



ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СРЕДНЕРУССКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра гуманитарных дисциплин и журналистики

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
гуманитарных дисциплин и журналистики
Н. Пак Пак Н.И.
25 августа 2017 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа направлений и специальностей	37.00.00. Психологические науки
Направление подготовки:	37.03.01. Психология
Профиль:	Психология развития и образования

Разработал: Мурашова Л.С.

№ пп	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2017 - 2018	№ 1	25 августа 2017 г.	<i>Н. Пак</i>	25 августа 2017 г.
2	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
3	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.
4	20 - 20	№	« » 20 г.		« » 20 г.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (квалификация (степень) «академический бакалавр») утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 года № 946 дисциплина «Физическая культура» входит в состав дисциплин по выбору.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» включает 24 темы. Темы объединены в две дидактические единицы: «Основы теории физической культуры», «Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта».

Цель изучения дисциплины заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и 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.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование следующих планируемых результатов обучения студентов по дисциплине. Планируемые результаты обучения (ПРО) студентов по этой дисциплине являются составной частью планируемых результатов освоения образовательной программы и определяют следующие требования. После освоения дисциплины студенты должны:

Овладеть компетенциями:

Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

знать:

- законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;
- физическую культуру личности;
- основы здорового образа жизни студента;
- физическую культуру в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, общую физическую и специальную подготовку в системе спорта;
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

уметь:

- использовать средства физической культуры для оптимизации физической работоспособности студентов;
- формы самоконтроля за состоянием своего организма;
- использовать приобретенный личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- выполнять установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке;

владеть:

- социально-биологическими основами физического воспитания;
- профессионально-прикладной физической подготовкой студентов;
- физической культурой и спортом как социальным феноменом общества;
- индивидуальными видами спорта и системой физических упражнений;
- методикой самостоятельных занятий.
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для изучения дисциплины, необходимы знания и умения из дисциплин, изучаемых ранее в средних образовательных учреждениях.

Согласно учебному плану, дисциплина «Физическая культура» изучается на 1 курсе (при заочной форме обучения). Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц (академических часов)	Курс 1
Общая трудоёмкость дисциплины	4 (72)	4 (72)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них		
- лекции (Л)		
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	8	8
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	64	64
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
- расчётно-графическое задание		
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

6. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ пп	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)

1	Основы теории физической культуры	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8
		2	Социально-биологические основы физической культуры	
		3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	
		4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
		5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	
		6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
		7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	
		8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	
		9	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	
2	Формирование практических умений, знаний и навыков в различных видах спорта	10	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	ОК-8
		11	Прыжки в длину с места, с разбега	
		12	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	
		13	Эстафетный и челночный бег	
		14	Техника игры в баскетбол	
		15	Тактика игры в баскетбол	
		16	Техника игры в волейбол	
		17	Тактика игры в волейбол	
		18	Техника игры в футбол	
		19	Тактика игры в футбол	
		20	Строевые приемы (построение, передвижение)	
		21	Упражнение на гимнастических снарядах	
		22	Акробатические упражнения	
		23	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	
		24	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

заочная форма обучения

№ п.п	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	13.6	0,2		0,2		13,18
2	Социально-биологические основы физической культуры	13.6	0,2		0,2		13,18
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	13.6	0,2		0,2		13,18
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	13.6	0,2		0,2		13,18
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	13.6	0,2		0,2		13,18
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	13.6	0,2		0,2		13,18
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	13.6	0,2		0,2		13,18
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	13.6	0,2		0,2		13,18
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	13.6	0,2		0,2		13,18
10	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	13.6	0,2		0,2		13,18
11	Прыжки в длину с места, с разбега	13.6	0,2		0,2		13,18
12	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	13.6	0,2		0,2		13,18
13	Эстафетный и челночный бег	13.6	0,2		0,2		13,18
14	Техника игры в баскетбол	13.6	0,2		0,2		13,18
15	Тактика игры в баскетбол	13.6	0,2		0,2		13,18
16	Техника игры в волейбол	13.6	0,2		0,2		13,18
17	Тактика игры в волейбол	13.6	0,2		0,2		13,18
18	Техника игры в футбол	13.6	0,2		0,2		13,18
19	Тактика игры в футбол	13.6	0,2		0,2		13,18
20	Строевые приемы (построение, передвижение)	13.6	0,2		0,2		13,18
21	Упражнение на гимнастических снарядах	13.6	0,2		0,2		13,18

22	Акробатические упражнения	13.6	0,2		0,2		13,18
23	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	13.6	0,2		0,2		13,18
24	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	15.2	0,4		0,2		14,86
	Итого:	328	5		5		318

8. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрено проведение семинарских занятий по дисциплине.

9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине.
при заочной форме обучения:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов
10. Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)
11. Прыжки в длину с места, с разбега
12. Метание гранаты, мяча на дальность и в цель
13. Эстафетный и челночный бег
14. Техника игры в баскетбол
15. Тактика игры в баскетбол
16. Техника игры в волейбол
17. Тактика игры в волейбол
18. Техника игры в футбол
19. Тактика игры в футбол
20. Строевые приемы (построение, передвижение)
21. Упражнение на гимнастических снарядах
22. Акробатические упражнения
23. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей
24. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

10. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

Учебным планом не предусмотрены.

