тема семинарских занятий: Занятия с адаптивной физической направленностью.

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика **тренинговых упражнений** - метод активного обучения, направленный на развитие навыков, компетенций и личностных установок, основанный не только на получении новой информации, но и применении полученных знаний на практике.

Теоретические сведения: физическая реабилитация, адаптация и здоровый образ жизни. Цели и задачи адаптивной физической культуры. Значение физической подвижности человека. Методы и средства адаптивной физической культуры.

Практический материал.

1. Ритмическая гимнастика.
2. Упражнения с фитболами.
3. Системы релаксации.
4. Дыхательная гимнастика.

Тема: Спорт, индивидуальный выбор видов спорта и основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема семинарских занятий: Спортивные игры.

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *тренинговых упражнений* - метод активного обучения, направленный на развитие навыков, компетенций и личностных установок, основанный не только на получении новой информации, но и применении полученных знаний на практике.

Тренер объясняет правила игры, выполнения отдельных приемов. Группа студентов распределяется на подгруппы и выполняет упражнения, предложенные тренером.

1. Настольный теннис. Теоретические сведения: понятия: подача, прием, атакующие и защитные удары. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

Практический материал.

Элементы игры: нападающий удар накатом, открытой ракеткой справа, закрытой ракеткой слева, смешанные комбинированные удары; защитные удары свеча, скидка, подставка, срезка. Тактика игры. Практика судейства.

2. Бадминтон. Теоретические сведения: понятия: подача, прием, атакующие и защитные удары. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

Практический материал.

Элементы игры: нападающий удар, открытой ракеткой справа, закрытой ракеткой слева, смэш. Комбинированные удары; защитные удары, свеча, скидка, подставка, срезка. Тактика игры. Практика судейства.

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема семинарских занятий: Фитнес.

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *тренинговых упражнений* - метод активного обучения, направленный на развитие навыков, компетенций и личностных установок, основанный не только на получении новой информации, но и применении полученных знаний на практике.

1. Аэробика классическая и танцевальная. Теоретические сведения: влияние занятий аэробикой на организм занимающихся. Классификация видов аэробики. Терминология. Базовые шаги аэробики и техника их выполнения. Методика занятий.

Практический материал.

Освоение практических навыков и умений в выполнении упражнений классической и танцевальной аэробики. Проведение общеразвивающих упражнений поточным способом с музыкальным сопровождением. Составление упражнений в серии, блоки и изучение методов, обеспечивающих разнообразие комбинаций. Составление танцевальных композиций на один из предложенных музыкальных фрагментов с учетом размера.

2. Степ-аэробика. Теоретические сведения: влияние занятий степ-аэробикой на организм занимающихся. Терминология. Базовые шаги степ-аэробики и техника их выполнения. Методика занятий.

Практический материал.

Освоение практических навыков и умений в выполнении упражнений с использованием степ – платформы. Составление упражнений в серии, блоки и изучение методов, обеспечивающих разнообразие комбинаций.

3. Функциональный тренинг. Теоретические сведения: влияние занятий на организм занимающихся. Основы методики и принципы занятий. Использование компьютерных технологий. Принципы рационального питания в сочетании с занятиями функциональным тренингом. Использование вспомогательных средств: видов физических упражнений (на тренажерах и с предметами) и процедур (массажа, водных и др.).

Практический материал.

Упражнения комплекса состоящего из нескольких блоков, воздействующих на различные мышечные группы. Упражнения с утяжелителями, гантелями.

Тема: Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Рекреационная физическая культура.

Тема семинарских занятий: Занятия с рекреационной физической направленностью.

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *тренинговых упражнений* - метод активного обучения, направленный на развитие навыков, компетенций и личностных установок, основанный не только на получении новой информации, но и применении полученных знаний на практике.

Теоретические сведения: физическая рекреация и здоровый образ жизни. Цели и задачи подвижных игр. Значение физической подвижности человека. Методы и средства физической активности человека.

Практический материал:

1. Подвижные игры.
2. Игры по упрощённым правилам.
3. Эстафеты.
4. Коллективные физические упражнения.

