

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский институт современного академического образования»
(АНО ВО «МИСАО»)**

Департамент физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(наименование дисциплины)

Б.1.Б.31

(код дисциплины)

Направление подготовки:
37.03.01 – Психология (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) подготовки:
Психологическое консультирование

Форма обучения: **заочная.**
Программа подготовки: академический бакалавриат
Виды деятельности:
научно-исследовательская, практическая, педагогическая,
организационно-управленческая.

2020/2021 уч.год

Москва, 2020

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор АНО ВО «МИСАО»

И.В. Новикова
«03» сентября 2020 г

Рабочая программа составлена в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, внутренними локальными нормативными актами АНО ВО «МИСАО», учебными планами, в том числе индивидуальными учебными планами по основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки **44.03.01 «Педагогическое образование»** направленность (профиль) подготовки: «**Дошкольное образование**», уровень высшего образования - бакалавриат (заочная форма обучения), утвержденными ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования «Московский институт современного академического образования» Л.В. Астаниной 02.09.2020 г., одобренными на заседании Ученого совета от 02.09.2020 г. (протокол № 2).

При реализации образовательной организацией основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (направленность (профиль) подготовки - «Дошкольное образование», уровень высшего образования – бакалавриат, форма обучения – заочная) в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере образования, Уставом Института, локальными нормативными актами образовательной организации при согласовании со всеми участниками образовательного процесса образовательная организация имеет право внести изменения и дополнения в образовательную программу в части РПД в течение 2020/2021 учебного года.

Рабочая программа дисциплины, как компонент основной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», одобрена на заседании Ученого совета Института **02.09.2020 г. (протокол № 2)** и утверждена Первым проректором 03.09.2020 г.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании департамента физической культуры и спорта от 01.09.2020 (протокол № 1).

Составитель

Руководитель департамента
физической культуры и спорта

Л.К. Цилфидис

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения конкретной учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК – 7 - способность к самоорганизации и самообразованию

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

ПК-9 - способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **Знать:** практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни.
- **Уметь:** творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.
- **Владеть:** средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и воспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данный курс относится к базовой части блока 1 «Дисциплины/ модули», опирается на школьный курс «Физическая культура».

Таблица 1. Содержательно-логические связи дисциплины

Код дисциплины	Название дисциплины	Содержательно-логические связи		Коды формируемых компетенций
		Коды учебных дисциплин, практик		
		на которые опирается содержание данной учебной дисциплины	для которых содержание данной учебной дисциплины выступает опорой	
Б1.Б.31	Физическая культура и спорт	Общеобразовательный курс «Физическая культура»	«Психологические основы группового тренинга» и др.	ОК-7 ОК-8 ПК-9

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Объем дисциплины по учебному плану составляет – 2 зачетные единицы - 72 академических часа.

**Таблица 2. Объем учебной дисциплины
(заочная форма обучения)**

№ п/п	Раздел учебной дисциплины, темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)			Коды формируемых компетенций	Форма текущего контроля успеваемости, Форма промежуточной аттестации
		Лекция	Практ.,	СРС		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1	7	ОК-7 ОК-8 ПК-9	Проверка конспекта
2	Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура личности	1	1	7	ОК-7 ОК-8 ПК-9	Проверка конспекта

3	Основы здорового образа жизни студента	-	2	7	ОК-8	Проверка конспекта
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	-	2	7	ОК-8	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
5	Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений	1	2	7	ОК-8	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
6	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма	1	2	8	ОК-8	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	-	2	8	ОК-8	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
ИТОГО: 72 часа		4	12	51		Зачет (4 часа) КСР – 1 час

Для обучающихся, осваивающих образовательные программы по заочной форме обучения, особенности реализации дисциплины «Физическая культура и спорт», заключается в интенсивной самостоятельной подготовке студентов в межсессионный период и контролем результатов обучения во время проведения сессий.

