

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»
(СПбГИПСР)**

КАФЕДРА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы
кандидат экономических наук,
доцент кафедры прикладной социальной
психологии и конфликтологии

_____ С.В.Сатикова

«30» апреля 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

основной профессиональной образовательной программы

«Психология конфликтного поведения»

по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология

Разработчик: канд. пед. наук, старший преподаватель, Соловьев Михаил Максимович

Согласовано: канд. психол. наук, доцент, зав. кафедрой Кузьменкова Лидия Всеволодовна

Санкт-Петербург

2021

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности, повышение уровня физической подготовленности работоспособности к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Развить и совершенствовать двигательные (физические) способности с применением средств и методов физической культуры.
2. Сформировать систему специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, профессионально значимые качества и свойства личности.
3. Дать методику формирования и выполнения комплекса упражнений общеразвивающей направленности для самостоятельных занятий, способов самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

Содержание дисциплины:

- Основы базовых видов спорта.
- Развитие силовых способностей.
- Развитие скоростных способностей.
- Развитие координационных способностей.
- Развитие выносливости.
- Развитие гибкости.

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель¹:

формирование физической культуры личности, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности для будущей профессиональной деятельности.

Задачи²:

1. Развить и совершенствовать двигательные (физические) способности с применением средств и методов физической культуры.
2. Сформировать систему специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, профессионально значимые качества и свойства личности.
3. Дать методику формирования и выполнения комплекса упражнений общеразвивающей направленности для самостоятельных занятий, способов самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

¹ Цель – представление о результатах освоения дисциплины. Цель дисциплины должна быть соотнесена с результатом освоения ОП ВО (формируемыми компетенциями). Цель должна быть обозначена кратко, четко и иметь практическую направленность. Достижение цели должно быть проверяемым

² Формулировка задач должна быть связана со знаниями, умениями и навыками (владениями), также должны быть учтены виды деятельности, указанные в ОП ВО.

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации

Форма обучения	Общий объем дисциплины			Объем в академических часах*								
	В зач.ед.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем					В том числе практическая подготовка**	Промежуточная аттестация (зачет)	
					Всего	Виды учебных занятий						
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа				
Очная		246	328		328			316		12		
Очно-заочная		246	328	314	14			4		10		

*Часы на практическую подготовку выделяются в тех дисциплинах, где она предусмотрена (в лекциях, практических занятиях, коллоквиумах, кейсах и прочее)

**В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Код компетенции наименование компетенции	Код, наименование и содержание индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	На уровне знаний: – Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; – специальные средства аэробной направленности для поддержания и укрепления здоровья. На уровне умений: – умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития; – правильно оценивать свое физическое состояние и регулировать физическую

		<p>нагрузку;</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий физическими упражнениями; – составлять комплексы упражнений аэробной направленности для самостоятельных занятий. <p>На уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности; – выполнения комплекса упражнений аэробной направленности для самостоятельных занятий с учётом правил личной гигиены и рационального режима труда и отдыха.
--	--	--

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Номер темы	Наименование темы	Объем дисциплины (модуля), час.									Форма текущего контроля и промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									СР
			Л	ПЗ по семестрам						ПрП*		
				1	2	3	4	5	6			
Тема 1	Основы базовых видов спорта	116		6	22	22	22	22	22			
Тема 2	Развитие силовых способностей	40		4	8	8	8	8	4			
Тема 3	Развитие скоростных способностей	40		4	8	8	8	8	4			
Тема 4	Развитие координационных способностей	40		2	8	8	8	8	6			
Тема 5	Развитие выносливости	40		2	8	8	8	8	6			
Тема 6	Развитие гибкости	40		2	8	8	8	8	6			

Всего по семестрам в академических часах	316		20	62	62	62	62	48			
Промежуточная аттестация*	12		2	2	2	2	2	2			зачет
ВСЕГО в академических часах	328		22	64	64	64	64	50			

Очно-заочная форма обучения

Номер темы	Наименование темы	Всего	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля и промежуточной аттестации			
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР по семестрам					
			Л	ПЗ 2 сем.	ПрП *	2	3		4	5	6
Тема 1	Основы базовых видов спорта	116		1		20	22	22	22	30	
Тема 2	Развитие силовых способностей	40		1		8	8	8	8	8	
Тема 3	Развитие скоростных способностей	40		0,5		7,5	8	8	8	8	
Тема 4	Развитие координационных способностей	40		0,5		7,5	8	8	8	8	
Тема 5	Развитие выносливости	40		0,5		7,5	8	8	8	8	
Тема 6	Развитие гибкости	40		0,5		7,5	8	8	8	8	
Всего по семестрам в академических часах		318		4		58	62	62	62	70	
Промежуточная аттестация*		10				2	2	2	2	2	зачет
ВСЕГО в академических часах		328		4		60	64	64	64	72	

Используемые термины:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);

ПрП – практическая подготовка (работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической подготовки для решения практико-ориентированных заданий; часы входят в общий объем практических занятий). При наличии ПрП прописываются формы текущего контроля ПрП, а в п.2.5 дополнительно прилагаются методические материалы и типовые задания.

