

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

по учебно-методической работе

Печурина Г.Г.

2021г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки:	37.03.01 «Психология»
Профиль подготовки:	«Социальная психология»
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр
Форма обучения:	Очная
Факультет:	Технологии и дизайна
Кафедра:	Безопасности жизнедеятельности и физвоспитания

Очная форма обучения

Лекции	32 час. (0,9 ЗЕ)	зачет	1,2,3,4 семестр
Самостоятельная работа	40 час. (1,1 ЗЕ)		
Всего	72 час. (2 ЗЕ)		
В т.ч. контактная работа	32 (час)		

Новосибирск – 2021г

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки: 37.03.01 «Психология» (квалификация (степень) «бакалавр»), реализуемой в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 29.07.2020 № 839.


2. Базового учебного плана. Направление: 37.03.01 «Психология».

3. Образовательной программы. Направление: 37.03.01 «Психология».

4. Рабочего учебного плана. Направление: 37.03.01 «Психология» (квалификация (степень) «бакалавр»). Профиль подготовки «Социальная психология». Набор 2021. – Новосибирск: Новосибирский технологический институт (филиал) ФГБОУ ВО «Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)». Утвержден Ученым советом НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина.

Разработчик:

Ст. преподаватель



Никулин Ю.И.

Рецензент:

Зав. каф., доц., канд. техн. наук



Тихонова О.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Безопасности жизнедеятельности и физического воспитания (протокол №1 от 27.08.21)

Зав. кафедрой:

Доц. канд. техн. наук



Тихонова О.В.

Декан ФТиД:

Доц., канд. техн. наук



Арчинова Е.В.

Рецензия
на рабочую программу дисциплины
основной профессиональной образовательной программы
НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина
по направлению 37.03.01 «Психология»
направленность/профиль: «Социальная психология»,

В соответствии с ФГОС ВО по направлению 37.03.01 Психология.

Профиль подготовки: «Социальная психология», дисциплина *Физическая культура и спорт* изучается в рамках блока 1, базовая часть.

Разработчиком рабочей программы дисциплины (РПД) «Физическая культура и спорт» является ст. преподаватель кафедры БЖ и ФВ НТИ (филиала) РГУ им.А.Н.Косыгина Никулин Ю.И.

<i>№ П/П</i>	<i>КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РПД</i>	<i>ОТМЕТКА О СООТ-ТВИИ</i>
1	Цели изучения дисциплины	Да
2	Цели соотнесены с общими целями основной образовательной программы (ОПОП), в том числе - имеют междисциплинарный характер, - связаны с задачами воспитания.	Да Да Да
3	Прописана связь дисциплины с другими дисциплинами рабочего учебного плана по ОПОП	Да
4	Прописан вклад дисциплины при формировании компетенций (УК, ОПК, ПК): - по ФГОС ВО по направлению(ям) - по ОПОП	Да Да
5	При формировании требований к результатам обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть) учтены результаты обучения, приведенные во ФГОС ВО по направлению(ям)	Да
6	Содержание дисциплины структурировано по видам учебных занятий с указанием их объемов.	Да
7	Расчет времени в программе соответствует объему часов, отведенному на изучение дисциплины по учебному плану.	Да
8	Представлен тематический план лекций и практических (лабораторных, семинарских) занятий	Да
9	Отражены современные достижения науки применительно к конкретной дисциплине	Да
10	Указано учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе:	

	- перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов - методические рекомендации (материалы) преподавателю; - методические рекомендации студентам.	Да Да Да
11	Указаны формы текущего, промежуточного и итогового контроля.	Да
12	В приложении к программе приведены фонды оценочных материалов (ФОМ): вопросы для самоконтроля и проверки качества знаний студентов; комплект тестов по дисциплине; методические рекомендации по проведению практических занятий; комплект экзаменационных билетов.	Да
13	ФОМ содержат материалы, разработанные на основе реальных практических ситуаций, в том числе, связанных со спецификой малого и среднего бизнеса	Нет
14	Выявленные недостатки/замечания/рекомендации рецензента: <i>(необходимость сокращения, дополнения или переработки отдельных частей текста рукописи)</i>	Нет
15	К процессу разработки и актуализации РПД и учебно-методических материалов дисциплины привлекаются работодатели, ориентированные на выпускников программы: <i>участие в разработке содержания программы, предоставление исходных материалов для анализа, расчетных программ, фильмов и прочее</i>	Да

