

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 28.04.2018
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ

 Н.Н. Кислова

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (общая физическая подготовка) рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания**

Учебный план ФПСО-б17СПз(5г)АБ.plx
Психология

С изменениями:
протокол №4 от 30.11.2018

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

Виды контроля на курсах:

в том числе:

зачеты 1, 2, 3

аудиторные занятия 14

самостоятельная работа 290

часов на контроль 24

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Практические	4	4	4	4	6	6	14	14
В том числе инт.	4	4	0	0	0	0	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4	6	6	14	14
Контактная работа	4	4	4	4	6	6	14	14
Сам. работа	96	96	96	96	98	98	290	290
Часы на контроль	8	8	8	8	8	8	24	24
Итого	108	108	108	108	112	112	328	328

Программу составил(и):

Е.Н. Залевская

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014г. №946)

составлена на основании учебного плана:

Психология

С изменениями:

протокол №4 от 30.11.2018

утвержденного учёным советом вуза от 30.08.2016 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания

Протокол от 28.08.2018 г. № 1
Зав. кафедрой Залевская Е.Н.

Начальник УОП



_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Задачи изучения дисциплины: овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает решение профессиональных задач в сфере образования, здравоохранения, культуры, спорта, обороноспособности страны, юриспруденции, управления, социальной помощи населению.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, являются: психические процессы, свойства и состояния человека, их проявления в различных областях человеческой деятельности, в межличностных и социальных взаимодействиях на уровне индивида, группы, сообщества, а также способы и формы их организации, изменения, воздействия.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:

Б1.Б

2.1

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Физическая культура

2.2

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Безопасность жизнедеятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Знать:

Уметь: использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность.

Владеть: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма; опытом проведения физкультурно-массовых мероприятий и коммуникативного сотрудничества.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

Знать:

Уметь: использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность.

Владеть: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма; опытом проведения физкультурно-массовых мероприятий и коммуникативного сотрудничества.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия
Наименование разделов и тем /вид занятия/ Семестр / Курс
Часов
Интеракт.

Раздел 1. Легкая атлетика

1.1	Легкая атлетика /Пр/	1	2	2
1.2	Легкая атлетика /Ср/	1	40	0
1.3	/Зачёт/	1	4	0
1.4	Легкая атлетика /Пр/	1	2	2
1.5	Легкая атлетика /Ср/	1	56	0
1.6	/Зачёт/	1	4	0
1.7	Легкая атлетика /Пр/	2	2	0
1.8	Легкая атлетика /Ср/	2	40	0
1.9	/Зачёт/	2	4	0
Раздел 2. Гимнастика				
2.1	Гимнастика /Пр/	2	2	0
2.2	Гимнастика /Ср/	2	56	0
2.3	/Зачёт/	2	4	0
2.4	Гимнастика /Пр/	3	2	0
2.5	Гимнастика /Ср/	3	32	0
2.6	/Зачёт/	3	4	0
Раздел 3. Спортивные игры				
3.1	Спортивные игры /Пр/	3	2	0
3.2	Спортивные игры /Ср/	3	34	0
3.3	/Зачёт/	3	4	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Легкая атлетика.

Практическое занятие 1. Изучение техники бега на короткие дистанции. Техника работы рук, постановки ног, положение туловища.

Гимнастика.

Практическое занятие 1. Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения и правила написания.

Практическое занятие 2. Техника выполнения ОРУ в движении, стоя, сидя, лежа. Изучение техники вертикального и горизонтального равновесия на одной ноге.

Спортивные игры. Волейбол.

Практическое занятие 1. История возникновения и современного состояния волейбола. Изучение стоек и передвижений волейболиста, техники владения мячом.

Практическое занятие 2. Изучение подачи и передач в волейболе. Учебная двухсторонняя игра.

Спортивные игры. Баскетбол.

Практическое занятие 1. История возникновения и современного состояния баскетбола. Изучение стоек и передвижений баскетболиста. Передача мяча от груди двумя руками.

Практическое занятие 2. Изучение техники ведения мяча, передачи мяча от груди двумя руками. Выполнение бросков мяча в корзину двумя руками от груди. Учебная игра «Мяч капитану».

Подвижные игры.

Практическое занятие 1. Роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни. Значение и место подвижных игр в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности, характеристика и классификация подвижных игр.

Требования к подбору игр. Проведение подвижных игр преподавателем.

