

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ВАЛЕОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ

Декан социально гуманитарного
факультета

 Якунина Ю.Е.
" 20 " сентября 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт

Направления подготовки

37.03.01 «Психология»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения

Очная / Заочная

г. Магадан, 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальных и гуманитарных наук, протокол от «20» декабря 2019 г. № 5.

1. Цели освоения учебной дисциплины.

Целями освоения дисциплины Б1.Б.5 «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
- формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- обеспечение овладением методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, содействующее приобретению опыта практической деятельности;
- повышение уровня функциональных и двигательных способностей, направленный на формирование и развитие физических качеств и свойств личности;
- определение дифференцированного и объективного учета процесса и результатов учебной деятельности студентов.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП бакалавриата.

Дисциплина Б1.Б. 5 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока Б1 и является обязательной для освоения обучающимися вне зависимости от направленности (профиля) программы бакалавриата. Занятия по физической культуре проводятся в 1 семестре 1 курсе очной формы обучения, на 1 курсе заочной формы обучения.

Дисциплина Б1.Б. 5 «Физическая культура и спорт» предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- овладение методами контроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях.

Программа составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014 г. № 946.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины студент должен:

- **знать** основы физической культуры и здорового образа жизни;
- **уметь** использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- **владеть** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»

а) **общекультурные (ОК).**

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

4. Структура и содержание учебной дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Для очной формы: 36 часа – лекционные занятия. **Форма промежуточного контроля:** на 1-м курсе, в 1-м семестре – «зачет» для очной формы обучения

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине Б1.Б. 5 «Физическая культура и спорт» включает в себя практические занятия, очного отделения, и лекционные заочного отделения

Объем контактной работы занятий практические занятия определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет 36 часов по очной форме обучения, 6 часа по заочной форме обучения.

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 час на одного обучающегося. (приказ №102/общ. от 17.05.19 г).

Для заочной формы: 72 часа, из них: 4 часа – лекционные занятия, 66 часов – самостоятельная работа

Форма промежуточного контроля: на 1-м курсе – «зачет» для заочной формы обучения

Содержание разделов дисциплины Б1.Б.5 «Физическая культура и спорт»

Таблица 1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы, дисциплины	Содержание раздела, темы
Модуль 1. Спортивные игры		
1.1	Баскетбол.	Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Обучение бегу боком, спиной вперед, приставными шагами. Обучение и совершенствование ловли и передач мяча с места. Разучивание и совершенствование передач в движении в двойках и тройках. Разучивание и совершенствование бросков с места и одной рукой сверху в движении. Разучивание и совершенствование ведения мяча в движении, с изменением направления. Совершенствование штрафных бросков. Разучивание и совершенствование остановок, поворотов. Обучение и совершенствование личной системы защиты – действий против игрока с мячом и без мяча. Совершенствование встречных передач, ведений, бросков. Обучение и совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в движении. Сочетание приёмов – поступательные передачи, броски, ведения. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при передаче. Обучение обманным движениям (финты). Учебные игры 2х2, 3х3, 5х5.
1.2	Волейбол.	Ознакомление с правилами, техникой и тактикой игры в волейбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Освоение техники ниж-

		ней прямой и боковой, верхней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом. Тактика игры. Игра в волейбол.
2	Модуль 2. Силовая подготовка	
2.1	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости (координации движений). Развитие силы рук, ног, мышц брюшного пресса, спины.
2.2	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости, ловкости, быстроты. Развитие координации движений в быстроменяющихся игровых ситуациях. Развитие реакции на звуковой сигнал. Развитие прыгучести.
3	Модуль 3. Лёгкая атлетика	
3.1	Бег на короткие дистанции	Обучение и совершенствование технике бега с низкого старта. Обучение и совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 100 м (муж. жен.)
3.2	Бег на длинные дистанции	Обучение и совершенствование технике бега с низкого старта. Обучение и совершенствование технике бега с высокого старта. Обучение технике бега по дистанции. Зачетный бег на 2000 м (жен.), на 3000 м (муж.)
3.3	Прыжки в длину с места	Обучение прыжку в длину с места по частям (фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления).

Структура и содержание учебной дисциплины для очной формы обучения

Таблица 2

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов/Зачетных единиц				Общая трудоем. с учетом зачетов и экзаменов в (час/ зачет.ед.
		Аудиторные занятия			Самос тоятел ьная работа	
		Семинар- ские занятия	Лекцион- ные занятия	Лаборатор -ные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
	1 семестр	-	36	-	36	72
1	Модуль 1. Спортивные игры	-	12	-	12	
1.1	Баскетбол.	-	6	-	6	
1.2	Волейбол.	-	6	-	6	
2	Модуль 2. Силовая подготовка	-	12	-	12	
2.1	Общая физическая подготовка	-	6	-	6	
2.2	Специальная физическая подготовка	-	6	-	6	
3	Модуль 3. Лёгкая атлетика	-	12	-	12	
3.1	Бег на короткие дистанции	-	2	-	2	
3.2	Бег на длинные дистанции	-	2	-	2	
3.3	Прыжки в длину с места	-	2	-	2	
	Итого:	-	36	-	36	

