МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Антрацитовский институт геосистем и технологий

Кафедра инженерии и общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Антрацитовского института
геосистем и технологий
_____ доц. Крохмалёва Е.Г.
«___» _____04_____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

По дисциплине	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)
Направление подготовки	37.03.01 Психология
Профиль	Психология в социальной сфере и образовании

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00905984665DF3300DF9CEA40614502B5A
Действителен 16.10.2025 - 09.01.2027
Владелец КРОХМАЛЕВА ЕЛЕНА ГЕОРГИЕВНА

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» по направлению подготовки 37.03.01 Психология. – 12 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 года № 839, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации «21» августа 2020 года за № 59374, учебного плана по направлению подготовки 37.03.01 Психология (профиль «Психология в социальной сфере и образовании») и Положения о рабочей программе учебной дисциплины в ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля».

СОСТАВИТЕЛИ:

к.пед.н., доцент кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин Туник Е.Ю.

старший преподаватель кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин Богданов В.П.

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин

«14» 04 2023 года, протокол № 9

Заведующий кафедрой _____ доц. Крохмалёва Е.Г.

Переутверждена: «___» _____20___ года, протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии Антрацитовского института геосистем и технологий

«21» 04 2023 года, протокол № 8.

Председатель учебно-методической
комиссии института _____ доц. Савченко И. В.

© Туник Е.Ю., Богданов В.П. 2023 год
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цели дисциплины:

состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;

овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;

овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;

подготовку к выполнению нормативных требований физкультурно-спортивного комплекса.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является элективной (внекредитной) и относится к циклу физического воспитания.

Освоение дисциплины осуществляется по очной форме обучения в первом, втором, третьем, четвёртом, пятом, шестом, седьмом и восьмом семестрах.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», должны:

знать:

ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

уметь:

оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;

придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

владеть навыками:

различными современными понятиями в области физической культуры;

методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:

универсальные:

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	**Очно-заочная форма**	**Заочная форма**
Объем учебной дисциплины (всего)	**328**	**–**	**–**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка дисциплины (всего) **в том числе:**	**306**	**–**	**–**
Лекции	–	–	–
Практические (семинарские) занятия	306	–	–
Лабораторные работы	–	–	–
Курсовая работа (курсовой проект)	–	–	–
Другие формы и методы организации образовательного процесса	–	–	–
Самостоятельная работа студента (всего)	**22**	**–**	**–**
Итоговая аттестация	зач	–	–

4.2. Содержание разделов дисциплины.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, трудоемкость (в часах)
			Практические занятия
I курс			
1.	Практика: Гимнастика	1	9
2.	Практика: Легкая атлетика	1	11
3.	Практика: Спортивные игры	1	11
	Итого:		31
	Итого за 1 семестр:	**31**	
1.	Практика: Гимнастика	2	9
2.	Практика: Легкая атлетика	2	11
3.	Практика: Спортивные игры	2	11
	Итого:		31
	Итого за 2 семестр:	**31**	
	Итого за I курс:	**62**	
II курс			
1.	Практика: Гимнастика	3	15
2.	Практика: Легкая атлетика	3	15
3.	Практика: Спортивные игры	3	18
	Итого:		48
	Итого за 3 семестр:	**48**	
1.	Практика: Гимнастика	4	15
2.	Практика: Легкая атлетика	4	15
3.	Практика: Спортивные игры	4	18
	Итого:		48
	Итого за 4 семестр:	**48**	
	Итого за II курс:	**96**	
III курс			
1.	Практика: Гимнастика	5	15
2.	Практика: Легкая атлетика	5	15
3.	Практика: Спортивные игры	5	18
	Итого:		48
	Итого за 5 семестр:	**48**	
1.	Практика: Гимнастика	6	15
2.	Практика: Легкая атлетика	6	15
3.	Практика: Спортивные игры	6	18
	Итого:		48
	Итого за 6 семестр:	**48**	
	Итого за III курс:	**96**	
IV курс			
1.	Практика: Гимнастика	7	8
2.	Практика: Легкая атлетика	7	7
3.	Практика: Спортивные игры	7	11
	Итого:		26
	Итого за 7 семестр:	**26**	
1.	Практика: Гимнастика	8	8
2.	Практика: Легкая атлетика	8	7

3.	Практика: Спортивные игры	8	11
	Итого за 8 семестр:	**26**	
	Итого за IV курс:	**52**	
	Итого за I – IV курс:	**306**	

4.3. Лекции.

Лекционные занятия программой не предусматриваются.

4.4. Практические (семинарские) занятия.