РПД «Физическая культура и спорт» может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках основной профессиональной образовательной программы НТИ (филиала) РГУ им.А.Н. Косыгина по направлению 37.03.01 Психология. Профиль подготовки: «Социальная психология», **в представленном виде;**

Рецензент:

Зав. каф., доцент, канд. техн. наук



Тихонова О.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	6
2	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.....	7
3	КОМПЕТЕНТНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	10
4	ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ).....	10
5	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
6	ТЕМЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	17
7	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.....	19
8	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	20
9	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	21
10	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
11	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
12	ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ НАПРАВЛЕНИЯ	27
13	ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ.....	28

1 ПАСПОРТ ПРОЦЕССА

Обозначение документа	Пункт ГОСТ Р ИСО 9001-2001	Наименование процесса
Шифр дисциплины Б1.О.08	7.3 и 7.5	«Физическая культура и спорт»

<p>Определение процесса: Процесс преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов очной формы обучения направления подготовки 37.03.01 Психология. Профиль подготовки: «Социальная психология», ориентированный на выполнение ФГОС ВО.</p>	<p>Цель процесса: Выполнение требований ФГОС ВО. Целью системы физического воспитания – воспитание физически совершенных и гармонически развитых студентов всесторонне подготовленных к творческому труду и высокой жизненной позиции.</p>
<p>Владелец процесса: Кафедра БЖиФВ</p>	<p>Ответственный руководитель процесса: Ст. преподаватель Никулин Ю.И.</p>
<p>Входы процесса: Студенты и знания, полученные студентами при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» на предыдущей ступени образования (средняя школа, учебные заведения начального и среднего образования). ФГОС ВО</p>	<p>Выходы процесса: В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен: <u>знать:</u> особенности использования средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Общефизическую и специальную подготовку в системе ФК. Научно-практические основы ФК; ЗОЖ. <u>уметь:</u> применять специальные знания навыки и умения, необходимые для широкого использования средств ФК в процессе деятельности и повседневной жизни, а также жизненно важных, прикладных и спортивных умений. <u>владеть:</u> способностью владеть системой знаний: для сохранения укрепления здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, необходимых для широкого использования; способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения сохранения и укрепления здоровья и самоопределения ФК. ФГОС ВО</p>
<p>Требования к входам процесса:</p>	<p>Процесс изучения дисциплины направлен</p>

<p>Соответствие требованиям ФГОС ВО, перечень компетенции, необходимых для изучения данной дисциплины. Умение осуществлять анализ теоретического и практического содержания в пределах учебной дисциплины. Способность владеть системой практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>	<p>на формирование следующей компетенции: УК-7 Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
<p>Поставщики процесса: 1. Школа. 2. Лицей. 3. Колледж.</p>	<p>Потребители процесса: Студенты 1-2 курса очной формы обучения и будущие работодатели.</p>
<p>Управляющие воздействия: ФГОС ВО, рабочий учебный план, рабочая программа по дисциплине, порядок проведения итоговой аттестации по дисциплине (зачет).</p>	<p>Основные ресурсы: Зачетные единицы (2); (72 часа); (Лекции- 32, СРС-40) Контактные часы – 32;</p>
<p>Контролируемые параметры процесса: - зачет 1- 2- 3 – 4 семестр; - выполнение теоретического раздела учебной программы; - реферативные работы; - тестирование.</p>	<p>Методы измерения параметров процесса: Критерии оценок, рейтинговая шкала 100 баллов, зачет или не зачет</p>
<p>Показатели результативности: Выполнение запланированных мероприятий в срок; рейтинг, обеспечивающий контрольные баллы, а также получение зачета.</p>	<p>Периодичность оценки: Непрерывно, согласно графику проведения занятий и по завершению изучения дисциплины.</p>

