



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Куйбышевский филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования «Новосибирский  
государственный педагогический университет»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан

Факультета психолого-педагогического  
образования

В.А.Кобелев

(подпись)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту:  
оздоровительные системы физической культуры**

Направление подготовки:

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность (профиль):

**Психология образования**

Уровень высшего образования:

**бакалавриат**

Форма обучения:

**заочная**

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Доцент кафедры психологии и педагогики И.А.Галай

**РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

на заседании кафедры психологии и педагогики (КФ) (протокол №10 от 30.06.2021 г.)

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Цель освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины бакалавр приобретает знания, умения и навыки, обеспечивающие формирование навыков здоровьесберегающей физкультурной деятельности и физической культуры личности.

## 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 г. №122, профессиональными стандартами: педагог-психолог ( психолог в сфере образования), утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 г. №514н, специалист в области воспитания, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10.01.2017 г. №10н.

Дисциплина является дисциплиной по выбору обязательной части блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 4 семестре. Трудоемкость дисциплины: 9 ЗЕ / 328 часов, в том числе 6 часов - контактная работа с преподавателем, 318 часов - самостоятельная работа (таблица 2).

## 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Дисциплина направлена на формирование компетенции(-ий), представленных в таблице 1.

Таблица 1

### Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	
Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Знать: - социальное значение физической культуры; - специфику оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Уметь: - формировать мотивационно-ценностное отношение к оздоровительной физической культуре; - обеспечить здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и

<p>УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>самовоспитание; - привлекать к регулярным занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия;</p>
<p>УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>- методикой развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, навыками использования физкультурно-оздоровительную деятельность в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p>

## 2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Четвертый семестр

#### Тема 1. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека

Классификация методов психорегуляции. Методы саморегуляции. Вербальные методы гетерорегуляции. Невербальные методы ауторегуляции. Основные принципы «психорегулирующей тренировки». Назовите основные правила аутогенной тренировки.

#### Тема 2. Спортивные игры

Стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи. Техника нижней боковой подачи. Техника верхней прямой подачи. Правила игры в волейбол. Техника держания мяча, бросков с места двумя руками от груди. Техника бега боком вперед и спиной вперед. Техника ведения мяча на месте и в движении. техника бросков по кольцу с места и ведения мяча. Тактика защиты и нападения. Правила игры в баскетбол.

#### Тема 3. Легкая атлетика

Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднятие ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье,

#### Тема 4. Лыжная подготовка и катание на коньках

Техника ступающего и скользящего шага. Техника двухшажного попеременного хода. техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. Техника подъема «лесенкой», «ёлочкой». Техника спусков в высокой, средней и низкой стойках. Техника поворотов «переступанием», «полуплугом», торможение «плугом». Ходьба на льду в колонне и шеренге. Техника двухопорного скольжения. Техника скольжения на одном коньке. Техника поворотов налево и направо без отрыва ног ото льда. Техника торможения «полуплугом» и «плугом». Техника скольжения спиной вперед. Игры: «Воротца», «Сделай фигуру», «Построй шеренгу, колону, круг», «Скорее собери», «Космонавты».

### Содержание работ по дисциплине

Таблица 2

Содержание работы	Виды и формы работы, час					Всего, час	Код компетенции
	Контактная работа				Самостоятельная работа		
	Лекции	Лабораторные	Практические	Консультации			
<b>Четвертый семестр</b>							
Тема 1. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека	2					2	УК-7
Тема 2. Спортивные игры			4		106	110	УК-7
Тема 3. Легкая атлетика					106	106	УК-7
Тема 4. Лыжная подготовка и катание на коньках					106	106	УК-7
Подготовка к зачету					4	4	УК-7
Итого по дисциплине	2		4		322	328	

### **3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для успешного освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием разделов и тем по дисциплине (см. п. 2), следовать технологической карте при выполнении самостоятельной работы (табл. 3), использовать рекомендованные ресурсы (п. 4) и выполнять требования внутренних стандартов университета.

## 4 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Основная учебная литература

1. Муллер, Арон Беркович. Физическая культура: учебник для вузов: рекомендовано М-вом образования и науки РФ / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2013. - 424 с. - (Бакалавр. Базовый курс).