Практическое занятие 2. Написание конспектов подвижных игр. Самостоятельное проведение и обсуждение студентами подвижной игры.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Легкая атлетика	Изучение видов легкой атлетики Изучение правил соревнований по видам легкой атлетики Изучение низкого техники низкого старта Написание реферата по проблеме легкой атлетики.	Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии Показ Реферат
2	Гимнастика	Изучение видов гимнастики Изучение правил соревнований по видам гимнастики Написание реферата по проблеме гимнастики. Развитие координационных и силовых физических качеств.	Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии Дневник самоконтроля Реферат
3	Спортивные игры	Изучение правил соревнований по волейболу и баскетболу. Изучение интересных фактов об изучаемых спортивных играх. Развитие координационных и силовых физических качеств.	Практическое судейство Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии
4	Подвижные игры	Составление конспекта подвижной игры Составление в составе группы сценария спортивного мероприятия.	Конспект Сценарий

5.3. Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Чертов Н.В.	Физическая культура : учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012
Л1.2	Евсеев, Ю.И.	Физическая культура : учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Григорьева, И.В.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220	Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012,
Л2.2	Чертов, Н.В.	Физическая культура: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012,
Л2.3	Поваляева Г.В.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=274888	Омск: Изд-во СибГУФК, 2012,

Л2.4	В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко	Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370	Омск : Издательство СибГУФК, 2014,
Л2.5	Сухолозова, М.А.	Основы теории и методики преподавания гимнастики: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357	Волгоград: Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012,

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 2016 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Skype for Business, OneDrive, SharePoint Online)
- Microsoft Windows 10 Education
- Microsoft Windows 7/8.1 Professional
- XnView
- Архиватор 7-Zip
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»

6.3 Перечень информационных справочных систем

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Информационно-образовательная программа «Росметод»
- СПС «ГАРАНТ-Аналитик»
- СПС «Консультант-Плюс»

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Мат гимнастический-10шт., Скамья римская – 20 шт., Мячи волейбольные -30шт., Мячи баскетбольные-40шт., Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические - 20шт., Низкое бревно, Фитбол – 10 шт., Степ-платформы – 10 шт., Стойки, сетка волейбольная, Столы теннисные, Ракетки – 20 шт. Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС. Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, читальный зал. Оснащенность: комплект мебели, ПК-4 шт.
-----	---

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<p>Методические рекомендации по организации изучения дисциплины</p> <p>Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт» играет важную роль в системе подготовки бакалавров. Данная дисциплина изучается на 1, 2 и 3 курсах в форме обязательных практических занятий.</p> <p>Основная цель данной программы – получение и применение студентами знаний, методических и практических умений и навыков использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Студенты должны выполнять сами и транслировать освоенные физические упражнения, технические элементы и тактические приемы, составляющие основу изученных разделов программы в образовательную среду. Умело подбирать средства, методы, методические приемы освоения двигательных действий, формы организации занятий. Самостоятельно проводить занятия с использованием изученных технологий физкультурной деятельности, регулировать физическую и психоэмоциональную нагрузку в процессе занятий. Организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с участием в том числе, лиц с ограниченными возможностями здоровья, анализировать деятельность занимающихся и свою собственную, вносить необходимые коррективы в работу, применять способы физической помощи и страховки, обеспечивать безопасность, профилактику травматизма, психологический комфорт на занятиях; уметь использовать спортивные снаряды, инвентарь, технические средства при занятиях физическими упражнениями</p>
--

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Приложение

Таблица 1

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Гимнастика»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	6	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	12	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		10	20
Промежуточный контроль		28	50
Наименование модуля «Спортивные игры»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	4	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	12	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		12	20
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Таблица 2

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю «Гимнастика»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 10 баллов	Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на согласование движений с музыкой; выполнение гимнастических упражнений под музыку; акробатические упражнения; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; комбинация упражнений на бревне; комбинация акробатических упражнений Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 10 баллов; Реферат max 10 баллов	Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.
Контрольное мероприятие по модулю	Конспект ОРУ max 10 баллов Проведение ОРУ max 10 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Спортивные игры»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 10 баллов	Темы: история возникновения спортивных игр; стойки и перемещения в волейболе и баскетболе. Волейбол: техника владения мячом, подачи, передачи, нападающие удары; двусторонняя игра. Баскетбол: ловля мяча, передачи, ведение, броски в корзину.

		Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 10 баллов Реферат max 10 баллов	Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.
Контрольное мероприятие по модулю	Передачи мяча max 5 б; Подачи мяча max 5 б; Ведение мяча max 5 б; Броски в корзину max 5 б	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Таблица 1

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля «Подвижные игры»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	5	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	12	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		6	20
Промежуточный контроль		28	50
Наименование модуля «Подвижные игры»			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	6	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	12	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		10	20
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Таблица 2

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю «Подвижные игры»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 10 баллов	Темы: Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм: роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни; значение и место подвижных игр в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности; характеристика и классификация подвижных игр; требования к подбору игр; методика обучения подвижным играм; методика проведения самой подвижной игры; составление конспекта проведения подвижной игры. Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического

		самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	Конспект max 20 баллов;	Тема: Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору)
Контрольное мероприятие по модулю	Выполнение: Участие в игре max 5 баллов проведение игры max 15 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по модулю «Подвижные игры»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 10 баллов	Темы: Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору) Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического совершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества
Самостоятельная работа (обяз.)	Подготовка сценария max 20 баллов	Физкультурно-оздоровительное мероприятие
Контрольное мероприятие по модулю	Проведение праздника в группе max 20 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	