Тема: Основы спортивной тренировки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Тема семинарских занятий: Занятия по выбору студента с профессионально-прикладной физической направленностью.

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика *тренинговых упражнений* - метод активного обучения, направленный на развитие навыков, компетенций и личностных установок, основанный не только на получении новой информации, но и применении полученных знаний на практике.

Тренер доводит до студентов информацию о возможности выбора спорта или системы физических упражнений, обеспечивающих высокую профессиональную подготовленность. Рассказывает, как происходит составление упражнений утренней и производственной гимнастики работников умственного труда, комплексов профилактических упражнений на снижения риска гиподинамии и гипокинезии.

Теоретические сведения: применение комплексов по профилактике остеохондрозов различных отделов позвоночника и других костных соединений. Развитие психофизических качеств. Составление и апробация комплексов релаксационной и аутогенной гимнастик. Самоконтроль при занятиях спортом. Методика самостоятельных тренировочных занятий, избранным видом спорта.

Практический материал.

Составление индивидуального комплекса физических упражнений, отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия.

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Все семинарские занятия по дисциплине проводятся в интерактивной форме.

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	Тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	Собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;

- принцип культуру-природосообразности;

- принцип научности и связи теории с практикой;

- принцип систематичности;

- принцип наглядности;

- принцип доступности;

- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины.

2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

Центр физического воспитания студентов

Используемое оборудование: мячи гимнастические (фитболы, медединболы), степ-платформы, коврики гимнастические, утяжелители со сменными грузами, гантели, скакалки резиновые, обручи гимнастические, палки гимнастические, ролик-каток гимнастический, диски металлические «Здоровье», наборы для бадминтона, наборы для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, шарики для настольного тенниса, скамейки гимнастические, секундомер электронный, видео и аудио оборудование

РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Цель выполнения самостоятельной творческой работы – приобретение опыта активной самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. СРС способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

В процессе выполнения самостоятельной работы студенты должны быть ориентированы на:

- систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;

- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие исследовательских умений для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Успех студента в изучении курса зависит от систематической индивидуальной деятельности по овладению учебным материалом. Студентам целесообразно наладить творческий контакт с преподавателем, придерживаться его рекомендаций и советов по успешному овладению

Требования к структуре и оформлению работы.

Данная работа в окончательном варианте, который предоставляется преподавателю, должна быть иметь следующую структуру:

Титульный лист (Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте www.psycwork.ru раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа»).

Работа должна быть представлена на листах формата А4 в печатном варианте с выполнением основных требований оформления документов. Обязателен титульный лист и прилагаемый список литературы.

Оформление самостоятельной работы:

1. Титульный лист.

2. Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;

- интервал полуторный;

- шрифт 12, TimesNewRoman;

- выравнивание по ширине;

- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см;

- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана

Тема: Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.

Задания к теме:

1. Методика развития жизненно необходимых двигательных способностей, ходьбы и бега на различные дистанции.

2. Методика развития выносливости.

3. Методика развития быстроты.

4. Техника бега на короткие дистанции.

5. Методы воспитания морально волевых качеств.

Тема: Реабилитационная, адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни.

Задания к теме:

1. Методика развития основных физических качеств с помощью адаптивной физической культуры.

2. Методика развития двигательных качеств и специальных двигательных навыков с помощью футбола.

3. Совершенствование компетенций по методике самостоятельных занятий.

Тема: Спорт, индивидуальный выбор видов спорта и основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Задания к теме:

1. Методика развития гибкости, прыжковой выносливости, координационных способностей.

2. Методика развития двигательных качеств с помощью настольного тенниса.

3. Способы развития быстроты реакции, психологической устойчивости.

4. Методика развития разнообразных двигательных навыков и физических способностей с помощью бадминтона.

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Задания к теме:

1. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и адекватности физической нагрузки на учебно-тренировочных занятиях.

2. Методы определения состояния здоровья, физического развития организма.

3. Методика развития двигательных и физических качеств с помощью оздоровительной аэробики.

4. Методика повышения функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем. Развитие силы и общей выносливости, гибкости, координации движений.

