



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
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
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), поднимание 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			
Четвертый семестр							
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	https://ru.libreoffice.org/about-us/license
Операционные системы	Manjaro Linux XFCE & KDE	207, 303	http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm
Научные расчеты	<ul style="list-style-type: none"> • SageMath • Scilab • Maxima • PSPP • Среда статистических вычислений R 	207	http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm
Графические редакторы	GIMP	207, 303	https://www.gimp.org/about/COPYING
Браузеры (веб-обозреватели)	Firefox	207, 303	https://rusgip.ru/

Распределенные информационные технологии

Таблица 5

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

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

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.