Для обучающихся, осваивающих образовательные программы по заочной форме обучения, аудиторные занятия по данной дисциплине представляют собой лекционные занятия во время учебных сессий. Результат самостоятельной работы студентов оформляется в виде рефератов и отчетов в каждом учебном семестре, после чего они допускаются к промежуточной аттестации.

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

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования. Характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие. Признаки нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Тема 2. Структура и функции физической культуры как вида культуры. Связь физического воспитания, спорта, физической рекреации, двигательной реабилитации, профес-

сионально-прикладной физической культуры. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студентов.

Тема 3. Методы коррекции работоспособности студентов средствами физической культуры. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура личности

Тема 4. Адаптация организма к воздействию факторов внешней среды. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как целостная саморазвивающаяся биологическая система.

Тема 5. Естественнонаучные основы жизнедеятельности человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.

Тема 6. Значение двигательной активности человека в укреплении здоровья и повышении работоспособности. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента

Тема 7. Связи физической культуры и здоровья человека. Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Требования к организации здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 8. Повышение резервов адаптации организма человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования функциональных систем организма под воздействием физической нагрузки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Тема 9. Понятийно-логическая структура техники двигательных действий. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки). Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба и др.).

Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Тема 10. Содержание и направленность физического воспитания. Содержание общей физической подготовки, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Методические принципы физического воспитания. Методика обучения двигательным действиям. Методика развития физических способностей студентов. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Тема 11. Управление работоспособностью студентов. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при заняти-

ях физическими упражнениями. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов средствами физической культуры и спорта. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Раздел 5. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений

Тема 12. Структура и функции спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма

Тема 13. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Тема 14. Мониторинг физического развития и подготовленности студентов. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды контроля на занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Методы оценки уровня здоровья. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)

Тема 15. Значение профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности психолога. Место ППФП в системе подготовки специалиста. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Тема 16. Построение программы ППФП психолога с учетом профессиограммы его деятельности. Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учебный материал для студентов основного отделения

1. Базовый комплекс упражнений общефизической подготовки: общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, координации, выполняемые из различных исходных положений. Упражнения, выполняемые в группах (парах, тройках, шеренгах). ОРУ на гимнастической стенке и на гимнастической скамейке. Упражнения на месте с изменением площади опоры и скорости движений. Упражнения на развитие умения выполнения упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Прикладные упражнения: разновидности ходьбы, бега и прыжков в сочетании с движениями руками, головой, поворотами. Ходьба обычная, оздоровительная, спортивная.

3. Гимнастика. *Мужчины:* строевые, прикладные упражнения, опорные прыжки, упражнения в упорах, акробатические упражнения (перекаты вперед и назад и боком, стойка на лопатках в сочетании с другими двигательными действиями, кувырки вперед и назад).

Женщины: разновидности шагов, как элементов художественной гимнастики, выполняемых на месте и с передвижением. Совершенствование танцевальных шагов и их сочетаний. Упражнения художественной гимнастики: элементы хореографии, волна туловищем, элементы балльных танцев - разучивание. Совершенствование разученных движений, разновидности бега, прыжков в сочетании с изменением скорости и ритма движений, поворотами, со способами передвижения.

4. Совершенствование координационных способностей. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями.

5. Атлетическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Круговая тренировка. Методические правила поднятия тяжестей.

6. Обучение технике бега. Старты и повороты. Тренировка: преодоление возрастающих по длине отрезков и дистанций с равномерной и переменной скоростью. Повторное преодоление отрезков с соревновательной скоростью.

7. Обучение технике спортивных игр - баскетбола и волейбола (остановок, поворотов, стоек, подачи, ловли (приема), передачи и ведения мяча).

8. Методика определения и оценка физической подготовленности и двигательных способностей человека. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Ознакомление с обязательными и дополнительными тестами, рекомендуемые для определения физической подготовленности студентов. Проведение тестирования студентов.

9. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, подачи, ловли (приема), передачи и ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Учебные игры. Основы судейства.

10. Методика совершенствования техники бега. Контрольный бег.

