



Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по учебно-методической работе



А.Ю. Жильников

2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.07 Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психология

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр

(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ».

Воронеж 2018

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, учебным планом по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психология».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 19 » января 20 18 г. № 6

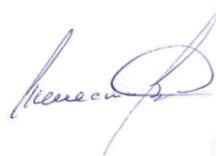
Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



В.С. Шелестов

1. Цель дисциплины (модуля) «Б1.Б.07 Физическая культура и спорт»

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является развитие у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Задачи дисциплины:

2.1. Расширить представление об основах формирования базовой, спортивной, оздоровительной физической культуры, их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения;

2.2. Совершенствовать умения управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;

2.3. Развить навыки разработки и применения комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, навыками ведения здорового образа жизни.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части дисциплин, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01. Психология и занимает важное место в мировоззренческой и профессиональной подготовке бакалавров психологического профиля. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные в ходе освоения дисциплины «Физическая культура» в общеобразовательной организации.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Процесс изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура» направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной физической культуры, их интегрирующую	управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта,	навыками разработки комплексов упражнений, направленны х на укрепление

		полноценной социальной и профессиональной деятельности	роль в процессе формирования здоровьесбережения.	современными двигательными и оздоровительными системами.	здоровья, навыками ведения здорового образа жизни.
--	--	--	--	--	--

5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

5.1. Структура дисциплины (модуля)

5.1.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		№ 1	часов
Контактная работа (всего):	72	72	
В том числе: Лекции (Л)	-	-	
Практические занятия (Пр)	34	34	
Лабораторная работа (Лаб)	-	-	
Самостоятельная работа студента (СРС)	38	38	
Контроль	форма контроля	Зачёт	Зачёт
	кол-во часов	-	-
Общая трудоемкость	часов	72	72
	зач. ед.	2	2

5.1.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по заочной форме обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс № 1	
		Сессия	№ 3
Контактная работа (всего):	2	2	
В том числе: Лекции (Л)	2	2	
Практические занятия (Пр)	-	-	
Лабораторная работа (Лаб)	-	-	
Самостоятельная работа студента (СРС)	66	66	
Контроль	форма контроля	Зачёт	Зачёт
	кол-во часов	4	4
Общая трудоемкость	часов	72	72
	зач. ед.	2	2

5.2. Содержание дисциплины (модуля)

5.2.1. Содержание дисциплины (модуля) по очной форме

обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов, выделяемых на контактную работу			СРС	Контроль
	в том числе по видам учебных занятий				
	Л	Пр	Лаб		
1	2	3	4	5	6
Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке .	-	4	-	4	реферат
Тема 2. Основы здорового образа жизни	-	4	-	4	доклад
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками.	-	4	-	4	тестирование
Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния.	-	4	-	4	доклад
Тема 5. Организация здорового образа жизни	-	4	-	4	реферат
Тема 6. Фитнес	-	4	-	6	тестирование
Тема 7. Строевые приемы и команды	-	4	-	6	доклад
Тема 8. Настольный теннис	-	6	-	6	реферат
ВСЕГО ЧАСОВ:	-	34	-	38	-

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке психолога – 0 час.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Контрольные вопросы:

1. Роль физкультуры и спорта в развитии общества
2. Социальные функции физкультуры и спорта
3. Физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья

Тема 2. Основы здорового образа жизни – 0 час.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся 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. Критерий эффективности здорового образа жизни.

Контрольные вопросы:

1. Понятие «здоровье» и его критерии.
2. Условия окружающей среды.
3. Система знаний о здоровье.

Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками – 0 час.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении 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.

Контрольные вопросы:

1. Методика оценки работоспособности.
2. Гимнастика для глаз.
3. Основа методики самомассажа.

Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния – 0 час.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Контрольные вопросы:

1. Оценка коррекции телосложения.
2. Развитие физических качеств.
3. Контроль за состоянием здоровья.

Тема 5. Организация здорового образа жизни – 0 час.

Понятие «здоровый образ жизни» трудности в объективной характеристике здорового образа жизни_рекомендаций по рациональному питанию, определению нормальной массы тела и др.) или периодически нарастающие дифирамбы.