Структура и содержание учебной дисциплины для заочной формы обучения *таблица 3*

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем (для двух и многосеместровых дисциплин – распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц				Общая трудое м. с учетом зачето в и экзаме нов (час/ зачет.е д.
		Аудиторные занятия			Самостоя тельная работа	
		Лекци и	Семи ми- нар- ские (прак ти- чес- кие) занят ия	Контр оль		
1	2	3	4	5	6	7
	1 курс	-	-	-	-	72/2
1	Модуль 1. Спортивные игры	-	-	-	-	
1.1	Баскетбол.	1	-	-	10	
1.2	Волейбол.	1	-	-	10	
2	Модуль 2. Силовая подготовка	-	-	-	-	
2.1	Общая физическая подготовка	1	-	-	10	72/2
2.2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	10	
3	Модуль 3. Лёгкая атлетика	-	-	-	-	
3.1	Бег на короткие дистанции	1	-	-	10	
3.2	Бег на длинные дистанции		-	-	10	
3.3	Прыжки в длину с места		-	-	6	
	Итого:	4	-	-	66	72/2

5. Образовательные технологии.

Реализация программы осуществляется во время практических занятий в игровом, тренажерном залах, на стадионе. На практических занятиях регулярно осуществляется контроль в виде сдачи контрольных нормативов по видам спорта и ОФП. Интерактивная форма обучения реализуется в ходе проведения практических занятий. Оценка контроля знаний студентов производится по модульно-рейтинговой системе.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине Б1.Б.5 «Физическая культура и спорт» включает в себя следующие виды работ:

Изучение научно-методической литературы по дисциплине Б1.Б.5 «Физическая культура и спорт».

Разработка комплекса физических упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная: силовая, стрейчинговая, релаксационная, развивающая).

Составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей.

Организация и проведение:

- отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
 - судейство по видам спорта на группе по учебной программе;
 - проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности;
 - систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности.
-

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплин

Основная

1. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 315 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>. – Библиогр.: с. 286-294. – ISBN 978-5-94809-537-0. – Текст : электронный.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

Дополнительная

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>. – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.
2. Родин, А.Я. Введение в профессию (Физическая культура) : учебное пособие / А.Я. Родин, М.А. Родин. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232464>. – ISBN 978-5-8353-1159-0. – Текст : электронный.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Спортивный инвентарь (баскетбольные и волейбольные мячи, тренажеры, маты, скакалки и т.д.), спортивные залы (два игровых зала, тренажерный зал, зеркальный зал).

Контрольные нормативы для студентов по баскетболу

Упражнение	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Мужчины	Количество попаданий				
1. Штрафной бросок. 10 бросков, способ по выбору	4	3	2	1	0
2. Бросок со средних дистанций (по выбору): а) с 5 точек по 2 броска б) с 10 точек по 1 броску	4	3	2	1	0
	Количество попыток				
3. Ведение мяча по дуге, бросок после ритма двух шагов и попадание с одной стороны	3	4	5	6	0
Женщины	Количество попаданий				
1. Штрафной бросок. 10 бросков, способ по выбору	3	2	1	0	0
2. Бросок со средних дистанций (по выбору): а) с 5 точек по 2 броска б) с 10 точек по 1 броску	3	2	1	0	0
	Количество попыток				
3. Ведение мяча по дуге, бросок после ритма двух шагов и попадание с одной стороны.	3	4	5	6	0

Контрольные нормативы для студентов по волейболу

Упражнение	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Мужчины	Количество раз правильно				
1. Верхняя передача мяча в парах из 10 раз (расстояние 5-6 м) с 3 попыток	8	7	6	5	4
2. Верхняя передача мяча над собой Из 10 раз (высота не ниже 3 м), с 3 попыток	8	6	4	3	1
3. Поддача мяча 10 раз, с 3 попыток прямая снизу боковая снизу по выбору прямая сверху	8	7	6	5	4
Женщины					
1. Верхняя передача мяча в парах из 10 раз (расстояние 3-4 м) с 3 попыток	7	5	4	3	1
2. Верхняя передача мяча над собой из 10 раз (высота не ниже 3 м), с 3 попыток	7	5	3	2	1
3. Поддача мяча 10 раз, с 3 попыток: прямая снизу боковая снизу по выбору прямая сверху	7	5	3	2	1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