11. Развитие выносливости. Длительный кроссовый бег, бег с препятствиями, бег гандикапом, в парах, группой. Различные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы энергообеспечения длительностью от 20 с до 20 мин.

12. Методика оценки общей функциональной подготовленности организма человека. Оценка функционального состояния (на основании определения роста, массы тела, частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического артериального давления в состоянии покоя).

13. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по гимнасти-

ческой лестнице, подтягивания; упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

14.Методика занятий фитнесом. Атлетическая гимнастика (бодибилдинг) - как оздоровительная система. Методические основы построения тренировочных программ. Ознакомление с основными упражнениями для разных групп мышц. Краткая характеристика основных методических приемов тренировки.

15.Методика оценки и развития силовых способностей человека. Абсолютная сила. Тесты для определения силы различных мышечных групп. Определение собственной силы различных групп мышц. Методика использования различных физических упражнений для развития силы. Освоение базовых комплексов силовых упражнений и подбор индивидуальных программ с учетом типических особенностей студентов.

16.Методика оценки и развития подвижности в различных суставах. Активная и пассивная гибкость. Тесты для оценки и подвижности в суставах. Оценка собственной подвижности. Освоение базовых упражнений для развития подвижности в разных суставах.

17.Методика определения аэробных и анаэробных возможностей человека. Аэробная и анаэробная работоспособность человека. Максимальное потребление кислорода. Молочная кислота. Анаэробный порог. Определение анаэробной работоспособности.

18.Совершенствование техники бега.

19.Совершенствование техники баскетбола: бег обычный и приставными шагами с изменениями скорости и направления, прыжки, остановки, повороты. Старты. Броски мяча в корзину, штрафные броски.

20.Методика занятий фитнесом. Аэробные упражнения. Методы оценки эффективности аэробной тренировки. Составление индивидуальной тренировочной программы.

21.Фитнес - как форма оздоровительной физической культуры и кондиционной тренировки. Развитие гибкости. Физические упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Структура урока. Подбор музыкального сопровождения для выполнения различных упражнений.

22.Круговая тренировка. Корректирующие упражнения. Методика оценки собственной физической культуры личности студента. Понятие физической культуры личности.

23.Развитие силы и скоростно-силовых качеств с использованием средств спортивных единоборств.

24.Развитие выносливости с использованием средств легкой атлетики (кросс).

25.Развитие координационных способностей с использованием спортивных игр.

26.Соревновательная практика. Участие студентов в серии соревнований по бегу, спортивным играм, единоборствам, атлетизму.

27.Совершенствование техники баскетбола: овладение мячом при отскоке от щита, вырывание, выбивание и перехваты мяча, способы противодействия броскам в корзину.

28.Средства и формы занятий с элементами профессионально-прикладной физической подготовки. Базовые комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.

Учебный материал для студентов специальной медицинской группы (подготовка конспектов и рефератов)

1.Типы осанки и дефекты осанки. Факторы, вызывающие нарушение осанки. Правильная осанка. Подбор индивидуальных комплексов упражнений для исправления дефектов фигуры и осанки.

2.Различные виды ходьбы, бега, прыжков в сочетании с движениями руками, головой, поворотами, с изменением направления движения. Специальные подготовительные упражнения. Тренировка.

3. Составление комплекса упражнений «минуты бодрости» для профилактики утомления.

4. Упражнения на совершенствование функций вестибулярного аппарата (упражнения на месте: разновидности стоек на носках, на пятках, на одной ноге, с движениями руками, на уменьшенной опоре со сменой положения, с ограничением зрительного контроля, упражнения в движении). Корректирующие упражнения на формирование правильной осанки.

5. Методика тренировки оздоровительным бегом. Оздоровительный, упругий, спортивный бег. Бег трусцой. Методика дозирования физической нагрузки при беге. Определение уровня подготовленности для занятий бегом. Составление индивидуальной тренировочной программы занятий оздоровительным бегом.

