

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ
Декан социально-
гуманитарного факультета

 Якунина Ю. Е.
" 02 " мая 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.15 «Физическая культура и спорт»

Направления подготовки

37.03.01 «Психология»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

г. Магадан 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии, протокол от «18» сентября 2018 г. № 1.

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) Б1.Б.15 «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.Б.15 «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть дисциплин блока Б1 в объеме 72 часа, изучается в 1 семестре.

Для изучения данной дисциплины бакалавр обязан владеть универсальными компетенциями, содержащимися в федеральных государственных стандартах программ бакалавриата, или знаниями, умениями и навыками, освоенными им в общеобразовательной школе по предмету «Физическая культура».

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Результаты освоения дисциплины (модуля) определяются сформированными у обучающегося компетенциями, т.е. его способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины (модуля) в соответствии с ФГОС ВО обучающийся должен:

Знать:

- влияние физкультурно-оздоровительных систем на состояние здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной и профессионально-прикладной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

Владеть:

- навыками повышения укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- подготовкой к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организацией индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участием в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельностью по формированию здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

общекультурные (ОК):

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

4. Структура и содержание дисциплины (модуля), включая объем контактной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 72 часа, 2 з.е.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» включает в себя практические занятия по очной форме обучения и занятия лекционного типа для заочной формы обучения.

Объем (в часах) контактной работы определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине (модулю) и составляет 72 часа – для очной формы обучения; 10 часов – для заочной формы обучения.

Контактная работа при проведении промежуточной аттестации включает в себя индивидуальную сдачу зачета с оценкой. Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета с оценкой определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,5 часа на одного обучающегося.

Таблица 1 Очная форма обучения.

Формы текущего контроля: посещаемость, выполнение программы, активность на занятиях; формы промежуточного контроля: 1 семестр – зачет с оценкой.

Наименование тем (разделов)	Количество академических часов по видам учебных занятий			Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов (час/ зачет.ед.
	Занятия лекционного типа	Практические занятия	СР обучаю- щихся	
1 семестр				
Модуль 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональ- ной подготовке студентов Модуль 2. Социально- биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания Модуль 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 1) Модуль 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 2) Модуль 5. Образ жизни и его отра- жение в профессиональной деятель- ности Модуль 6. Методические основы самостоятельных занятий физиче- скими упражнениями и самокон- троль в процессе занятий Модуль 7. Психофизиологические основы учебного труда и интеллек- туальной деятельности. средства фи- зической культуры в регулировании работоспособности Модуль 8. Структура физической культуры личности. Модуль 9. Традиционные и совре- менные оздоровительные системы физических упражнений Модуль 10. Профессионально- прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов.		72		
Всего	-	72	-	72/2

Таблица 2 Заочная форма обучения.

Формы текущего контроля: посещаемость, выполнение программы, активность на занятиях; формы промежуточного контроля: 1 семестр – зачет с оценкой.

Наименование тем (разделов)	Количество академических часов по видам учебных занятий			Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов (час/ зачет.ед.
	Занятия лекционного типа	Практические занятия	СР обучаю- щихся	
1 семестр				
Модуль 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональ- ной подготовке студентов Модуль 2. Социально- биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания Модуль 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 1) Модуль 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 2) Модуль 5. Образ жизни и его отра- жение в профессиональной деятель- ности Модуль 6. Методические основы самостоятельных занятий физиче- скими упражнениями и самокон- троль в процессе занятий Модуль 7. Психофизиологические основы учебного труда и интеллек- туальной деятельности. средства фи- зической культуры в регулировании работоспособности Модуль 8. Структура физической культуры личности. Модуль 9. Традиционные и совре- менные оздоровительные системы физических упражнений Модуль 10. Профессионально- прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов.	10		58	
Всего: лекционные занятия, самостоятель- ная работа + контроль (4 часа)	10	-	58	72/2

5. Образовательные технологии.

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:

- практические занятия, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях и сформулированные в домашних заданиях.