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП БАКАЛАВРА

Дисциплина Б1.О.23. «Физическая культура и спорт» входит в Блок 1, базовая часть

Таблица 2.1 - Принципы построения дисциплины

Принцип (особенность)	Содержание
Ядро дисциплины	Базовая часть дисциплины: 1 Модуль Легкая атлетика 2 Модуль Плавание 3 Модуль Волейбол 4 Модуль Баскетбол 5 Модуль Лыжные гонки 6 Модуль Профессионально-прикладная физическая подготовка
Основные понятия дисциплины	Физическая культура и спорт; Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система; Критерии эффективности здорового образа жизни; Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда; Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств; Массовый спорт и спорт высших достижений их цели и задачи; Производственная физическая культура.
Обеспечение последующих дисциплин образовательной программы (связи с последующими дисциплинами)	Перечень дисциплин, изучение которых опирается на данную: «Культурология», «Правоведение», «Социология»
Практическая направленность (практическая часть дисциплины)	Практическая часть дисциплины содержит: - классификация физических упражнений; - понятие о технике физических упражнений; - характеристика и правила выполнения физических упражнений; - ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - воспитание физических качеств (двигательная активность) гибкость, быстрота, выносливость, сила с учетом состояния здоровья
Учет индивидуальных особенностей обучающихся, реализация права выбора способа учения	Возможность работать в своем темпе; подбор индивидуальных заданий разного уровня сложности
Дисциплина и современные информационные технологии	В подготовке студентов практикуется использование онлайн-овых интерактивных тренингов. Программа World wide wed (www)

3 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ЗАВЕРШЕНИЮ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1 – Результаты освоения обучающимися программы учебной дисциплины (цели дисциплины) *После изучения дисциплины обучающийся будет:*

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Коды компетенции	Результаты освоения ОПОП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3	4	5
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек, здорового образа и стиля жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; 	Посещение Сдача контрольных нормативов. Зачет.

		<p>-использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - двигательными навыками и умениями необходимыми для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность. 	<p>ПЗ. Посещение Сдача контрольных нормативов. Зачет.</p>
--	--	--	---

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 4.1 – Объем дисциплины и виды учебной работы
(Выписка из рабочего учебного плана очная форма обучения)

Очная форма обучения									
Форма контроля, семестр	Трудоемкость				Вид уч. занят.	Распределение по курсам и семестрам			
	В часах					1 курс		2 курс	
	С преподавателем					1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
	Аудиторные занятия	Контактная работа	СРС	Всего					
Зач.	ЛК								
1,2,3,4	32	32	40	72	ЛК	8	8	8	8

4.2 Разделы дисциплины (табл.4.2)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 4.2 – Разделы дисциплины

№ п/ п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Вид учебной работы, включая самостоятельную работу студентов				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации(по семестрам)
				Трудоемкость в часах				
				ЛК	СР	В т.ч Конт. работа	В 3.Е	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1	4	5	4		Посещение лекций
2.	Социально- биологические основы физической культуры	1	2	4	5	4		Посещение лекций
Итого по семестру				8	10	8	0,5	Итоговый контроль – зачет
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	1	2	4	2		Посещение лекций
4.	Психофизиологически е основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регуливании работоспособности	2	2	2	4	2		Посещение лекций
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	3	4	2	4		Посещение лекций
Итого по семестру				8	10	8	0,5	Итоговый контроль - зачет

6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	1	4	2	4		Посещение лекций
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	3	2	2	2	2		Посещение лекций
8.	Особенности занятий избранным видам спорта или системой физических упражнений.	3	3	2	4	2		Посещение лекций
Итого по семестру				8	10	8	0,5	Итоговый контроль – зачет
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	1	2	4	2		Посещение лекций
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4	2	2	4	2		Посещение лекций
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	4	3	4	2	4		Посещение лекций
Итого по семестру				8	10	8	0,5	Итоговый контроль – зачет
Итого:				32	40	32	2	