СР – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Форма текущего контроля и промежуточной аттестации – формы текущего контроля указываются разработчиком для каждой темы, промежуточная аттестация – из учебного плана.

КСР - контроль самостоятельной работы - входит в общую контактную работу с преподавателем.

Консультация – проводится перед промежуточной аттестацией в форме экзамена.

Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Основы базовых видов спорта.

Лёгкая атлетика: классификация и характеристика легкоатлетических упражнений, основы техники видов лёгкой атлетики. Гимнастика: классификация и характеристика гимнастических упражнений, основы общеразвивающих гимнастических упражнений. Спортивные игры: правила, основы техники и тактики.

Тема 2. Развитие силовых способностей.

Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Применение средств физической культуры, направленных на развитие силовых способностей.

Тема 3. Развитие скоростных способностей.

Понятие о скоростных способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития и проявления. Методика развития быстроты двигательных реакций. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей. Применение средств физической культуры, направленных на развитие скоростных способностей.

Тема 4. Развитие координационных способностей.

Понятие о координационных способностях. Критерии и формы проявления координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

Применение средств физической культуры, направленных на развитие координационных способностей.

Тема 5. Развитие выносливости.

Понятие о выносливости. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Методика развития выносливости. Применение средств физической культуры, направленных на развитие выносливости.

Тема 6. Развитие гибкости.

Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Методики развития гибкости. Применение средств физической культуры, направленных на развитие гибкости.

2.3. Описание занятий семинарского типа

Тема 1. Основы базовых видов спорта.

Семинарское занятие №1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Основы техники видов лёгкой атлетики.

Изучение основных видов лёгкой атлетики: бег, прыжки, метания, спортивная ходьба. Освоение техники легкоатлетических упражнений различных видов.

Семинарское занятие №2. Классификация и характеристика гимнастических упражнений. Основы общеразвивающих гимнастических упражнений.

Изучение основ гимнастических упражнений. Освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений: на месте, в движении, с предметами, на снарядах.

Семинарское занятие №3. Правила спортивных игр. Основы техники и тактики спортивных игр.

Изучение основных правил волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса. Освоение техники передвижений, техники работы с мячами, тактики спортивных игр. Учебные игры.

Тема 2. Развитие силовых способностей.

Семинарское занятие №1. Основы знаний о силовых способностях, методика их развития.

Изучение видов силовых способностей, факторов, которые определяют уровень развития и проявления. Освоение методики развития силовых способностей.

Семинарское занятие №2. Применение средств физической культуры, направленных на развитие силовых способностей.

Выполнение упражнений с внешним сопротивлением, с преодолением веса собственного тела, изометрических упражнений.

Тема 3. Развитие скоростных способностей.

Семинарское занятие №1. Основы знаний о скоростных способностях, методика их развития.

Изучение видов скоростных способностей, факторов, которые определяют уровень развития и проявления. Освоение методики развития скоростных способностей.

Семинарское занятие №2. Применение средств физической культуры, направленных на развитие скоростных способностей.

Выполнение упражнений для развития комплексных форм проявления скоростных способностей: с отягощениями, в облегчённых условиях, с использованием контрастного (вариативного) метода.

Тема 4. Развитие координационных способностей.

Семинарское занятие №1. Основы знаний о координационных способностях, методика их развития.

Изучение видов координационных способностей, факторов, которые определяют уровень развития и проявления. Освоение методики развития координационных способностей.

Семинарское занятие №2. Применение средств физической культуры, направленных на развитие координационных способностей.

Выполнение упражнений, которые предъявляют повышенные требования к согласованию, упорядочиванию движений, организации их в единое целое.

Тема 5. Развитие выносливости.

Семинарское занятие №1. Основы знаний о выносливости, методика её развития.

Изучение видов выносливости, факторов, которые определяют уровень развития и проявления. Освоение методики развития выносливости.

Семинарское занятие №2. Применение средств физической культуры, направленных на развитие выносливости.

Выполнение циклических упражнений различной интенсивности и продолжительности с использованием равномерного, интервального, повторного и смешанного методов тренировки.

Тема 6. Развитие гибкости.

Семинарское занятие №1. Основы знаний о гибкости, методика её развития.