6. Методика определения объема двигательной активности человека и ее оценка. Двигательная активность - как жизненно-необходимая биологическая потребность человека. Нормы двигательной активности человека. Оздоровительный эффект физических упражнений. Оценка своей повседневной двигательной деятельности.

7. Методические приемы поддержания оптимального веса. Функциональные показатели физического состояния человека (жизненная емкость легких, жизненный показатель, кистевая и стантовая динамометрия). Оценка собственного физического развития.

8. Методика оценки телосложения и конституции человека. Определение конституции человека. Виды и оценка конституции человека. Телосложение, размеры и состав тела. Методы определения содержания жировой массы. Определение своего типа телосложения и процентное содержание ткани в теле человека.

9. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем. Исследование зависимости частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности выполняемой работы. Частота дыхания в покое и при физических нагрузках. Жизненная емкость легких.

10. Методика самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Состояния организма, при которых не рекомендуется заниматься физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели состояния организма. Составление дневника самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

11. Освоение базовых комплексов физических упражнений студентами, имеющими заболевания опорного аппарата, сердечно-сосудистой системы, зрения.

12. Методика оказания первой медицинской помощи при занятиях физической культурой и спортом. Общие принципы оказания первой помощи при: повреждениях связочного аппарата, мышц и сухожилий, травмах носа, позвоночника, головы. Остановка кровотечений. Действия при перегреве, тепловом ударе, лихорадке, обмороке и шоке.

13. Методика занятий дыхательной гимнастикой. Механизм дыхания при выполнении дыхательных упражнений. Разучивание комплексов физических упражнений дыхательной гимнастики и освоение методики дыхания при их выполнении.

14. Методика и основные формы занятий оздоровительных упражнений. Освоение комплексов упражнений этих оздоровительных систем (упражнения на расслабление, упражнение на напряжение, «усилие», упражнения «внутренней тренировки»).

15. Составление индивидуальных программ закаливания организма. Физиологические механизмы теплорегуляции организма человека, регуляция кожи на тепловые и холодные воздействия. Гигиенические принципы закаливания. Составление индивидуальных тренировочных программ закаливания организма.

16. Совершенствование техники облегченных и спортивных способов бега. Специальные подготовительные упражнения.

17. Методика занятий оздоровительных систем на дыхание. Ознакомление с базовыми упражнениями этих оздоровительных систем. Особенности дыхания.

18. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при физических и умственных нагрузках. Контроль за весом тела.

19. Освоение основных приемов массажа и самомассажа. Массаж как оздоровительное средство. Приемы массажа (самомассажа) и порядок их применения.

20. Освоение базовых комплексов упражнений со сложной координацией движений, на точность воспроизведения заданных двигательных действий, на внимание. Равновесие.

21. Методика составления программ занятий ЛФК в лечебных целях. Составление комплексов физических упражнений, используемых при нарушениях опорно-двигательного аппарата человека.

22. Методика применения массажеров, имплицаторов, амортизаторов, эспандеров в индивидуальных занятиях.

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ
ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО
НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ
АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Таблица 4. Содержание учебной дисциплины
для заочной формы обучения**

Объем учебной дисциплины – 2 зачетных единицы (72 академических часа).

Из них:

Контактная работа – 17 академических часов,

в том числе: лекций – 4 академических часа,

практических – 12 академических часов,

КСР – 1 академический час

самост. работа – 51 академических часов

Форма контроля – зачет (4 часа)

№ п/п	С е м е с т р	Раздел учебной дисциплины, темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)			Коды формируемых компетенций	Форма текущего контроля успеваемости, Форма промежуточной аттестации
			Л е к ц и я	Практ	С Р С		
1	5	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1	7	ОК-7 ОК-8 ПК-9	Проверка конспекта
2		Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура личности	1	1	7	ОК-7 ОК-8 ПК-9	Проверка конспекта
3		Основы здорового образа жизни студента	-	2	7	ОК-8	Проверка конспекта

4		Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	-	2	7	ОК-8	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
5	6	Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений	1	2	7	ОК-8	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
6		Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма	1	2	8	ОК-8	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
7		Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	-	2	8	ОК-8	Выполнение тестовых нормативов, проверка конспекта
ИТОГО: 72 часа			4	12	51		Зачет (4 часа), КСР – 1 час

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная внеаудиторная работа обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполненных рефератов, конспектов, тестовых заданий, сделанных докладов и других форм текущего контроля.