5. Методика развития двигательных и физических качеств с помощью функционального тренинга.

6. Методика увеличения или уменьшения объема мышечной ткани, снижение содержания жира в организме. Развитие эластичности и подвижности суставов.

Тема: Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Рекреационная физическая культура

Задания к теме:

1. Методика развития разнообразных двигательных навыков и физических способностей с помощью средств рекреационной физической культуры.

2. Методика развития разнообразных двигательных навыков и физических способностей с помощью подвижных игр.

3. Методы воспитания коммуникационных качеств.

Тема: Основы спортивной тренировки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

Задания к теме:

1. Методика построения учебно-тренировочного занятия.

2. Методы определения функционального состояния организма.

3. Методика индивидуального подхода формирования режима оптимальной двигательной активности и применение средств физической культуры для развития определенных двигательных качеств.

4. Методика подбора средств профессионально прикладной физической подготовки.

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;

25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;

20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;

10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;

0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» относится рубежный контроль (тест минимальной компетентности), промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание базовых понятий по дисциплине;
- знание специальной литературы по дисциплине;
- сформированность практических навыков в процессе изучения дисциплины.

Шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования включает следующие критерии:

- полное соответствие;
- частичное соответствие;
- несоответствие.

Шкала оценивания для дифференцированного зачета

Уровень знаний, аттестуемых на экзамене, оценивается по четырехбалльной шкале оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» соответствует высокому уровню теоретических знаний, владения студентом понятийным аппаратом дисциплины, умения решать проблемные ситуации и устанавливать междисциплинарные связи.

Оценка «хорошо» может быть выставлена в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием основ теории и закономерности учебной дисциплины, но проявил недостаточные умения и навыки в решении профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

Оценка «удовлетворительно» соответствует поверхностному владению теоретическими знаниями и понятийным аппаратом дисциплины, недостаточным умениям решать практические задачи.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Компетенции по дисциплине
Тема 1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.	ОК-8
Тема 2. Реабилитационная, адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни.	ОК-8
Тема 3. Спорт, индивидуальный выбор видов спорта и основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ОК-8
Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК-8
Тема 5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Рекреационная физическая культура.	ОК-8
Тема 6. Основы спортивной тренировки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	ОК-8

4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

По дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся текущий и рубежный контроль успеваемости, а также промежуточная (итоговая) аттестация знаний.

Текущий контроль проводится в конце каждого практического занятия: активность участия в обсуждении вопросов и наличие обработанных протоколов по методикам с написанными заключениями.

Текущий контроль успеваемости проводится в течение семестра в часы, отведенные для изучения дисциплины, и может осуществляться в следующих формах:

- устного ответа;
- письменного ответа.

Рубежный контроль успеваемости проводится либо в середине курса, либо на последних занятиях данного курса (по усмотрению преподавателя).

Рубежный контроль проводится в форме теста минимальной компетентности.

Тест считается пройденным, если имеются более 50% правильных ответов, при следующей оценке:

- от 50% до 70% - удовлетворительно;
- от 71% до 90% - хорошо;
- от 91% до 100% - отлично.

При получении неудовлетворительной оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки.

Промежуточная аттестация по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерные вопросы к зачету

1. Документы, определяющие значимость развития спорта в нашей стране.
2. Сущность физической культуры. Предмет дисциплины «физическая культура».
3. Ценности физической культуры.
4. Ценностные ориентации студенчества в сфере физической культуры.
5. Организм человека как единая биологическая система.
6. Воздействие природных и социальных факторов на организм человека.
7. Средства физической культуры для снижения вредных воздействий окружающей среды.
8. Функциональные возможности организма человека, на которые можно воздействовать с помощью знаний физической культуры.
9. Воздействие физических тренировок на организм человека.
10. Понятие «Гиподинамия». Способы воздействия физических упражнений на организм человека при гиподинамии.
11. Определение здоровья человека. Понятие «ЗОЖ».
12. Критерии здорового образа жизни.
13. Приемы физической реабилитации и адаптации человека.
14. Объективные методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
15. Основные мотивации для занятий физической культурой.
16. Необходимость индивидуального подбора спортивного направления.
17. Основные методики самостоятельных занятий спортом.
18. Понятие «Функциональная проба» (проба Штанге, проба Генча).
19. Антропометрические показатели человека.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Пример типового задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Тест 1. Выберите правильный ответ.