Изучение видов гибкости, факторов, которые определяют уровень развития и проявления. Освоение методики развития гибкости.

Семинарское занятие №2. Применение средств физической культуры, направленных на развитие гибкости.

Выполнение динамических активных, динамических пассивных, статических и комбинированных упражнений на растягивание.

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Все семинарские занятия по дисциплине проводятся в интерактивной форме.

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
 - возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	Тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);
- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);
- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Данная программа разработана на основе принципов физической культуры с использованием занятий общеразвивающей направленности.

Основным понятийным вопросом является влияния физической культуры в обеспечении индивидуального здоровья, физического самовоспитания и самосовершенствования. Особое значение отводится рассмотрению особенностям использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебной деятельности.

Актуализируются вопросы взаимосвязи между интенсивностью нагрузок по индивидуальным программам с учётом физической подготовленности занимающихся и многообразия средств и методов укрепления здоровья и физического самосовершенствования. На практических занятиях осваиваются комплексы упражнений аэробной и силовой направленности.

2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Центр физического воспитания студентов

Используемое оборудование: коврики гимнастические, утяжелители со сменными грузами, гантели, скакалки резиновые, силовые тренажеры, скамейки гимнастические, секундомер электронный, видео и аудио оборудование, мячи для спортивных игр, теннисный стол, наборы для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, шарики для настольного тенниса.

РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Цель выполнения самостоятельной творческой работы – приобретение опыта активной самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. СРС способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

В процессе выполнения самостоятельной работы студенты должны быть ориентированы на:

- систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Успех студента в изучении курса зависит от систематической индивидуальной деятельности по овладению учебным материалом. Студентам целесообразно наладить творческий контакт с преподавателем, придерживаться его рекомендаций и советов по успешному овладению

Требования к структуре и оформлению работы.

Данная работа в окончательном варианте, который предоставляется преподавателю, должна быть иметь следующую структуру:

Титульный лист (Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте www.psycwork.ru раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа»).

Работа должна быть представлена на листах формата А4 в печатном варианте с выполнением основных требований оформления документов. Обязателен титульный лист и прилагаемый список литературы.

Оформление самостоятельной работы:

1. Титульный лист.
2. Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, TimesNewRoman;
- выравнивание по ширине;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см;
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана

Тема 1. Основы базовых видов спорта.

Задания к теме:

1. Дисциплины лёгкой атлетики.
2. Техника бега.
3. Классификация гимнастических упражнений.
4. Составление/проведение гимнастического комплекса общеразвивающих физических упражнений.
5. Правила игры в волейбол.
6. Правила игры в баскетбол.
7. Правила игры в футбол.
8. Правила игры в настольный теннис.

Тема 2. Развитие силовых способностей.

Задания к теме:

1. Методика развития силовых способностей.
2. Составление/проведение комплекса физических упражнений, направленного на развитие силовых способностей.

Тема 3. Развитие скоростных способностей.

Задания к теме:

1. Методика развития скоростных способностей.
2. Составление/проведение комплекса физических упражнений, направленного на развитие скоростных способностей.

Тема 4. Развитие координационных способностей.

Задания к теме:

1. Методика развития координационных способностей.
2. Составление/проведение комплекса физических упражнений, направленного на

развитие координационных способностей.

Тема 5. Развитие выносливости.

Задания к теме:

1. Методика развития выносливости.
2. Составление/проведение комплекса физических упражнений, направленного на

развитие выносливости.

Тема 6. Развитие гибкости.

Задания к теме:

1. Методика развития гибкости.
2. Составление/проведение комплекса физических упражнений, направленного на

развитие гибкости.

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны **отличной оценки**;

25 баллов – самостоятельная работа выполнена с некоторыми нарушениями сроков подачи материала, в полном объеме, все работы в среднем достойны **хорошей оценки**;

20 баллов – самостоятельная работа выполнена с некоторыми нарушениями сроков подачи материала, в неполном объеме (менее 90% заданий), все работы в среднем достойны **хорошей оценки**;

10 баллов – самостоятельная работа выполнена с нарушением сроков, в неполном объеме (менее 75% заданий), все работы в среднем достойны **удовлетворительной оценки**.

0 баллов – самостоятельная работа не предоставлена или выполнена с грубейшими нарушениями, все работы в среднем достойны **неудовлетворительной оценки**.

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая

культура и спорт. Общая физическая подготовка» относится рубежный контроль (тест минимальной компетентности), промежуточная аттестация в форме зачета по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание базовых понятий по дисциплине;
- знание специальной литературы по дисциплине;
- сформированность практических навыков в процессе изучения дисциплины.