Самостоятельная работа включает следующие виды деятельности:

- Работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- Поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание реферата (эссе, доклада, научной статьи) по заданной проблеме;
- Выполнение домашнего задания к занятию;
- Выполнение домашней контрольной работы (решение заданий, выполнение упражнений);
- Изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- Подготовка к практическим занятиям;
- Подготовка к зачёту и аттестации.

На кафедре представлены методические указания о правилах оформления и порядке защиты реферата (контрольной работы).

Таблица 4. Виды самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Раздел дисциплины	Наименование работ	Трудо-емкость (час) Очн/заоч н
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	7
2.	Социально- биологические основы физической культуры. Физическая культура личности	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	7
3.	Основы здорового образа жизни студента	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	7
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	7
5.	Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	7
6.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	8
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	Подготовка конспекта по темам раздела. Разработка рефератов по темам раздела.	8
			51

* *Примечания:*

а) Для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в том числе при ускоренном обучении:

При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**» согласно требованиям действующему законодательству объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимся, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, и (или) обучается по образовательной программе высшего образования, и (или) имеет способности и (или) уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок по сравнению со сроком получения высшего образования по образовательной программе, установленным Институтом в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ускоренное обучение такого обучающегося по индивидуальному учебному плану в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации).

б) Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

При разработке адаптированной образовательной программы высшего образования, а для инвалидов - индивидуальной программы реабилитации инвалида в соответствии с действующим законодательством, образовательная организация устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) *(при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий)*.

в) Для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с действующим законодательством в отношении Республики Крым и города федерального значения Севастополя, объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимися, зачисленными для продолжения обучения в соответствии с действующим законодательством, в течение установленного срока освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования с учетом курса, на который они зачислены (указанный срок может быть увеличен не более чем на один год по решению Института, принятому на основании заявления обучающегося).

г) Для лиц, осваивающих образовательную программу в форме самообразования (если образовательным стандартом допускается получение высшего образования по соответствующей образовательной программе в форме самообразования), а также лиц, обучавшихся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе:

При разработке образовательной программы высшего образования в соответствии с действующим законодательством, объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающегося, зачисленного в качестве экстерна для прохождения промежуточной и (или) государственной итоговой аттестации в Институт по соответствующей имеющей государственную аккредитацию образовательной программе в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» (СМ.ПРИЛОЖЕНИЕ №1 К РПД)

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей программы (текущая и промежуточная аттестация) созданы фонды оценочных средств, включающие

типовые задания, контрольные работы, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций. Фонды оценочных средств утверждены первым проректором.

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) по учебной дисциплине сформирован на ключевых принципах оценивания:

- валидности (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);
- надежности (использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений);
- справедливости (разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха);
- своевременности (поддержание развивающей обратной связи);
- эффективности (соответствие результатов деятельности поставленным задачам).

ФОС соответствует:

- ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;
- ООП и учебному плану направления подготовки;
- рабочей программе дисциплины;
- образовательным технологиям, используемым в преподавании данной дисциплины.

Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. 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.

5. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
8. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
9. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.
10. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
11. 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 контроля.
12. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подго-

товки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль над эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

13. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
14. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП для студентов.
15. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Учебный материал для студентов специальной медицинской группы с ограниченными возможностями здоровья и студентами-инвалидами

1. Типы осанки и дефекты осанки. Факторы, вызывающие нарушение осанки. Правильная осанка. Подбор индивидуальных комплексов упражнений для исправления дефектов фигуры и осанки.

2. Различные виды ходьбы, бега, прыжков в сочетании с движениями руками, головой, поворотами, с изменением направления движения. Специальные подготовительные упражнения. Тренировка.