4.3 Содержание разделов учебной дисциплины по видам занятий

4.3.1 Лекционные занятия

Таблица 4.3 – Характеристика лекционных учебных занятий и самостоятельной работы

№	Название раздела дисциплины	№ п/п темы	Содержание раздела	Объем час.	Ссылка на цели
1	2	3	4	5	6
Первый семестр					
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1.1.	Физическая культура и спорт , как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении.	4	УК - 7
2.	Социально-биологические основы физической культуры	2.1.	Организм человека , как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	4	УК - 7
	Самостоятельное изучение	СИ-1	Социальные функции физической культуры и спорта в системе общечеловеческих ценностей.	2	УК - 7
		СИ-2	Физическое развитие, физическая подготовленность студента в современной России	2	УК - 7
		СИ-3	Мотивационно - ценностное отношение студентов к занятиям по физической культуре и спорту	2	УК - 7
		СИ-4	Формирование мотивационно - ценностного отношения к ЗОЖ	2	УК - 7
		СИ-5	Значение физической культуры, совершенствование личных качеств, обеспечивающих формирование	2	УК - 7

			умений и навыков будущих специалистов		
	Итого по семестру			18	
Второй семестр					
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	3.1.	Здоровье человека, как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуре человека и его образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	УК - 7
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4.1.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда.	4	УК - 7
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	5.1.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств	2	УК - 7
	Самостоятельное изучение	СИ-6	Формирование осознанных потребностей в самостоятельных занятиях физической культуры и спорта	2	УК - 7
		СИ-7	Повышение роли физической культуры и ЗОЖ в жизни современного студента	2	УК - 7
		СИ-8	Актуальные проблемы совершенствования новых технологий физкультурно-оздоровительной работы в ВУЗе	2	УК - 7
		СИ-9	Современные виды оздоровительной гимнастики, как уникальное средство сохранения и укрепления здоровья.	4	УК - 7
	Итого по семестру			18	
Третий семестр					

6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6.1.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	2	УК - 7
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	7.1.	Массовый спорт и спорт высших достижений их цели и задачи. Студенческий спорт современные популярные системы физических упражнений. Мотивации и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или система физических упражнений для регулярных занятий.	2	УК - 7
8.	Особенности занятий избранным видам спорта или системой физических упражнений.	8.1.	Краткая историческая справка. Определение целей и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях ВУЗа. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	4	УК - 7
	Самостоятельное изучение	СИ-10	Физическое воспитание как основа валеологического образования.	2	УК - 7
		СИ-11	Физическая культура как социально - педагогическая система обучения в ВУЗе	2	УК - 7
		СИ-12	Новые формы физической культуры и спорта	4	УК - 7
		СИ-13	Здоровье сберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов	2	УК - 7
	Итого по семестру			18	
Четвертый семестр					
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	9.1	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.	2	УК - 7

10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФ П)студентов	10.1.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.	2	УК - 7
11.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	11.1.	Производственная физическая культура. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.	4	УК - 7
	Самостоятельное изучение	СИ-14	Двигательная активность как условие сохранения и укрепления здоровья	2	УК - 7
		СИ-15	Информационные технологии как новейшие методики комплексного подхода в обучении физической культуре, спорту и здоровому образу жизни	2	УК - 7
		СИ-16	Роль физической культуры и спорта в ориентации студентов ВУЗов на ЗОЖ	2	УК - 7
		СИ-17	Новейшие методики сохранения и укрепления здоровья	2	УК - 7
		СИ-18	Формирование физической культуры и культуры здоровья студента в условиях модернизации образования	2	УК - 7
	Итого по семестру			18	

5 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются следующие сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности бакалавров для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

Методы и формы активизации деятельности	Виды учебной деятельности	
	ЛК	СРС
Дискуссия	х	
IT-методы		х
Командная работа	х	х
Опережающая СРС	х	х

Индивидуальное обучение		x
Проблемное обучение		x
Обучение на основе опыта	x	x

Для достижения поставленных целей преподавания дисциплины реализуются следующие средства, способы:

- теоретический материал дисциплины изучается на лекциях с использованием информационно-наглядного материала;
- самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием Internet – ресурсов, информационных баз, методических разработок, специальной учебной и научной литературы;
- закрепление теоретического материала выполняется с использованием IT-технологий, выполнение проблемно-ориентированных, творческих заданий;

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

В соответствии с ФГОС ВО выпускник по направлению подготовки: 37.03.01 «Психология» (степенью) «бакалавр» после изучения данной дисциплины должен обладать следующими компетенциями (представлены в таблице 6.1). Содержание самостоятельной работы обучающихся представлено в таблице 6.2.

Таблица 6.1 – Компетентностные характеристики обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Индекс *	Наименование компетенции *	Содержание компетенции*	Технологии формирования	Форма оценочного средства ***
УК-7	Универсальные	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекции. Самост. работа	Посещение лекций. Защита рефератов Сдача контр. нормативов Зачет

Таблица 6.2 Содержание самостоятельной работы обучающихся.

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Тема дисциплины курса (таблица 4.3)	Форма контроля
1.	Социальные функции физической культуры и спорта в системе общечеловеческих ценностей	1.1 -2.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
2.	Физическое развитие, физическая подготовленность студента в современной России	1.1 -2.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
3.	Мотивационно - ценностное отношение студентов к занятиям по физической культуре и спорту	1.1 -2.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
4.	Формирование мотивационно - ценностного отношения к ЗОЖ	1.1 -2.1;	Защита реферат Сдача контр.

			нормативов
5.	Значение физической культуры, совершенствование личных качеств, обеспечивающих формирование умений и навыков будущих специалистов	3.1-4.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
6.	Формирование осознанных потребностей в самостоятельных занятиях физической культуры и спорта	3.1-4.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
7.	Повышение роли физической культуры и ЗОЖ в жизни современного студента	3.1-4.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
8.	Актуальные проблемы совершенствования новых технологий физкультурно-оздоровительной работы в ВУЗе	3.1-4.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
9.	Современные виды оздоровительной гимнастики, как уникальное средство сохранения и укрепления здоровья	7.1-8.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
10.	Физическое воспитание как основа валеологического образования	7.1-8.1	Защита реферата Сдача контр. нормативов
11.	Физическая культура как социально - педагогическая система обучения в ВУЗе	7.1-8.1	Защита реферата Сдача контр. нормативов
12.	Новые формы физической культуры и спорта	10.1-11.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
13.	Здоровье сберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов	10.1-11.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
14.	Двигательная активность как условие сохранения и укрепления здоровья	10.1-11.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
15.	Информационные технологии как новейшие методики комплексного подхода в обучении физической культуре, спорту и здоровому образу жизни	12.1-13.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
16.	Роль физической культуры и спорта в ориентации студентов ВУЗов на ЗОЖ	14.1-15.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
17.	Новейшие методики сохранения и укрепления	18.1	Защита реферата

	здоровья		Сдача контр. нормативов
18.	Формирование физической культуры и культуры здоровья студента в условиях модернизации образования	18.1	Защита реферата Сдача контр. нормативов

6.1 Для проверки знаний обучающихся предусматриваются следующие формы контроля:

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятия, знаний теоретического раздела программы.

К -1 Овладение знаниями по дисциплине «Физическая культура и спорт».

К- 2 Балльно-рейтинговая система – БРС

К -3 Зачет по дисциплине, включающий в себя лекционный курс.

Образец балльно-рейтингового листа приведен в **ПРИЛОЖЕНИИ А** (таблица А.1)

Для оценки качества учебной деятельности студентов применяется балльно-рейтинговая система. Оценка по дисциплине за семестр равна сумме баллов за работу в семестре (0 – 80) и числа баллов полученных на зачете (0 – 20).

Максимальный рейтинг, который студент можем получить за семестр 100. Максимальный балл проставляется за качественное и своевременное выполнение работ и требований к ним по всем видам деятельности студента.