Шкала оценивания

Результаты успешной сдачи зачета аттестуются оценкой «зачтено», неудовлетворительные результаты оценкой «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теории учебной дисциплины, выполнил контрольные упражнения (тесты) по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания.

«Не зачтено» выставляется, в случае если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, не выполнил контрольные упражнения (тесты) по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания.

Шкала перевода оценки из пятибалльной системы в систему «зачтено»/«не зачтено»:

отлично, хорошо, удовлетворительно (5-3 балла)	«зачтено»
неудовлетворительно (2 балла)	«не зачтено»

ОТЛИЧНО (5 баллов)

Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, понимание роли оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности. Демонстрирует знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине, устанавливает содержательные междисциплинарные связи, развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры, обнаруживает аналитический подход в освещении различных концепций, делает содержательные выводы, демонстрирует знание специальной литературы в рамках учебной программы и дополнительных источников информации.. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу. Способен принимать быстрые и нестандартные решения.

Обучающийся самостоятельно выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы на развитие физических способностей с различной направленностью; эффективно использует средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; постоянно использует занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности.

Все упражнения (тесты) сданы обучающимся на 5-6 баллов.

ХОРОШО (4 балла)

Обучающийся показывает достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием основ теории и закономерности учебной дисциплины, понимание роли оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности. При этом при ответе допускает незначительные ошибки, неточности по критериям, которые не искажают сути ответа. Не в полной мере успешно ответил на дополнительные вопросы или оказался не в полной мере способен привести адекватные примеры, развернуто и обоснованно иллюстрирующие теоретическую часть ответа.

Обучающийся самостоятельно выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы на развитие физических способностей с различной направленностью, допуская при этом незначительные ошибки в выборе физических упражнений комплексов; эффективно использует средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; постоянно использует занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности.

Все упражнения (тесты) сданы обучающимся на 3-4 балла.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)

Обучающийся показывает поверхностное владение теоретическими знаниями и понятийным аппаратом дисциплины. Продемонстрированные базовые знания частичные, отрывочные, бессистемные, теоретические и практические аспекты проблемы не связаны. В основном не может ответить на дополнительные вопросы и привести адекватные примеры

Обучающийся самостоятельно выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы на развитие физических способностей с различной направленностью, комплексы упражнений атлетической гимнастики, допуская при этом ошибки в выборе физических упражнений комплексов, порядке их выполнения и дозировки; не в полной мере использует средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения.

Все упражнения (тесты) сданы обучающимся на 1-2 балла.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)

Обучающийся показывает низкий уровень компетентности, недостаточное раскрытие профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Ответ содержит ряд серьезных неточностей, выводы поверхностны или неверны. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

Обучающийся самостоятельно выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы на развитие физических способностей с различной направленностью, комплексы упражнений атлетической гимнастики, допуская при этом грубые методические ошибки в выборе физических упражнений комплексов, порядке их выполнения и дозировки; не использует систематически средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения.

Не сдано обучающимся ни одно упражнение (тест).

4.2. Формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Компетенции по дисциплине
Тема 1. Основы базовых видов спорта.	УК-7
Тема 2. Развитие силовых способностей.	УК-7
Тема 3. Развитие скоростных способностей.	УК-7
Тема 4. Развитие координационных способностей.	УК-7
Тема 5. Развитие выносливости.	УК-7
Тема 6. Развитие гибкости.	УК-7

4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

По дисциплине «Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка» проводятся рубежный контроль успеваемости и промежуточная (итоговая) аттестация знаний.

Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости) – задания или иные варианты контроля успеваемости студентов, проводимых преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме теста минимальной компетентности. Рубежный контроль успеваемости проводится либо в середине курса, либо на последних занятиях данного курса (по усмотрению преподавателя).

Тест считается пройденным, если имеются более 50% правильных ответов, при следующей оценке:

- от 50% до 70% - удовлетворительно;
- от 71% до 90% - хорошо;
- от 91% до 100% - отлично.

При получении неудовлетворительной оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки.

Промежуточная аттестация по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Примеры вопросов к зачету

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Техника видов лёгкой атлетики.
3. Классификация и характеристика гимнастических упражнений.
4. Общеразвивающие гимнастические упражнения.
5. Характеристика основных технических приемов в волейболе.
6. Характеристика основных технических приемов в баскетболе.
7. Характеристика основных технических приемов в настольном теннисе.
8. Характеристика основных технических приемов в футболе.
9. Понятие о силовых способностях, их виды.
10. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.
11. Методика развития силовых способностей.