Контрольные вопросы:

1. Обстоятельства, общие для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни.
2. Факторы образа жизни
3. Отношение к здоровью

Тема 6. Фитнес – 0 час.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. Питьевой режим. Психогигиена питания. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой).

Контрольные вопросы:

1. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений
3. Влияние питания на здоровье
4. Гигиенические и этические нормы
5. Профилактика травматизма при занятиях фитнесом
6. Приемы самомассажа и релаксации

Тема 7. Строевые приемы и команды – 0 час.

Использование теоретических знаний и методических умений, применение разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Контрольные вопросы:

- 1.Строевая стойка
- 2.Основная стойка.
- 3.Смирно
- 4.Вольно
- 5.Ровняйсь
- 6.По порядку рассчитайсь

Тема 8. Настольный теннис – 0 час.

Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности при проведении занятий по настольному

теннису.

2. Правила игры в настольный теннис.

5.2.2. Содержание дисциплины (модуля) по заочной форме обучения

Наименование раздела, темы	Количество часов, выделяемых на контактную работу			СРС	Контроль
	в том числе по видам учебных занятий				
	Л	Пр	Лаб		
1	2	3	4	5	6
Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке.	1	-	-	8	реферат
Тема 2. Основы здорового образа жизни	1	-	-	8	доклад
Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками.	-	-	-	8	тестирование
Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния.	-	-	-	8	доклад
Тема 5. Организация здорового образа жизни	-	-	-	8	реферат
Тема 6. Фитнес	-	-	-	9	тестирование
Тема 7. Строевые приемы и команды	-	-	-	8	доклад
Тема 8. Настольный теннис	-	-	-	9	реферат
ВСЕГО ЧАСОВ:	2	-	-	66	4

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке психолога – 1 час.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Контрольные вопросы:

1. Роль физкультуры и спорта в развитии общества
2. Социальные функции физкультуры и спорта
3. Физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья

Тема 2. Основы здорового образа жизни – 1 час.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся 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. Критерий эффективности здорового образа жизни.

Контрольные вопросы:

1. Понятие «здоровье» и его критерии.
2. Условия окружающей среды.
3. Система знаний о здоровье.

Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками – 0 час.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении 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.

Контрольные вопросы:

1. Методика оценки работоспособности.
2. Гимнастика для глаз.
3. Основа методики самомассажа.

Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния – 0 час.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Контрольные вопросы:

1. Оценка коррекции телосложения.
2. Развитие физических качеств.
3. Контроль за состоянием здоровья.

Тема 5. Организация здорового образа жизни – 0 час.

Понятие «здоровый образ жизни» трудности в объективной характеристике здорового образа жизни_рекомендаций по рациональному

питанию, определению нормальной массы тела и др.) или периодически нарастающие дифирамбы.

Контрольные вопросы:

1. Обстоятельства, общие для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни.
2. Факторы образа жизни
3. Отношение к здоровью

Тема 6. Фитнес – 0 час.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. Питьевой режим. Психогигиена питания. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой).

Контрольные вопросы:

7. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
8. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений
9. Влияние питания на здоровье
10. Гигиенические и этические нормы
11. Профилактика травматизма при занятиях фитнесом
12. Приемы самомассажа и релаксации

Тема 7. Строевые приемы и команды – 0 час.

Использование теоретических знаний и методических умений, применение разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Контрольные вопросы:

1. Строевая стойка
2. Основная стойка.
3. Смирно
4. Вольно
5. Ровняйся
6. По порядку рассчитайся

Тема 8. Настольный теннис – 0 час.

Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Контрольные вопросы:

3. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
4. Правила игры в настольный теннис.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

На 1 этапе «Текущий контроль успеваемости»:

1. Подготовка и написание реферата. При написании реферата необходимо следовать следующим правилам:

Раскрытие темы реферата предполагает наличие нескольких источников (как минимум 4-5 публикаций, монографий, справочных изданий, учебных пособий) в качестве источника информации.

Подготовка к написанию реферата предполагает внимательное изучение каждого из источников информации и отбор информации непосредственно касающейся избранной темы. На этом этапе работы важно выделить существенную информацию, найти смысловые абзацы и ключевые слова, определить связи между ними.

Содержание реферата ограничивается 2-3 параграфами (§§).