11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

11.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием рекомендованной литературы;
- подготовка к зачету в соответствии с перечнем контрольных вопросов для аттестации;
- дидактическое тестирование.

В комплект учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- методические указания для аудиторных занятий;
- курс лекций;
- глоссарий;
- фонды оценочных средств.

12. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

12.1. ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАЧЕТА

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен.
2. Физическая культура – часть общей человеческой культуры
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина. Физическая культура в структуре профессионального образования
4. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
5. Физическое воспитание и его функции
6. Профессионально-прикладная физическая культура
7. Правовые основы физической культуры и спорта
8. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.
9. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
10. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма
11. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
12. Средства физической культуры. Средства физического воспитания
13. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
14. Метод воспитания качества гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты. Методы воспитания смешанных физических качеств
15. Взаимодействие организма с окружающей средой. Экологические факторы и их влияние на здоровье
16. Влияние социальных явлений на здоровье.
17. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям
18. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма. Биоритмы и работоспособность человека.
19. Обмен веществ и двигательная активность
20. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями
21. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
22. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях
23. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь
24. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура
25. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.
26. Классификация физических упражнений
27. Формы занятий физическими упражнениями
28. Формы самостоятельных занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
29. Структура учебно-тренировочных занятий.

30. Виды адаптации к физическим упражнениям. Основные требования к гигиене физических упражнений
31. Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.
32. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
33. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
34. Гипоксия и её влияние на здоровье. Гиподинамия, и её влияние на здоровье.

12.2. ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ ТЕСТА

1. Задание

Под физической культурой понимается:

часть культуры общества и человека

процесс развития физических способностей

вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств

развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

2. Задание

Результатом физической подготовки является:

физическое развитие

физическое совершенство

физическая подготовленность

способность правильно выполнять двигательные действия

3. Задание

Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

1908 год в Лондоне

1912 год в Стокгольме

1952 год в Хельсинки

1928 год в Амстердаме

4. Задание

Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

координации движений

техники движений

быстроты реакции

скоростной силы

5. Задание

Солнечные ванны лучше всего принимать:

с 12 до 16 часов дня

до 12 и после 16 часов дня

в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности

с 10 до 14 часов

6. Задание

К циклическим видам спорта относятся...:

борьба, бокс, фехтование;

баскетбол, волейбол, футбол;

ходьба, бег, лыжные гонки, плавание

метание мяча, диска, молота.

7. Задание

Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

1516 год в Германии

1850 год в Англии

1896 год в Греции

1869 год во Франции

8. Задание

Главной причиной нарушения осанки является:

малоподвижный образ жизни

слабость мышц спины

привычка носить сумку на одном плече

долгое пребывание в положении сидя за партой

9. Задание

Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание)

Иван Поддубный (борьба)

Сергей Елисеев (тяжелая атлетика)

Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Задание

Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

календарь соревнований

положение о соревнованиях

правила соревнований

программа соревнований

11. Задание

Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

скоростных упражнениях

упражнениях «на гибкость»

силовых упражнениях

упражнениях на «выносливость»

12. Задание

Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

НХЛ

НБА

МОК

УЕФА

13. Задание

В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

скоростной спуск

конькобежный спринт

фристайл

лыжные гонки

14. Задание

Что определяет техника безопасности?

навыки знаний физических упражнений без травм

комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи

правильное выполнение упражнений

организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

15. Задание

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье

холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение

теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье

придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

16. Задание

Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

растяжение

сокращение

эластичность

постоянность состояния

17. Задание

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей

обучением двигательным действиям и повышении работоспособности

в совершенствовании природных, физических свойств людей

определенным образом организованная двигательная активность

18. Задание

С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

шестиминутный бег

бег на 100 метров

лыжная гонка на 3 километров

плавание 800 метров

19. Задание

Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

42 км 195 м

32 км 195 м

50 км 195 м

45 км 195 м

20. Задание

Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

Гренобль (Франция)

Токио (Япония)

Пекин (Китай)

Сент-Луис (США)

21. Задание

Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

по 8-16 циклов движений в серии

пока не начнет увеличиваться амплитуда движений

до появления болевых ощущений

по 10 циклов в 4 серии

22. Задание

Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

Жан Жак Руссо

Хуан Антонио Самаранч

Пьер де Кубертен

Ян Амос Каменский

23. Задание

Что такое адаптация?

процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды

чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса

процесс восстановления

система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

24. Задание

Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

60-80

70-90

75-85

50-70

13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

13.1. ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

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

3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход : учебное пособие / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

2. Прокофьев, А.И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта : учебное пособие / А.И. Прокофьев ; 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. - 129 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253>

3. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - ISBN 978-5-4458-3075-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

13.3. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» - <http://biblioclub.ru>

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры - <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Прикладная физическая культура» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», осуществляется в виде лекционных и практических занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студенты должны изучить учебники и учебно-методические пособия, подготовиться к ответам на контрольные вопросы и выполнить тестовые задания.