12. Применение средств физической культуры, направленных на развитие силовых способностей.
13. Понятие о скоростных способностях, их виды.
14. Факторы, определяющие уровень развития и проявления.
15. Методика развития быстроты двигательных реакций.
16. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.
17. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
18. Понятие о координационных способностях.
19. Критерии и формы проявления координационных способностей.
20. Методика развития координационных способностей.
21. Понятие о выносливости.
22. Утомление и выносливость.
23. Виды выносливости.
24. Методика развития выносливости.
25. Понятие о гибкости.
26. Критерии измерения и виды гибкости.
27. Факторы, определяющие уровень развития гибкости.
28. Методики развития гибкости.

Пример типового задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Тест 1. Выберите правильный ответ.

Какая из перечисленных дисциплин не входит в состав легкой атлетики?

- 1) Прыжки.
- 2) Метания.
- 3) Бег.
- 4) **Плавание.**

Тест 2. Выберите правильный ответ.

Какой вид стартового положения используют бегуны на средние дистанции?

- 1) Низкий старт.
- 2) **Высокий старт.**
- 3) Средний старт.

Пример типового практико-ориентированного задания

Типовое задание 1. Разработать комплекс общеразвивающих упражнений для разминки.

Типовое задание 2. Разработать комплекс упражнений, направленных на развитие силовых способностей.

Упражнения (тесты) и нормы по физической культуре для студентов (1 и 2 группы здоровья)

Юноши

№	Упражнения (тесты)	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Бег на 30 м (с)	4,3	4,5	4,6	4,7	4,8	5,2
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	12.00	13.00	13.40	14.00	14.30	15.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	225	220	210	190
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	44	32	28	24	20	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	48	37	33	30	25	20
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 13	+ 7	+ 6	+ 5	+ 4	+ 3

Девушки

№	Упражнения (тесты)	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Бег на 30 м (с)	5,1	5,4	5,7	5,9	6,1	6,5
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.50	11.40	12.30	12.50	13.10	14.30
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	185	180	170	160	150
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	12	10	8	6	4
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	43	35	32	30	25	20
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 16	+ 11	+ 8	+ 7	+ 6	+ 5

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

Адаптация (лат. adaptatio– приспособление) – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

Антропометрические показатели – степень выраженности антропометрических признаков: соматометрические– длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); физиометрические показатели – жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; соматоскопические– состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и др.

Врачебный контроль – комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Гипоксия и гипероксия (греч. hupo– приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxugenium - кислород) и (греч. hyper– приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. oxugenium– кислород) – соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

Гомеостаз (homestasis; греч. homois– подобный, сходный + stasis– стояние, неподвижность) – относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

Градация интенсивности физических нагрузок – уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

Двигательная активность – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамика, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) – к различного рода физической детренированности.

Двигательное умение – степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Максимальное потребление кислорода – показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 минуту при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

Мотивация выбора – личная причина (обоснование) выбора каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП)– процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Организм – биологическая система любого живого существа. Организм человека – это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

Педагогический контроль – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Производственная физическая культура – система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями труда и быта человека.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Рекреация – отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Социально-биологические основы физической культуры – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

Специальная физическая подготовка (СФП) – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Физическая культура – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

Физическая подготовленность – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

Физические (двигательные) качества – это определенные стороны двигательных способностей человека. К ним относятся: сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Функциональная подготовленность – результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечнососудистой, нервной и других систем организма.

Функциональная проба – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Ценности физической культуры – значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины

6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6
Основная литература							

1	Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472490	+	+	+	-	+	+
2	Сапожникова О.В. Фитнес: учебное пособие / О.В. Сапожникова. — М.: Флинта, 2017. — 144 с. — Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=354597	-	+	+	+	+	+
3	Физическая культура: учебное пособие / ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 352 с. — Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=344268	+	+	+	+	+	+
Дополнительная литература							
1	Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472703	+	+	+	+	+	+
2	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473770	+	-	-	+	+	+

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

1. Сайт «Здоровая планета» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

2. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.gto.ru/>

6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение (MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint) и обучающие платформы (1-С: Электронное обучение. Корпоративный университет, MS Teams).

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

Гарант-Образование: информационно-правовое обеспечение: [сайт]. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://study.garant.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронная библиотека СПбГИПСР // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] – URL: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456 (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронный каталог // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] –. – URL: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435 (дата обращения: 28.04.2021).

ЮРАЙТ: образовательная платформа: [сайт]. – Москва, 2013 –. – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

East View: information services: [сайт]. – [Москва], [1989] –. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ibooks.ru: электронно-библиотечная система: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2010 –. – URL: <https://ibooks.ru> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Заведующая библиотекой

_____ Г.Л. Горохова

(подпись, расшифровка)