Сведение отобранной информации непосредственно в текст реферата, должно быть выстроено в соответствии с определенной логикой. Реферат состоит из трех частей: введения, основной части, заключения.

Во введении логичным будет обосновать выбор темы реферата, актуальность (почему выбрана данная тема, каким образом она связана с современностью?); цель (должна соответствовать теме реферата); задачи (способы достижения заданной цели), отображаются в названии параграфов работы; историография (обозначить использованные источники с краткой аннотаций – какой именно источник (монография, публикация и т.п.), основное содержание в целом (1 абз.), что конкретно содержит источник по данной теме (2-3 предложения).

В основной части дается характеристика и анализ темы реферата в целом, и далее – сжатое изложение выбранной информации в соответствии с поставленными задачами. В конце каждой главы должен делаться вывод (подвывод), который начинается словами: «Таким образом...», «Итак...», «Значит...», «В заключение главы отметим...», «Все сказанное позволяет сделать вывод...», «Подводя итог...» и т.д. Вывод содержит краткое заключение по §§ главы (объем 0,5–1 лист). В содержании не обозначается.

Заключение содержит те подвыводы по параграфам, которые даны в работе (1-1,5 листа). Однако прямая их переписка нежелательна; выгодно смотрится заключение, основанное на сравнении. Например, сравнение типов политических партий, систем, идеологий и др. Уместно высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему.

Список литературы. В списке указываются только те источники, на которые есть ссылка в основной части реферата. Ссылка в основном тексте оформляется:

В подстрочнике: цитата выделяется кавычками, затем следует номер ссылки. Нумерация ссылок на каждой странице начинается заново. Например, «**Цитата...**» [1].

Библиографическое описание книги в списке использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТ, (фамилия, инициалы автора, название работы, город издания, издательство, год издания, общее количество страниц).

При использовании материалов из сети ИНТЕРНЕТ необходимо оформить ссылку на использованный сайт.

Тематика рефератов разрабатывается преподавателем дисциплины и предоставляется обучающимся заранее либо самим преподавателем, либо методистом соответствующей кафедры (через старост). С темами рефератов можно ознакомиться в пункте 1.12.3.

Реферат выполняется на листах формата А4 в компьютерном варианте. Поля: верхнее, нижнее – 2 см, правое – 3 см, левое – 1,5 см, шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14, интервал – 1,5, абзац – 1,25, выравнивание по ширине. Объем реферата 15-20 листов. Нумерация страниц обязательна. Номер страницы ставится по центру вверху страницы. **Титульный лист** не нумеруется.

Рефераты сдаются преподавателю в указанный срок. Реферат не будет зачтен в следующих случаях:

1. Существенных нарушений правил оформления (отсутствует содержание или список литературы, нет сносок, номеров страниц и т.д.).

2. Серьезных недостатков в содержании работы (несоответствие структуры работы ее теме, неполное раскрытие темы, использование устаревшего фактического материала).

Возвращенный обучающемуся реферат должен быть исправлен в соответствии с рекомендациями преподавателя. Обучающийся, не получивший зачет по реферату, к зачету не допускается.

2. Подготовка к тестированию. Для решения тренировочных тестов обучающемуся предлагается один из трёх вариантов теста, который содержит 25 вопросов. Каждый вопрос подразумевает выбор одного правильного ответа. Варианты теста представлены в пункте 1.12.3. На основании тестирования выставляются:

«Зачтено» – 50-100% правильных ответов.

«Не зачтено» – до 50% правильных ответов.

На 2 этапе «Рубежный контроль»:

1. Сдача контрольных нормативов

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1

Индекс Руфье ¹ (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штанге ² (мужчины) (сек)	≥50	40-49	30-39	20-29	≤19
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥40	30-39	20-29	10-19	≤9
Проба Генчи ³ (мужчины) (сек)	≥40	30-39	20-29	15-19	≤14
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥30	20-29	15-19	10-14	≤9
Тест Купера ⁴ (м)	≥1700	1690- 1500	1490- 1300	1290- 1100	1090- 900
Проба Ромберга ⁵ (сек)	≥30	15-29	10-14	5-9	≤4
Ортостатическая проба ⁶ (уд)	≤6	7-12	13-18	19-20	≥21

¹**Индекс Руфье (J)** – оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (P1), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (P3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле $J = (P1+P2+P3) - 200) : 10$

²**Проба Штанге.** В положении сидя, испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

³**Проба Генчи.** В положении сидя, испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Примечание. При последовательном проведении дыхательных проб необходимо делать перерыв 5-7 минут между пробами.