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- интерактивные лекции.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

1. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник [Электронный ресурс] / Под ред. И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 432 с. – 978-5-238-01157-8. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – 978-5-4458-3076-4. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».

4. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ.

7. Перечень учебной литературы и ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

7.1. Основная литература

Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.

7.2. Дополнительная литература

Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт» Мультимедиа технологии, Интернет-ресурсы

9. Рейтинг-план дисциплины (модуля) (форма Ф СВГУ «Рейтинг-план»)

Ф СВГУ «Рейтинг-план»

РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.15 Физическая культура и спорт

Факультет социально-гуманитарный

Курс 1 группа ПС, семестр 1, 20_/20_ учебного года

Преподаватель (и): Зайцева Н.В.

Кафедра педагогики и валеологии

Атте- ста- цион- ный период	Название модуля	Виды работ, подле- жащие оценке	Макси- мальное количество баллов
1	Модуль 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Модуль 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания Модуль 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 1) Модуль 4. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания (часть 2)	Присутствие на за- нятии	2
		Участие в дискуссии	3
		Теоретический оп- рос	4
2	Модуль 5. Образ жизни и его отражение в профес- сиональной деятельности Модуль 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самокон- троль в процессе занятий Модуль 7. Психофизиологические основы учебно- го труда и интеллектуальной деятельно- сти. средства физической культуры в регулирова- нии работоспособности	Присутствие на за- нятии	2
		Участие в дискуссии	3
		Теоретический оп- рос	4
3	Модуль 8. Структура физической культуры лично- сти. Модуль 9. Традиционные и современные оздоро- вительные системы физических упражнений Модуль 10. Профессионально-прикладная физиче- ская подготовка бакалавров и специалистов	Присутствие на за- нятии	2
		Участие в дискуссии	3
		Теоретический оп- рос	4

Рейтинг план выдан

(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг план получен

(дата, подпись старосты группы)

10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления подготовки (Приложение 2).

11. Приложения.

Приложение 1 Ф СВГУ «Фонд оценочных средств» для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Приложение 3 Лист изменений и дополнений.

Автор: Зайцева Нина Валерьевна, ст. преподаватель кафедры педагогики валеологии

 « 15 » 04 2019 г.

Зав. кафедрой педагогики и валеологии: Третьяк И. Г., к.п.н., доцент

И. Г. Третьяк, 02.05.2019 г.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ (МОДУЛЯМИ)**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины (модуля)	Предложения базовым дисциплинам (модулям) об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не требуется	

Приложение 3

Лист изменений и дополнений на 20___/20___ учебный год

в рабочую программу учебной дисциплины

(код, наименование дисциплины)

Направления подготовки (специальности)

(Шифр и название направления подготовки (специальности))»

Профиль подготовки (специализация)

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

Автор(ы): Ф.И.О., степень, звание, должность (полностью), подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (указать какой), дата, номер протокола заседания кафедры.

Заведующий(ая) кафедрой (указать какой): Ф.И.О., степень, звание, подпись, дата

Лист изменений и дополнений на 2019/ 2020 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины (год набора: 2017-2018 г.)

Б1.Б.15 «Физическая культура и спорт»

Направления подготовки
37.03.01 «Психология»
(уровень бакалавриата)

форма обучения
(очная, заочная)

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

В п. № 4 «Структура и содержание учебной дисциплины» внести изменить:

«Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета с оценкой в 1-м семестре определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,25 часа на одного студента (приказ №102/общ. от 17.05.2019 г.)».

Автор:

Третьяк Ирина Георгиевна
кандидат педагогических наук, доцент

И. Третьяк 27.09.2019 г.
подпись дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры социальных и гуманитарных наук, протокол № 1 от «27» сентября 2019 г.

И.о. зав. кафедрой педагогики и валеологии :

Третьяк Ирина Георгиевна,
кандидат педагогических наук, доцент

И. Третьяк 27.09.2019 г.
подпись дата