Физическая культура - это:

- 1) Регулярные занятия спортом;
- 2) Часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности;
- 3) Участие в оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Тест 2. Выберите правильный ответ.

К основным физическим качествам относятся:

- 1) Целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, воля к победе.
- 2) Бег, ходьба, прыжки, метание.
- 3) Выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость.

Пример типового практико-ориентированного задания

Типовое задание 1. Разработать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Типовое задание 2. Разработать комплекс упражнений релаксационной направленности.

Упражнения (тесты) и нормы по физической культуре для студентов (1 и 2 группы здоровья)

Юноши (возраст 18-24 лет)

№	Упражнения (тесты)	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Бег на 100 м (с)	13,5	14,8	15,1	15,4	15,7	16,0
2.	Бег на 3 км (мин, с)	12.30	13.40	14.30	15.00	15.30	16.00
3.	Прыжок в длину с места (см)	240	225	210	200	185	170
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	10	9	7	5	3
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	44	32	28	24	20	10
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	48	37	33	30	25	20

7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 13	+ 7	+ 6	+ 5	+ 4	+ 3
----	--	------	-----	-----	-----	-----	-----

Девушки (возраст 18-24 лет)

№	Упражнения (тесты)	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Бег на 100 м (с)	16,5	17,4	17,8	18,0	18,5	19,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.50	12.30	13.10	13.50	14.30	15.10
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	180	170	160	150	140
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	18	12	10	8	6	4
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	12	10	8	6	4
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	43	35	32	30	25	20
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 16	+ 11	+ 8	+ 7	+ 6	+ 5

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

Адаптация (лат. adaptatio– приспособление) – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

Антропометрические показатели – степень выраженности антропометрических признаков: соматометрические – длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); физиометрические показатели – жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; соматоскопические– состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и др.

Врачебный контроль – комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Гипоксия и гипероксия (греч. hypo– приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxugenium - кислород) и (греч. hyper– приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. oxugenium– кислород) – соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

Гомеостаз (homestasis; греч. homois– подобный, сходный + stasis– стояние, неподвижность) – относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных

приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

Градация интенсивности физических нагрузок – уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

Двигательная активность – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамика, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) – к различного рода физической детренированности.

Двигательное умение – степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Максимальное потребление кислорода – показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 минуту при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

Мотивация выбора – личная причина (обоснование) выбора каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Организм – биологическая система любого живого существа. Организм человека – это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

Педагогический контроль – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Производственная физическая культура – система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями труда и быта человека.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Рекреация – отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Социально-биологические основы физической культуры – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

Специальная физическая подготовка (СФП) – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Физическая культура – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

Физическая подготовленность – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

Физические (двигательные) качества – это определенные стороны двигательных способностей человека. К ним относятся: сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Функциональная подготовленность – результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечнососудистой, нервной и других систем организма.

Функциональная проба – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Ценности физической культуры – значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины**6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6
Основная литература							
1	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/431427	+	+	+	+	+	+
2	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/430716	-	+	+	+	+	+
3	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 352 с. — Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=344268	+	+	+	+	+	+
Дополнительная литература							
1	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438991	+	-	+	+	-	+
2	Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433223	-	+	-	-	+	-

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

1. Сайт «Здоровая планета» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

2. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.gto.ru/>

3. Сайт Министерства Здравоохранения РФ [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://old.rosminzdrav.ru/>

6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение: MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint.

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

EastView [Электронный ресурс]: informationservices. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> . – Загл. с экрана.

Ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://ibooks.ru> – Загл. с экрана.

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <http://cloud.garant.ru/#/startpage:0>. – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456– Загл. с экрана.

Электронный каталог библиотеки СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435 . - Загл. с экрана.

ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> – Загл. с экрана.

Заведующая библиотекой

_____ Г.Л. Горохова

(подпись, расшифровка)