Баллы за работу в семестре включают в себя:

1. Баллы за работу на ЛК: посещаемость ЛК 0 – 0,5 балла

Количество баллов, необходимых для допуска к зачету – 7

2. Баллы за активную работу на ЛК 0 – 0,5 балла

Количество баллов, необходимых для допуска к зачету – 7

3. Баллы за выполнение контрольных норм по видам спорта на ЛК 0 – 5 баллов

Количество баллов, необходимых для допуска к зачету – 16 баллов

4. Баллы за участие в соревнованиях 0 – 6 баллов

Количество баллов, необходимых для допуска к зачету 14 баллов

5. Баллы за участие в судействе соревнований от 0 – 2 баллов

Количество баллов, необходимых для допуска к зачету 6 баллов

6. Баллы за творческую работу:

Каждый студент в течении семестра выполняет и защищает реферативную работу по утренней гигиенической гимнастике на 1 курсе, по производственной гимнастике на 2 курсе 0 – 10 баллов

Количество баллов, необходимых для допуска к зачету 6 баллов.

7. Баллы за участие в других видах работ от 0 – 2 баллов

Количество баллов необходимых для допуска к зачету 4 балла

Рейтинг достаточный к зачету 60 и более баллов

Зачет – 20 баллов

6.2 Оценочные материалы для текущего контроля и аттестации студента представлены в методических указаниях «Фонд оценочных материалов по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

6.2.1 Вопросы к зачету

1 Определение понятия «культура».

2 Понятие «культура физическая и ее связь с общей культурой».

3 Виды физической культуры.

4 Основные понятия теории и методике физической культуры.

5 Средства физической культуры .

6 Естественные силы природы и гигиенические факторы .

7 Влияние физических упражнений на организм человека.

8 Понятие о физических способностях.

9 Разновидности силовых способностей.

10 Понятие об утомлении разновидности выносливости.

11 Методы оценки коррекции телосложения.

12 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

13 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Информация по учебно-методическому и информационному обеспечению дисциплины представлено в таблице 7.1.

8 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Информация о наличии специализированных аудиторий, лабораторий, технических средств обучения и т.д. представлена в виде таблицы (таблица 8.1).

Таблица 8.1 – Обеспечение образовательного процесса по программе оборудованными учебными кабинетами, объектами для проведения практических занятий.

№ п/п	Наименование дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Фактический адрес учебных кабинетов и объемов
Б.1.О.08	Физическая культура и спорт	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Ауд. 201 Аудиторная мебель – парты 33 шт., стол преподавателя, доска аудиторная для писания мелом. Персональный компьютер с базовым лицензионным программным обеспечением и подключенным к сети интернет. Комплект демонстрационного оборудования (экран и мультимедиа проектор). Комплект учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации по дисциплине Аудиторная мебель – Аудиторная мебель – столы 12 шт., стулья 30 шт., стол преподавателя, доска аудиторная для писания мелом. Персональный компьютер с базовым лицензионным программным обеспечением и подключенным к сети интернет. Комплект демонстрационного оборудования (экран мультимедиа проектор). Комплект учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации по дисциплине. Ауд.209	Новосибирск, Красный проспект, 35 НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина

Эллиптический тренажер START LINE Expert BK8729H – 2 шт. Скамья для прессы – 2 в 1 – 1 шт. Стойка турник/пресс/брусья 3 в 1. Domsen Ds 14 – 1 шт. МН-W-106/ Тяга верхняя горизонтальная на свободном весе – 1 шт. Скамья сгибание/разгибание ног – 1 шт. комплект дисков для свободного веса – 1 комплект. Гантель наборная 19,5 кг (пара) – 5 пар. Ауд. 13.