3. Составление и демонстрация нескольких вариантов комплекса упражнений «минуты бодрости» для профилактики утомления.

4. Упражнения на совершенствование функций вестибулярного аппарата (упражнения на месте: разновидности стоек на носках, на пятках, на одной ноге, с движениями руками, на уменьшенной опоре со сменой положения, с ограничением зрительного контроля, упражнения в движении). Корректирующие упражнения на формирование правильной осанки.

5. Методика тренировки оздоровительным бегом. Оздоровительный, упругий, спортивный бег. Бег трусцой. Методика дозирования физической нагрузки при беге. Определение уровня подготовленности для занятий бегом. Составление индивидуальной тренировочной программы занятий оздоровительным бегом.

6. Методика определения объема двигательной активности человека и ее оценка. Двигательная активность - как жизненно-необходимая биологическая потребность человека. Нормы двигательной активности человека. Оздоровительный эффект физических упражнений. Оценка своей повседневной двигательной деятельности.

7. Методические приемы поддержания оптимального веса. Функциональные показатели физического состояния человека (жизненная емкость легких, жизненный показатель, кистевая и стантовая динамометрия). Оценка собственного физического развития.

8. Методика оценки телосложения и конституции человека. Определение конституции человека. Виды и оценка конституции человека. Телосложение, размеры и состав тела. Методы определения содержания жировой массы. Определение своего типа телосложения и процентное содержание ткани в теле человека.

9. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем. Исследование зависимости частоты сердечных сокращений (ЧСС) от

мощности выполняемой работы. Частота дыхания в покое и при физических нагрузках. Жизненная емкость легких.

10. Методика самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Состояния организма, при которых не рекомендуется заниматься физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели состояния организма. Составление дневника самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

11. Освоение базовых комплексов физических упражнений студентами, имеющими заболевания опорного аппарата, сердечно-сосудистой системы, зрения.

12. Методика оказания первой медицинской помощи при занятиях физической культурой и спортом. Общие принципы оказания первой помощи при: повреждениях связочного аппарата, мышц и сухожилий, травмах носа, позвоночника, головы. Остановка кровотечений. Действия при перегреве, тепловом ударе, лихорадке, обмороке и шоке.

13. Методика занятий дыхательной гимнастикой по системе К.Бутейко и А.Стрельниковой. Механизм дыхания при выполнении дыхательных упражнений. Разучивание комплексов физических упражнений дыхательной гимнастики и освоение методики дыхания при их выполнении.

14. Методика и основные формы занятий Цигун, Су-джок. Освоение комплексов упражнений этих оздоровительных систем (упражнения на расслабление, упражнение на напряжение, «усилие», упражнения «внутренней тренировки»).

15. Составление индивидуальных программ закаливания организма. Физиологические механизмы теплорегуляции организма человека, регуляция кожи на тепловые и холодные воздействия. Гигиенические принципы закаливания. Составление индивидуальных тренировочных программ закаливания организма.

16. Совершенствование техники облегченных и спортивных способов бега. Специальные подготовительные упражнения.

17. Методика занятий Ушу и Хатка-Йогой. Ознакомление с базовыми упражнениями этих оздоровительных систем. Особенности дыхания.

18. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при физических и умственных нагрузках. Контроль за весом тела.

19. Освоение основных приемов массажа и самомассажа. Массаж как оздоровительное средство. Приемы массажа (самомассажа) и порядок их применения.

20. Освоение базовых комплексов упражнений со сложной координацией движений, на точность воспроизведения заданных двигательных действий, на внимание. Равновесие.

21. Методика составления программ занятий ЛФК в лечебных целях. Составление комплексов физических упражнений, используемых при нарушениях опорно-двигательного аппарата человека.

22. Методика применения массажеров, имплицаторов, амортизаторов, эспандеров в индивидуальных занятиях.