⁴**Тест К. Купера** – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой

⁵**Проба Ромберга.** Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры: 1-я поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-я поза – испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно».

⁶**Ортостатическая проба.** Проба с переменной положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная – на 13-18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.

На 3 этапе «Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины» проводится зачёт, на котором обучающийся сдаёт

контрольные нормативы или получает один теоретический вопрос (список вопросов находится в пункте 12.3.).

Обучающиеся всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, в 1 семестре сдают зачет по дисциплине «физическая культура и спорт». Критерием успешности освоения учебного материала обучающимся является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

1) регулярности посещения учебных занятий;

2) результатов выполнения обязательных (федеральный компонент) и дополнительных тестов (кафедральных и специализированных), разрабатываемых преподавателями физического воспитания для обучающихся разных учебных групп по видам спорта, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов;

3) прохождения медосмотра.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, и своевременное прохождение медосмотра.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся Институт предоставляет библиотечные ресурсы, электронные библиотечные и Интернет-ресурсы, спортивный зал

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модулю)

7.1. Основная литература

№ п/п	Семестр	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)
1	2	4	5
1.	1	Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0	1-8
2.	1	Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6	1-8
3.	1	Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — (Серия :	1-8

		Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6	
--	--	---	--

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Семестр	Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.)	Используется при изучении разделов (тем)
1	2	4	5
	1-2	Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. - 366 с. - ISBN 5-8297-0244-	1-8
1	1-2	Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М. Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 424 с.: (для бакалавров). - ISBN 978-5-406-02676-2	1-8

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модулю)

Электронные образовательные ресурсы

Министерство образования и науки Российской Федерации	http://минобрнауки.рф/
Федеральный портал «Российское образование»	http://edu.ru/
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/
АНОО ВО «ВЭПИ»	http://vepi.ru
Электронные библиотечные системы и ресурсы:	
ЭБС «IPRbooks»	http://www.iprbookshop.ru
ЭБС «ЮРАЙТ»	https://biblio-online.ru/

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине; включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Обучающимся доступно основное программное обеспечение фирмы Microsoft с использованием подписки Dreamspark (Microsoft Windows 7/8,

Microsoft Visual Studio 2013 и т.д.), фирмы 1С и др.; свободный доступ к Интернет-ресурсам учебного назначения, мировому информационному учебному сообществу, электронным библиотечным системам и другим информационным ресурсам.

№ п/п	Основные сведения об электронно-библиотечной системе	Краткая характеристика
1	Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет	https://biblio-online.ru/ - ЭБС «ЮРАЙТ»
2	Сведения о правообладателе электронно-библиотечной системы и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» Договор № 3213 от 08 февраля 2018
3	Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2013620832 от 15.03.2013 г.
4	Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации	Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС77-53549 от 04.04.2013 г.
5	Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно-библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для 25 процентов обучающихся	На 1000 пользователей – 50% обучающихся

№ п/п	Основные сведения об электронно-библиотечной системе	Краткая характеристика
1	Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет	http://www.iprbookshop.ru/ - ЭБС «IPRbooks»
2	Сведения о правообладателе электронно-библиотечной системы и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора	ООО «Вузовское образование» Договор № 3035/17 от 10 июля 2017
3	Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2013620222 от 31.01.2013 г.
4	Сведения о наличии зарегистрированного в	Свидетельство о регистрации СМИ

	установленном порядке электронного средства массовой информации	ЭЛ № ФС 77-53720 от 17.04.2013 г.
5	Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно-библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для 25 процентов обучающихся	На 1000 пользователей – 50% обучающихся

10. Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для обеспечения качественного образовательного процесса применяются следующие образовательные технологии:

10.1 Традиционные: объяснительно-иллюстративные, иллюстративные, объяснительные.

10.2. Инновационные: дифференцированные, информационные, информационно-коммуникационные, модульные, игровые, проблемные и др.