### 4.2 Дополнительная учебная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – М.: КноРусь, 2012. - 178с.
2. Бороненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / Под ред. В.А. Бороненко: Учеб. пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2006. – 352 с.: ил.
3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М.:Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2-е изд., стереот. – Советский спорт.– 2005. –224 с.

### 4.3 Ресурсы открытого доступа

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

### 4.4 Технологическая карта самостоятельной работы студента

Таблица 3

Темы дисциплины	Перечень учебно-методического обеспечения
Задания для самостоятельной работы	
Четвертый семестр	
Тема 1. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат по теме: «Классификация методов психорегуляции и саморегуляции эмоционального состояния» / «Основные принципы «психорегулирующей тренировки».	
Тема 2. Спортивные игры	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 4
Подготовить реферат по теме: «Основные виды спортивных игр» / «История развития волейбола» / «Баскетбол: история развития» / «Физические качества в спортивных играх»	
Тема 3. Легкая атлетика	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат по теме: «Виды бега и их влияние на здоровье человека» / «Развитие выносливости во время занятий спортом»	
Тема 4. Лыжная подготовка и катание на коньках	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат по теме: «Правила безопасности самостоятельных занятий на коньках, лыжах» / «Лыжный спорт: история и перспективы развития»	

### 4.5 Выполнение курсовой работы (проекта).

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена.

## 5 РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1 Информационные технологии

Образовательный процесс осуществляется с применением локальных и распределенных информационных технологий (таблицы 4, 5).

#### Локальные информационные технологии

Таблица 4

Группа программных средств	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	Аудитория	Реквизиты подтверждающего документа
Офисные программы	LibreOffice	207, 303	<a href="https://ru.libreoffice.org/about-us/license">https://ru.libreoffice.org/about-us/license</a>
Операционные системы	Manjaro Linux XFCE & KDE	207, 303	<a href="http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm">http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm</a>
Научные расчеты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SageMath</li> <li>• Scilab</li> <li>• Maxima</li> <li>• PSPP</li> <li>• Среда статистических вычислений R</li> </ul>	207	<a href="http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm">http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm</a>
Графические редакторы	GIMP	207, 303	<a href="https://www.gimp.org/about/COPYING">https://www.gimp.org/about/COPYING</a>
Браузеры (веб-обозреватели)	Firefox	207, 303	<a href="https://rusgip.ru/">https://rusgip.ru/</a>

#### Распределенные информационные технологии

Таблица 5

Группа	Наименование
Библиотеки и образовательные ресурсы (в том числе персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ»)	Электронная библиотека НГПУ <a href="http://lib.nspu.ru">http://lib.nspu.ru</a>
	Электронная библиотека ФГБОУ ВО «НГПУ» <a href="http://lib.nspu.ru">http://lib.nspu.ru</a>
	Персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ» <a href="http://prepod.nspu.ru">http://prepod.nspu.ru</a>
	Система электронных портфолио студентов НГПУ <a href="https://www.nspu.ru/portfolio/">https://www.nspu.ru/portfolio/</a>

### 5.2 Материально-техническое обеспечения дисциплины

Таблица 6

Номер и наименование помещения для осуществления образовательной деятельности	Перечень основного оборудования	Адрес места осуществления образовательной деятельности (местоположение согласно лицензии)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа		

Лекционный зал № 1	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Лекционный зал № 2	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Большой лекционный зал	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные занятия) / Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций/ Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации		
Ауд. № 117 «Спортивный зал»	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, набивные мячи, скакалки, обручи, волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, теннисные столы, теннисные и бадминтонные ракетки.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. № 117 А «Тренажёрный зал»	Кардиотренажеры, тренажеры на свободных грузах, тренажеры на блочных устройствах, тренажер-скамья для прессы регулируемая, гантельный ряд, тренажер-вертикально-горизонтальная тяга, велотренажер, гантели, диски, скакалки, гимнастические коврики.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Стадион	Беговые дорожки, футбольное поле, ворота для игры в минифутбол. Лыжное снаряжение: лыжи, ботинки, палки	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Помещение для самостоятельной работы обучающихся		
Ауд. № 207 «Помещение для самостоятельной работы»	Комплект учебной мебели. Компьютерное оборудование: Компьютеры в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) – 8 шт., Печатное и сканирующее оборудование: принтеры - 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования		
Ауд. № 217А «Помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования»	Инвентарь: Тестер компьютерный – 1 шт. Специализированный инвентарь – 1 шт. Набор инструментов для оргтехники – 1 шт (28 предметов). Измерительное оборудование: Вольтметры – 1 шт., Мультиметр – 1 шт., Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте – 1 шт. Печатное оборудование: – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7