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	**Гимнастика.** Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики.	94	-	-
2	**Легкая атлетика.** Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.	96	-	-
3	**Спортивные игры.** Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в	116	-	-

	движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Футбол. Настольный теннис. Бадминтон.			
Итого		**306**	**-**	**-**

4.5. Лабораторные работы.

Лабораторные работы программой не предусматриваются.

4.6. Самостоятельная работа студентов.

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).	отработка упражнений; изучение правил спортивных игр и мер безопасности	6	–	–
2	Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.	отработка упражнений; изучение правил спортивных игр и мер безопасности	8	–	–
3	Спортивные игры. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Правила игры и основы судейства. игры и основы судейства. Правила игры и основы судейства. Настольный теннис. Правила игры и основы судейства. Правила игры и основы судейства.	отработка упражнений; изучение правил спортивных игр и мер безопасности	8	–	–
Итого			**22**		

4.7. Курсовые работы/проекты.

Курсовые работы/проекты программой не предусматриваются.

5. Образовательные технологии.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов заключается в выполнении нормативов и производится в следующих формах:

Виды испытаний	Пол	Оценка физической подготовки студентов 1-3 курсов			Не сдал тесты
		высокий	средний	низкий	
		Баллы			
		1	0,65	0,35	0
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Выносливость					
Бег на 3000 м (мин., сек)	м	< 12,00	12,01 - 15,00	15,01 - 16,2	> 16,3
Бег на 2000 м (мин., сек)	ж	< 9,4	9,5 - 11,00	11,01 - 12,59	> 13,00
Сила					
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	м	> 44	43 - 35	34 -21	< 20
	ж	> 24	23 - 17	16 - 8	< 7
Подъем туловища в сед за 1 мин (раз)	м	> 53	52 -40	39 -29	< 28
	ж	> 47	46 - 36	35 - 29	< 28
Прыжок в длинну с места (см)	м	> 260	259 - 220	219 - 191	< 190
	ж	> 210	209 - 180	179 - 161	< 160
Прыжок в высоту с места (см)	м	> 56	55 - 48	47 - 36	< 35
	ж	> 46	45 - 40	39 -31	< 30
Подтягивания на перекладине (раз)	м	> 16	15 - 13	12 - 8	< 7
Скорость					
Бег на 100 м (сек)	м	< 13,2	13,3 - 14,5	14,6 - 15,4	> 15,5
	ж	< 14,8	14,9 - 16,5	16,6 - 18,1	> 18,2
Ловкость					
Штрафные броски в лузу из 10 раз	м	8	6	5	< 5
	ж	6	5	4	< 4
Челночный бег 4 х 9 м (сек)	м	< 8,8	8,9 - 9,9	10 - 10,6	> 10,6
	ж	< 10,2	10,3 - 10,9	11 - 11,9	> 11,9
Гибкость					
Наклоны туловища вперед из положения сидя (см)	м	> 19	18 - 13	12 - 8	< 7
	ж	> 20	20 - 16	15 - 8	< 7

Итоговый контроль проводится в конце учебного семестра в форме зачёта, по результатам выполнения нормативных требований физкультурно-спортивного комплекса.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по национальной шкале, приведенной в таблице.

Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив	зачтено
При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	
Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях	
Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка	не зачтено

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Бабиянц К.А., Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза: учебное пособие, доп. и перераб. / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2018. – 102 с. – ISBN 978-5-9275-3055-7 – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927530557.html

2. Гришина Ю.И., Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 283 с. (Высшее образование) – ISBN 978-5-222-31286-5 – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html

3. Жигарёва О.Г., Повышение эффективности физической подготовки студентов: учебное пособие / О.Г. Жигарёва – М.: Прометей, 2018. – 94 с. – ISBN 978-5-907003-90-3 – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907003903.html

б) дополнительная литература:

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки / И.В. Бельский. – 3-е изд. – Минск: 2006. – 384 с.

2. Варава Ю.И. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов: учеб. пособие / Ю.И. Варава, С.А. Марчук, Л.В. Меньшикова, Ю.В. Марчук, Ф.Ф. Башаров. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. – 144 с.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

в) интернет-ресурсы:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – http://минобрнауки.рф/

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки –

http://obrnadzor.gov.ru/

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – http://fgosvo.ru

Федеральный портал «Российское образование» – http://www.edu.ru/

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – http://window.edu.ru/

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – http://fcior.edu.ru/

Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – https://www.studmed.ru

Другие открытые источники

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – http://biblio.dahluniver.ru/

8. Материально – техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в академической аудитории, соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения (учебными плакатами, стендами, макетами и другими наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий), служащими для представления учебной информации.

Обучающиеся в течение всего периода обучения обеспечены индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, к электронной информационно-образовательной среде организации и к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	**Бесплатное программное обеспечение**	**Ссылки**
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплейер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/