9 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (1 семестр)

№ неде ле	Номер темы учебных занятий			Используемые учебно-методические материалы (учебники, методические пособия и т.д.)	Самостоятельная работа студентов		Форма Конт- роля
	Лекци- онные занятия ЛК	Практи- ческие занятия ПЗ	Лабора- торные занятия ЛБ		Самостоятел ьное изучение	Задания	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	ЛК-1.1, 2.1			Б-1, Б-2, Б-7			
2.	ЛК-2.1, 1.1			Б-1, Б-2, Б-7			
3.				Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7	СИ-1		
4.				Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7			К-1
5.				Б-1, Б-2, Б-3 Б-4	СИ-2		
6.				Б-1, Б-2, Б-3 Б-4, М-3			К-1
7.				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-3		
8.				Б-1, Б-2, Б-3,			К-1
9.				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-4		
10.				Б-1, Б-2, Б-3,			К-1
11.				Б-1, Б-2			
12.				Б-1, Б-2, Б-3,			К-1
13.				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
14.				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			К-1,
15.				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
16.				Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6			К-1
17.				Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6			К-2
18.							К-3

(2 семестр)

№ неде ле	Номер темы учебных занятий			Используемые учебно-методические материалы (учебники, методические пособия и т.д.)	Самостоятельная работа студентов		Форма Конт- роля
	Лекци- онные занятия ЛК	Практи- ческие занятия ПЗ	Лабора- торные занятия ЛБ		Самостоятел ьное изучение	Задания	
1.	2	3	4	5	6	7	8
2.	ЛК-3.1, 4.1			Б-1, Б-2, Б-7			
3.	ЛК-5.1			Б-1, Б-2, Б-7			
4.				Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7	СИ-5		
5.				Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7			К-1
6.				Б-1, Б-2, Б-3 Б-4	СИ-6		
7.				Б-1, Б-2, Б-3 Б-4			К-1
8.				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-7		К-2
9.				Б-1, Б-2, Б-3			К-1
10.				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-8		
11.				Б-1, Б-2, Б-3			К-1
12.				Б-1, Б-2	СИ-9		
13.				Б-1, Б-2, Б-3			К-1
14.				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
15.				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6, М-6			К-1
16.				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
17.				Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6, М-7			К-1
18.				Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6, М-7			К-2
19.							К-3

(3 семестр)

№ неде ле	Номер темы учебных занятий			Используемые учебно-методические материалы (учебники, методические пособия и т.д.)	Самостоятельная работа студентов		Форма Конт- роля
	Лекци- онные занятия ЛК	Практи- ческие занятия ПЗ	Лабора- торные занятия ЛБ		Самостоятел ьное изучение	Задания	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	ЛК-6.1, 7.1			Б-1, Б-2, Б-7			
2.	ЛК-8.1			Б-1, Б-2, Б-7, М-1			
3.				Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7	СИ-10		
4.				Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7, М-2			К-1
5.				Б-1, Б-2, Б-3 Б-4	СИ-11		
6.				Б-1, Б-2, Б-3 Б-4, М-3			К-1
7.				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-12		К-2
8.				Б-1, Б-2, Б-3, М-4			К-1
9.				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-13		
10.				Б-1, Б-2, Б-3, М-4			К-1
11.				Б-1, Б-2	СИ-14		
12.				Б-1, Б-2, Б-3, М-5			К-1
13.				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
14.				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6, М-6			К-1
15.				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
16.				Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6, М-7			К-1
17.				Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6, М-7			К-2
18.							К-3

(4 семестр)

№ неде ле	Номер темы учебных занятий			Используемые учебно-методические материалы (учебники, методические пособия и т.д.)	Самостоятельная работа студентов		Форма Конт- роля
	Лекци- онные занятия ЛК	Практи- ческие занятия ПЗ	Лабора- торные занятия ЛБ		Самостоятел ьное изучение	Задания	
1.	2	3	4	5	6	7	8
2.	ЛК-9.1			Б-1, Б-2, Б-7			
3.	ЛК-11.1		ЛБ-1	Б-1, Б-2, Б-7,			
4.	ЛК-10.1			Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7			
5.			ЛБ-2	Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7, М-2	СИ-15		К-1
6.				Б-1, Б-2, Б-3 Б-4			
7.			ЛБ-3	Б-1, Б-2, Б-3 Б-4			К-1
8.				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-16		
9.			ЛБ-4	Б-1, Б-2, Б-3			К-1
10.				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-17		
11.			ЛБ-4	Б-1, Б-2, Б-3			К-1
12.				Б-1, Б-2	СИ-18		
13.			ЛБ-5	Б-1, Б-2, Б-3, М-5			К-1
14.				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
15.			ЛБ-6	Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			К-1
16.				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
17.			ЛБ-7	Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6			К-1
18.				Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6			К-2
19.							К-3