Критерии оценивания формирования компетенций (результатов освоения дисциплины)

Полный фонд тестовых заданий размещен в системе электронного обучения «Moodle» и предназначен для самоконтроля и контроля знаний студентов по дисциплине.

Шкала оценивания:

Отлично/зачтено	Хорошо/зачтено	Удовлетворительно/зачтено	Не зачтено
85 – 100 баллов	65 - 84,99 баллов	45 - 64,99 баллов	0 – 44,99 баллов

Описание шкалы оценивания

Оценка «зачтено» ставится при:

- правильном, полном и логично построенном ответе;
- умении оперировать специальными терминами;
- умении приводить примеры;
- использовании в ответе дополнительного материала.
- если в полном и логичном ответе имеются негрубые ошибки или неточности; если в полном и логичном ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

Ошибки при ответе могут быть отредактированы постановкой дополнительного вопроса или решением ситуационной задачи по теме

Оценка «не зачтено» ставится:

- ответ на вопрос с грубыми ошибками;
- отсутствие умения оперировать специальной терминологией;
- не выявлено умения приводить примеры практического использования научных знаний.

85-100 баллов – оценка «отлично» выставляется, если обучающийся: владеет знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающихся в области изучаемой дисциплины; демонстрирует глубину понимания учебного материала с логическим и аргументированным его изложением; владеет основным понятийно-категориальным аппаратом по дисциплине; демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

65 – 84,99 баллов – оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся: владеет всеми основополагающими знаниями, выделенными в качестве требований к знаниям обучающимся в области изучаемой дисциплины; показывает достаточную глубину понимания учебного материала, но отмечается недостаточная системность и аргументированность знаний по дисциплине; допускает незначительные неточности в употреблении понятийно-категориального аппарата по дисциплине; демонстрирует практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

45 – 64,99 баллов – оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся: демонстрирует знания по изучаемой дисциплине, но отсутствует глубокое понимание сущности учебного материала; допускает ошибки в изложении фактических данных по существу материала, представляется неполный их объем; демонстрирует недостаточную системность знаний; проявляет слабое знание понятийно-категориального аппарата по дисциплине; проявляет непрочность практических умений и навыков в области исследовательской деятельности.

0-44,9 баллов – оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся: имеет разрозненные, неполные знания по изучаемой дисциплине или знания у него практически отсутствуют, не сформированы практические умения и навыки в области исследовательской деятельности.

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного об-

разовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **37.03.01 Психология** (уровень бакалавриата), основная профессиональная образовательная программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным курсам, дисциплинам (модулям) ОПОП, включая конкретную учебную дисциплину. Содержание конкретной учебной дисциплины (модуля) представлено в сети Интернет и локальной сети образовательного учреждения.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (www.biblioclub.ru), содержащей издания по данной учебной дисциплине и сформированной по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы. Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории организации, так и вне ее

Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

Оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями осуществляется с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности. Для обучающихся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) Нормативные материалы:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 – ФЗ (ред. от 01.05.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: Учебное пособие.-М.: Директ-Медиа, 2013. - www.biblioclub.ru
2. Манжелей И.В., Симонова Е.А. Физическая культура: компетентностный подход: Уч.пос.- М.: Директ-Медиа, 2015. - www.biblioclub.ru

б) основная литература:

в) дополнительная литература:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014- www.biblioclub.ru
2. Сапего А. В., Тарасова О. Л., Полковников И. А. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - www.biblioclub.ru
3. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: Учебное пособие.- Омск: СибГУФК, 2014. www.biblioclub.ru

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» (ДАЛЕЕ – СЕТЬ «ИНТЕРНЕТ»), НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

1. www.unity-dana.ru
2. unity@unity-dana.ru
3. www.allsport.ru
4. akademp@online.ru
5. postdook@piter.com
6. www.piter.com
7. vlad@dol.ru
8. http://www.viados.ru
9. sovspor@mail.tascom.ru
10. ter sport@mail.magelan.ru
11. www.terrasport.ru
12. http://lib.sportedu.ru
13. http://lib.sportedu.ru/press/tpfk
14. http://lib.sportedu.ru/press/fkvot
15. http://www.sportedu.ru
16. http://www.infosport.ru

б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
	Физическая культура и спорт	www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

в) программное обеспечение:

- 1) Операционная система WindowsXP.
- 2) Программы пакета MS Office: MS Word, MS Excel, MS Power-Point.