## 6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Таблица 7

№ п/п	Наименование темы	Код компетенции	Формы проверки
Четвертый семестр			
1	Тема 1. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека	УК-7	1. Устный опрос
2	Тема 2. Спортивные игры	УК-7	1. Тестирование
3	Тема 3. Легкая атлетика	УК-7	1. Контрольная работа
4	Тема 4. Лыжная подготовка и катание на коньках	УК-7	1. Контрольная работа

### 6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 8

Оценочные материалы для промежуточной аттестации	
Четвертый семестр (Зачет)	
<b>Код компетенции: УК-7</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Раскрыть понятие «Здоровье человека»</li><li>2. Раскрыть взаимосвязь физического развития и состояния здоровья студента</li><li>3. Перечислить и охарактеризовать показатели здоровья человека</li><li>4. Перечислить факторы, влияющие на состояние здоровья</li><li>5. Перечислить основные составляющие здорового образа жизни</li><li>6. Раскрыть механизм влияния физических нагрузок на организм</li><li>7. Раскрыть понятие "Кинезофилия"</li><li>8. Перечислить компоненты здорового образа жизни</li><li>9. Охарактеризовать основные требования к организации здорового образа жизни студента</li><li>10. Назвать приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний</li><li>11. Перечислить формы занятий физическими упражнениями в режиме учебно-трудовой деятельности студента</li><li>12. Перечислить методы саморегуляции</li><li>13. Охарактеризовать вербальные методы гетерорегуляции</li><li>14. Описать основные невербальные методы ауторегуляции</li><li>15. Назвать основные правила аутогенной тренировки</li><li>16. Раскрыть принципы релаксации</li><li>17. Раскрыть взаимосвязь физической и умственной работоспособности</li><li>18. Проанализировать изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год</li><li>19. Перечислить и описать выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке</li><li>20. Перечислить и описать выполнение контрольных нормативов по спортивным играм</li><li>21. Перечислить и описать выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике</li><li>22. Составить индивидуальный комплекс общеразвивающих физических упражнений (20 упражнений)</li><li>23. Разработать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (15 упражнений)</li></ol>	

#### Критерии выставления отметок

Отметка «отлично» / «зачтено» (высокий уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил системные знания по всем разделам программы

дисциплины / модуля / практики, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности;- при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины / модуля / практики профессиональные умения;- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности;- при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы;- при выполнении письменного задания представил содержательный, структурированный, глубокий анализ сути и путей решения проблемы (задачи, задания);- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 85 – 100 % заданий.

Отметка «хорошо» / «зачтено» (средний уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации:- обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины /модуля / практики в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению;- при выполнении заданий, предусмотренных программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя;- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены полностью и качественно;- при устном ответе объяснил учебный материал, интерпретировал содержание, экстраполировал выводы;- при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию элементы анализа в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания), изложил логическую последовательность вопросов темы;- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 75 – 84 % заданий.

Отметка «удовлетворительно» / «зачтено» (пороговый уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации:- обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины /модуля / практики в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, но знания имеют пробелы и плохо структурированы;

- при выполнении заданий, предусмотренных программой, в целом смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя;- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены формально, кратко, рефлексия неполная или носит формальный характер, представлено поверхностное описание.- при устном ответе продемонстрировал знание базовых положений и ключевых понятий, верно воспроизвел учебное содержание без использования дополнительного материала;- при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания);- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 60 – 74 % заданий.

Отметка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (компетенция(-ии) не сформирована(-ы)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы дисциплины / модуля / практики;- при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания;- не выполнил предусмотренные

учебным планом практические, лабораторные задания;- не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат;- при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы;- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 0 – 59 % заданий.