Дисциплина «Физическая культура» включает 24 темы.

Для проведения лекционных занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 7 разделом рабочей программы дисциплины:

Заочная форма обучения

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов
10. Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)
11. Прыжки в длину с места, с разбега
12. Метание гранаты, мяча на дальность и в цель
13. Эстафетный и челночный бег
14. Техника игры в баскетбол
15. Тактика игры в баскетбол
16. Техника игры в волейбол
17. Тактика игры в волейбол
18. Техника игры в футбол
19. Тактика игры в футбол
20. Строевые приемы (построение, передвижение)
21. Упражнение на гимнастических снарядах
22. Акробатические упражнения
23. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей
24. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

Лекция – форма обучения студентов, при которой преподаватель последовательно излагает основной материал темы учебной дисциплины. Лекция – это важный источник информации по каждой учебной дисциплине. Она ориентирует студента в основных проблемах изучаемого курса, направляет самостоятельную работу над ним. Для лекций по

каждому предмету должна быть отдельная тетрадь для лекций. Прежде всего, запишите имя, отчество и фамилию лектора, оставьте место для списка рекомендованной литературы, пособий, справочников.

Будьте внимательны, когда лектор объявляет тему лекции, объясняет Вам место, которое занимает новый предмет в Вашей подготовке и чему новому Вы сможете научиться. Опытный студент знает, что, как правило, на первой лекции преподаватель обосновывает свои требования, раскрывает особенности чтения курса и способы сдачи зачета или экзамена.

Отступите поля, которые понадобятся для различных пометок, замечаний и вопросов.

Запись содержания лекций очень индивидуальна, именно поэтому трудно пользоваться чужими конспектами.

Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю! Чем больше у Вас будет информации, тем свободнее и увереннее Вы будете себя чувствовать!

Базовые рекомендации:

- не старайтесь дословно конспектировать лекции, выделяйте основные положения, старайтесь понять логику лектора;

- точно записывайте определения, законы, понятия, формулы, теоремы и т.д.;

- передавайте излагаемый материал лектором своими словами;

- наиболее важные положения лекции выделяйте подчеркиванием;

- создайте свою систему сокращения слов;

- привыкайте просматривать, перечитывать перед новой лекцией предыдущую информацию;

- дополняйте материал лекции информацией;

- задавайте вопросы лектору;

- обязательно вовремя пополняйте возникшие пробелы.

Правила конспектирования на лекциях:

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель. Даже если студент владеет стенографией, записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к семинарам и экзаменам).

- Естественно, желательно использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).

- Стараться поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам), наконец, диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скучающего «удава»), а преподаватель чувствует себя неудобно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях). Особенно все это забавно (и печально, одновременно) в аудиториях будущих психологов, которые все-таки должны учиться чувствовать ситуацию и как-то положительно влиять на общую психологическую атмосферу занятия...

Для проведения практических занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 9 разделом рабочей программы дисциплины:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Социально-биологические основы физической культуры
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль

- занимающихся физическими упражнениями и спортом
7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов
 10. Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)
 11. Прыжки в длину с места, с разбега
 12. Метание гранаты, мяча на дальность и в цель
 13. Эстафетный и челночный бег
 14. Техника игры в баскетбол
 15. Тактика игры в баскетбол
 16. Техника игры в волейбол
 17. Тактика игры в волейбол
 18. Техника игры в футбол
 19. Тактика игры в футбол
 20. Строевые приемы (построение, передвижение)
 21. Упражнение на гимнастических снарядах
 22. Акробатические упражнения
 23. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей
 24. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях.

Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т.п. – под руководством и контролем преподавателя.

Готовясь к практическому занятию, тема которого всегда заранее известна, студент должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу. Только это обеспечит высокую эффективность учебных занятий.

Отличительной особенностью практических занятий является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая студентам возможность свободно высказаться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель занятия требует, чтобы учащиеся были хорошо подготовлены к нему. В противном случае занятие не будет действенным и может превратиться в скучный обмен вопросами и ответами между преподавателем и студентами.

15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/>
2. Справочная правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

На рабочих местах используется операционная система Microsoft Windows, пакет Microsoft Office, а также другое специализированное программное обеспечение. В вузе есть два компьютерных класса, оснащенных лицензионным программным обеспечением – MS office, MS Project, Консультант + агент, 1С 8.2, Visual Studio, Adobe Finereader, Project Expert. Большинство аудиторий оборудовано современной мультимедийной техникой.

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Компьютерная и офисная техника.
2. Мультимедиа-проектор.
3. Телевизор.
4. Спортивный зал.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, согласована и одобрена на заседании кафедры психологии и педагогики:

Протокол № 1 от 25 августа 2017 г.

Заведующий кафедрой  М.В.Волкова