N п/п	УПРАЖНЕНИЯ (нормативы)	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
2.	Приседание на одной ноге, опора о стенку (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
3.	Пресс. Сед из положения лежа на спине руки за голову, ноги закреплены (раз)	60	55	50	45	40
4.	Отжимание от скамейки (высота скамейки 40 см) (раз)	20	17	14	10	7
5.	Прыжки на скакалке за одну мин. (раз)	140	130	120	110	100
6.	Челночный бег 4x15м (сек)	16.0	16.6	17.2	18.0	18.8
7.	Гибкость. Наклоны на скамейке (см)	18	15	12	9	5

(мужчины)

N п/п	УПРАЖНЕНИЯ (нормативы)	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
2.	Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
3.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
4.	Отжимание от пола (раз)	40	35	30	25	20
5.	Пресс. В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	10	8	6	4	2
6.	Прыжки на скакалке за одну мин. (раз)	140	130	120	110	100
7.	Челночный бег 4x15м (сек)	13.2	13.8	14.2	14.5	14.8

Пятибалльная оценка, полученная при сдаче нормативов, приравнивается к трем баллам в таблице рейтинга; средняя четырехбалльная оценка – к двум баллам; средняя трехбалльная оценка – к одному баллу*. При условии выполнения каждого контрольного норматива не ниже, чем на 1 балл.

При сдаче всех нормативов на 5 баллов рейтинговая оценка увеличивается на 3 балла.

При сдаче всех нормативов не менее, чем на 4 балла – увеличивается на 2 балла.

При сдаче всех нормативов не менее, чем на 3 балла – увеличивается на 1 балла.

При сдаче нормативов менее, чем на 3 балла рейтинговая оценка не увеличивается в течение семестра.

Приложение 2

1. 4 балла выставляется студентам при выполнении программы* занятия на 100% (в игровом зале 4 балла выставляется при сдаче норматива по баскетболу (осенний семестр), волейболу (весенний семестр).
2. При отсутствии на занятии по причине болезни (при наличии медицинской справки (до 1 месяца)) студентам выставляется 2 балла + баллы по нормативам (игровой или атлетический зал).
3. При отсутствии на занятии по физической причине студентам выставляется 2 балла + баллы по нормативам (игровой или атлетический зал).
4. При занятиях в специальных медицинских группах студентам выставляется 5 баллов**.
5. При занятиях в спортивных секциях и выступлении на соревнованиях за сборную университета студентам выставляется 9 баллов. 6. При занятиях в группах спортивного совершенствования (ГСС) студентам за посещение выставляется 3 балла, за выполнение программы 4 балла (всего – 7 баллов).
7. При отсутствии на занятии по причине болезни (при наличии медицинской справки (более 1 месяца)), студент пишет контрольно-письменную работу по физической культуре (по пройденным занятиям) и, по завершении, докладывает ее в группе. Рейтинг выставляется по пункту 2.***
8. При предоставлении справки ВКК студенты (освобожденные от практических занятий) пишут контрольно-письменную работу согласно положению о контрольно-письменных работах. Со дня предоставления справки студентам выставляется по 4 балла за каждое занятие, после каждой консультации прибавляется по одному баллу. После защиты работы студентам выставляется по 10 баллов за каждое последующее занятие.
9. Студентам, занимающимся в городских спортивных секциях и имеющим 1 взрослый разряд (и выше) по любому виду спорта выставляется 10 баллов****.

* Рабочая программа разрабатывается преподавателем на один семестр с учетом условий проведения занятий и контингента студентов. Утверждается заведующим кафедрой.

** При выполнении программы занятия на 100%* и активности студентам выставляются поощрительные баллы.

*** После защиты доклада студентам выставляются поощрительные баллы.

**** При условии, что студент является действующим спортсменом на данный аттестационный период.

9. Рейтинг-план дисциплины.**Б1.Б.5 «Физическая культура и спорт»**

Социально-гуманитарный факультет

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

Преподаватель: Шевченко С.Т.

Кафедра Пив

Аттестационный период	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Максимальное количество баллов
1	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	Практическое присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов*	3
		Выполнение программы**	4
		Выполнение сверх программы	1
2	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	Практическое присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов*	3
		Выполнение программы**	4
		Выполнение сверх программы	1
3	- Спортивные игры (баскетбол, волейбол). - Силовая подготовка (ОФП, СФП). - Легкая атлетика.	Практическое присутствие на занятии	2
		Сдача нормативов*	3
		Выполнение программы**	4
		Выполнение сверх программы	1

* - см. приложение 1;

** - см. приложение 2

Рейтинг план выдан

(дата, подпись преподавателя)

Рейтинг план получен

(дата, подпись старосты группы)

10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления подготовки.

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

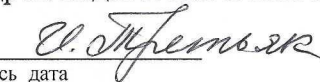
Приложение 1 Ф СВГУ «Фонд оценочных средств» для проведения промежуточной аттестации по дисциплине Б1.Б. 5 Физическая культура и спорт.

Приложение 2

Автор: Шевченко С.Т., ст. преподаватель кафедры педагогики и валеологии

02.09.2019 
подпись дата

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

02.09.2019 
подпись дата