10.3. Интерактивные: организация кейс-технология, проектная технология, тренинг, мозговой штурм и др.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

АНОО ВО «ВЭПИ» располагает материально-технической базой: спортивный зал, обеспеченный спортивным инвентарем:

1. Скакалка резиновая – 5 шт.;
2. Обруч пластмасс. – 2 шт.;
3. Бодибар - 1 шт.;
4. Скамейка гимнастическая – 1 шт.;
5. Мяч гимнастический – 1 шт.;
6. Шарик н/т Стига «Клаб Селект» 40 мм. – 3 шт.;
7. Шарик н/т Стига «1 звезда мастер» 40 мм. – 3 шт.;
8. Стол для настольного тенниса – 2 шт.,
9. Ракетки для настольного тенниса – 6 шт.,
10. Турник-брусья к шведской стенке – 1 шт.;
11. Гиря 16 кг – 1 шт.;
12. Шведская стенка – 1 шт.;
13. Скамья д/пресса – 2 шт.;
14. Коврик турист. 1800*50*06 CM14 – 3 шт.;
15. Сетка д/наст. тен. профес. 30 14 – 1 шт.;
16. Велотренажер TORNED Riva магнитный В-252 – 1 шт.
17. Гантели 5кг (пара) УМиЗ – 1шт.,
18. Мат гимнастический – 1 шт.

12. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Наименование этапа контроля	Содержание этапа контроля	Коды и наименования оцениваемых компетенций
1 ЭТАП «Текущий контроль успеваемости»	Знание основ формирования базовой, спортивной, оздоровительной физической культуры, их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения.	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2 ЭТАП «Рубежный контроль»	Умение управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.	
3 ЭТАП «Промежуточная аттестация»	Владение навыками разработки комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, навыками ведения здорового образа жизни.	

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

Наименование этапа контроля	Коды оцениваемых компетенций	Критерии оценки	
		«Зачтено»	«Не зачтено»
1 ЭТАП «Текущий контроль успеваемости»	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной физической культуры, их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения.	Не знает основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной физической культуры, их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения.
2 ЭТАП «Рубежный контроль»		Умеет управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.	Не умеет управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
3 ЭТАП «Промежуточная аттестация»		Владение навыками разработки и применения комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, навыками ведения здорового образа жизни.	Не владение навыками разработки и применения комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, навыками ведения здорового образа жизни.

12.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:

1 ЭТАП **«Текущий контроль успеваемости»**

Перечень тем рефератов

1. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.
2. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.
3. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.
4. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка. Основные требования.
5. Понятие о выносливости.
6. Критерии и способы оценки выносливости.
7. Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.
8. Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.
9. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
10. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
11. Методика проведения занятия по аэробике, шейпингу.
12. Классический, восстановительный и спортивный массажи.
13. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.
14. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
15. Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся профессионального различного профиля.

16. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
17. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
18. Шейпинг в укреплении здоровья и в формировании гармоничного телосложения.
19. Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой и К. Бутейко.
20. Атлетическая гимнастика В.Дикуля
21. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
22. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
23. Комплексы упражнений для беременных женщин.
24. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Общие принципы формирования физической культуры человека.
25. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применение упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (нервно-мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения).
27. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.
28. Характеристика функций спорта в современном обществе. Негативные явления в спорте. Разновидности современного спорта.
29. Спортивные результаты и система спортивных соревнований. Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.
30. Спортивные соревнования и их функции. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения различных соревнований.
31. Основные виды спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки.
32. Методы спортивной тренировки, их содержание и характерные особенности.
33. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды, взаимосвязь. Основные задачи и содержание.
34. Техническая подготовка. Объективные критерии оценки. Основы методики.
35. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения

соревновательной борьбы спортсменом или командой. Особенности тактики в различных видах спорта.

36. Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки.

37. Интеллектуальная подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки.

38. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки спортсмена. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

2 ЭТАП «Рубежный контроль»

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Индекс Руфье ¹ (баллы)	0-4	5-10	11-15	16-20	≥ 21
Проба Штанге ² (мужчины) (сек)	≥50	40-49	30-39	20-29	≤19
Проба Штанге (женщины) (сек)	≥40	30-39	20-29	10-19	≤9
Проба Генчи ³ (мужчины) (сек)	≥40	30-39	20-29	15-19	≤14
Проба Генчи (женщины) (сек)	≥30	20-29	15-19	10-14	≤9
Тест Купера ⁴ (м)	≥1700	1690- 1500	1490- 1300	1290- 1100	1090- 900
Проба Ромберга ⁵ (сек)	≥30	15-29	10-14	5-9	≤4
Ортостатическая проба ⁶ (уд)	≤6	7-12	13-18	19-20	≥21

¹**Индекс Руфье (J)** – оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс (P1), затем выполняются за 30 секунд 30 приседаний – юноши, 24 приседания – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту вновь подсчитывают пульс стоя (P3). Индекс Руфье рассчитывается по формуле $J = (P1+P2+P3) - 200) : 10$

²**Проба Штанге.** В положении сидя, испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживает дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

³**Проба Генчи.** В положении сидя, испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Примечание. При последовательном проведении дыхательных проб необходимо делать перерыв 5-7 минут между пробами.

⁴**Тест К. Купера** – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой

⁵**Проба Ромберга.** Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры:

1-я поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-я поза – испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно».

⁶**Ортостатическая проба.** Проба с переменной положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс. Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов, удовлетворительная – на 13-18 ударов, неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.

3 ЭТАП «Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины»

Список вопросов к зачету

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Физическое (соматическое) здоровье, методика поддержания и сохранения.
6. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
7. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
8. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
9. Физическая культура и Олимпийское движение.
10. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
11. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
12. Методика составления конспекта урока по избранной физкультурно-спортивной деятельности.
13. Роль физических упражнений в режиме дня обучающихся.
14. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
15. Физическая культура молодой матери.
16. Методика использования дыхательной гимнастики.

17. Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся профессионального различного профиля.

18. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.

19. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.

20. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.

21. Олимпийские и не олимпийские виды спорта. История олимпиад, спартакиад и Игр «Доброй воли».

22. Физические упражнения в режиме дня обучающийся.

23. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.

24. Взаимосвязь движения и здоровья.

25. Методы контроля состояния организма и оценки уровня физического здоровья.

26. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.

27. Основы здорового образа и стиля жизни.

28. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, Возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.

29. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.

30. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.

31. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних тренажерах.

32. Структура физической культуры.

33. Материальные и духовные ценности физической культуры.

34. Социальные ценности и функции физической культуры.

35. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.

36. Предмет, задачи и содержание учебного курса «Физическая культура», его роль и место в системе высшего профессионального образования. Физическая культура студенческой молодежи.

37. Физическая культура как вид культуры личности и общества. Физическая культура и спорт в образе жизни обучающихся.

38. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.

39. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.

40. Нормы двигательной активности человека.

41. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.
42. Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.
43. Общая характеристика утомления. Явное и скрытое утомление. Причины возникновения утомления.
44. Общая характеристика восстановления. Суперкомпенсация.
45. Тренированность и перетренированность спортсменов.
46. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.
47. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.
48. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.
49. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.
50. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.

13. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Продуктивность усвоения учебного материала во многом определяется интенсивностью и качеством самостоятельной работы обучающегося. Самостоятельная работа предполагает формирование культуры умственного труда, самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний; закрепление знаний и навыков, полученных на всех видах учебных занятий; подготовку к предстоящим занятиям, экзаменам; выполнение контрольных работ.

Самостоятельный труд развивает такие качества, как организованность, дисциплинированность, волю, упорство в достижении поставленной цели, вырабатывает умение анализировать факты и явления, учит самостоятельному мышлению, что приводит к развитию и созданию собственного мнения, своих взглядов. Умение работать самостоятельно необходимо не только для успешного усвоения содержания учебной программы, но и для дальнейшей творческой деятельности.

Основу самостоятельной работы обучающегося составляет работа с учебной и научной литературой. Из опыта работы с книгой (текстом) следует определенная последовательность действий, которой целесообразно придерживаться. Сначала прочитать весь текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом (не запоминать, а понять общий смысл прочитанного). Затем прочитать

вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др.

Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним.

Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана.

Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

1й – организационный;

2й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

уяснение задания на самостоятельную работу;

подбор рекомендованной литературы;

составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия обучающиеся под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.