Таблица 7.1 Обеспечение образовательного процесса по образовательной программе 37.03.01 «Психология» учебной и учебно-методической литературой

№ п/п	Наименование дисциплины и ее шифр в соответствии с учебным планом	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров	Число обучающихся, одновременно изучающих дисциплину
1	2	3	4	5
	Б1.0.08	Основная литература		
	Физическая культура спорт	Б-1 Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура»: учебное пособие / А.И. Замогильнов. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - URL: https://znanium.com/read?id=344860	100%	
		Б-2 Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. - Красноярск: СФУ, 2016. - 148 с. - URL: https://znanium.com/read?id=328578	100%	
		Б-3 Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — Москва: ИНФРА-М, 2018. — 336 с. — URL: https://znanium.com/read?id=320736	100%	
		Б-4 Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - URL: https://znanium.com/read?id=339601	100%	
		Дополнительная литература		
		Б-5 Бузулькова, Н. А. Бег и спортивная ходьба в режиме труда и отдыха студентов: Методические указания / Н.А. Бузулькова, Г.М. Сухомлинова, В.Н. Новикова. - Москва: МГУДТ, 2016. - 26 с. - URL: https://znanium.com/read?id=260992	100%	
		Б-6 Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта: учебное пособие / Т. Э. Зульфугарзаде. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — URL: https://znanium.com/read?id=361268	100%	
		Б-7 Садова, Е. И. Развитие быстроты у студентов основного отделения: методические указания	100%	

	/ Е.И. Садова, Ж.Э. Лапынина, И.А. Шульц. - Москва: МГУДТ, 2015. - 27 с. - URL: https://znanium.com/read?id=136949		
	Б-8 Филишова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филишова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — URL: https://znanium.com/read?id=357459	100%	
	Б-10 Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреевко, Е. Г. Ткачева. - Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - URL: https://znanium.com/read?id=244751	100%	
	Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно справочные и поисковые системы https://www.znanium.com/ http://sportfiction.ru/partners/bmsi/ https://www.rsl.ru/ http://elibrary.ru/		

Заведующая библиотекой _____





личная подпись

Русских Н.И.

дата _____

**10 ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ С
ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ НАПРАВЛЕНИЯ НА 2021/2022
УЧЕБНЫЙ ГОД**

Наименование дисциплины, изучение, которой опирается на данную	Кафедра	Предложения об изменении в рабочей программе и подпись зав. кафедрой	Решение, принятое кафедрой, разрабатывающей программу и подпись зав. кафедрой
1. Дисциплина РУП 37.03.01	ГН и ИЯ		

Декан факультета Т и Д  Арчинова Е.В. 27.08.2021
личная подпись дата

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Примерный образец оценки знаний студентов по балльно-рейтинговой системе по дисциплине Физическая культура и спорт ФГОС ВО направления: 37.03.01 Психология направленность/профиль «Социальная психология»

Вид контроля	Оценочный балл	Дни недели														Всего				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		15	16	17	18
Посещаемость	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	9
Активная работа на ЛК	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	9
Выполнение контрольных нормативов по видам спорта	0-5				*								*				*			20
Участие в соревнованиях по видам спорта	0-6														*		*			18
Участие в судействе соревнований	0-2														*		*			8
Творческая работа (выступление на конференции)	0-10																	*		10
Другие виды работ	0-2																*	*	*	6
Рейтинг по дисциплине (промежуточный)																				80
Зачет	20																			20
Рейтинг по дисциплине (итоговый)																				100

Ст. Преподаватель: _____ *Ю.И. Никулин* _____ Никулин Ю.И.