**9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
СО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ, СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕН-
НЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И СТУДЕНТАМИ ИНВАЛИДАМИ**

Для проведения практических занятий создаются основная и специальная группы. Распределение студентов по учебным группам проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студентов. В основную группу зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам. В специальную группу зачисляются студенты, имеющие по данным врачебного обследования ослабленное здоровье. Учебные группы специального отделения комплектуются с учетом пола, характера заболевания, функциональной и физической подготовленности студентов.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают теоретическим и методическим материалом, получают индивидуальные консультации преподавателя кафедры. Студенты, освобожденные от практических занятий, готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.

Практический учебный материал для студентов разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию физических способностей: силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координационных способностей, а также их сочетаний.

Студенты, занимающиеся в основной и специальной группах, выполнившие учебную программу получают зачет. Критерием успешности освоения учебного материала для лиц с ограниченными возможностями здоровья является выполнение индивидуальных заданий преподавателя, учитывая особенности в состоянии здоровья студента.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Информационно-справочная система

- Консультант+
- Biblioclub.ru
- Поисковые системы Google, Yandex и др.

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата), Автономная некоммерческая организация высшего образования «Московский институт современного академического образования» (АНО ВО «МИСАО»), реализующее ООП бакалавриата, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов лабораторной, дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, которые в свою очередь предусмотрены учебным планом вуза, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам, утвержденным ректором Автономной некоммерческой организации высшего образования «Московский институт современного академического образования» Л.В Астаниной и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Учебные классы укомплектованы специализированной мебелью и оснащены современной аудио- и видеотехникой; компьютерными мультимедийными проекторами во всех аудиториях, где проводятся лекционные занятия и другой техникой для представления учебной информации большой аудитории, презентаций учебного материала.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проходят в спортивном зале и в кабинете «Тренажерный зал».

Все обучающиеся Института, обучающиеся по направлению 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) обеспечиваются рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, индивидуальным планшетом, возможностью доступа к глобальным сетям посредством беспроводной связи.

Электронная информационно-образовательная среда

Электронная информационно-образовательная среда Института по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (уровень высшего образования – бакалавриат), направленность (профиль): подготовки «Психологическое консультирование», в течение всего периода обучения в АНО ВО «МИСАО» каждый обучающийся обеспечен:

индивидуальным неограниченным доступом к учебным планам, рабочим программам дисциплин, практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;

фиксации хода образовательного процесса, результатам промежуточной аттестации и результатам освоения программы бакалавриата;

формированию электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны участников образовательного процесса; взаимодействием между участниками образовательного процесса, в том числе синхронным и (или) асинхронным взаимодействием посредством сети "Интернет".

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование электронной информационно-образовательной среды должно соответствовать законодательству Российской Федерации.

Особенности реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (при наличии)

Реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с соблюдением принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В зависимости от нозологии и степени ограниченности возможностей здоровья, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для данной категории обучающихся могут быть организованы в следующих формах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

Институт для полноценного занятия физической культурой использует тренажеры общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеры. Спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности и удобства. Тренажерный зал расположен на 1-ом этаже и отвечает принципам создания безбарьерной среды.

**12. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
С УЧЕТОМ РАЗВИТИЯ НАУКИ, КУЛЬТУРЫ, ЭКОНОМИКИ, ТЕХНИКИ, ТЕХ-
НОЛОГИЙ И СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ**

ОПИСАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

--

Изменения и дополнения в рабочую программу утверждены на заседании департамента обще-
гуманитарных дисциплин (Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.)

Руководитель департамента общегуманитарных дисциплин

_____ / _____
(подпись) (И.О.Фамилия)