

МОАУ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И
СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ»
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

Утверждено
Решением Ученого совета
от «30» июня 2023 года
Протокол № 11
Председатель Ученого совета
_____ В.И. Селютин

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.14 Элективный курс по физической культуре и спорту

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Направленность (профиль): **«Социальная психология»**

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения:
очная, очно-заочная

Воронеж 2023

Автор-составитель _____ Шамарин А.Г., преподаватель

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии и социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № 11 от «22» июня 2023 г.

Зав. кафедрой _____ Зверева В.А.

Согласовано:

Проректор по учебной
и методической работе _____ Захарова Е.А.

Заведующий библиотекой _____ Попова О.В.

© Воронежский институт экономики
и социального управления, 2023

Рабочая программа дисциплины составлена на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839.
2. Учебного плана образовательной программы «Социальная психология» направления подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденного решением Ученого совета МОАУ ВО «Воронежский институт экономики и социального управления» (протокол №11 от 30.06.2023 г.).

Содержание

I. Цели и задачи дисциплины (модуля)	4
II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	4
III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов	6
4.2. Содержание учебного материала.....	13
4.3. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	14
4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	16
V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	16
5.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту».....	16
5.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту».....	16
5.3. Дополнительная литература.....	16
5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	17
VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ...	17
VII. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем	18

I. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель: формирование 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.

Задачи:

1. понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
2. знание научно-практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно - целостного отношения к физической культуре и спорту, установке на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. 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 и спорте;
5. обеспечение общей и профессионально - прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Элективный курс по физической культуре и спорту» относится к базовой части учебного плана.

Курс проводится на 1-3 курсе очной формы обучения (1-6 семестр) / 1-2 курсе очно-заочной формы обучения 1-4 семестр). Итоговый контроль – зачет.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций (элементов следующих компетенций) в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данному направлению подготовки, профиль «Психология»:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7.	УК-7.1; УК-7.2	Знать: основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные

		<p>связи между ними; научные факты, объясняющие необходимость формирования физической культуры личности.</p> <p>(З-1)</p> <p>Уметь: анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование; формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре. (У-1)</p> <p>Владеть: Личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). (В-1)</p>
--	--	---

3	Тема 1.2. Легкая атлетика, бег на длинные дистанции.	4		4									
4	Тема 1.3. Легкая атлетика, прыжки в длину	4		4									
5	Тема 1.4. Легкая атлетика, бег на короткие дистанции	4		4									
6	Тема 1.5. ОФП, подготовка к кроссу	6		6									
7	Тема 1.6. ОФП, кросс, ю – 3000 м, д – 2000 м	4		4									
8	Тема 1.7. Общая физическая подготовка	6		6									
9	Тема 1.8. Волейбол, передача мяча	6		6									
10	Тема 1.9. Волейбол, подача мяча	6		6									
11	Тема 1.10. Волейбол, учебная игра	6		6			-						
12	Тема 1.11. ОФП. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	6		6					2				
13	Тема 1.12. ОФП. Сдача контрольных нормативов	6		6									
14	Раздел 2. Методико-практический	106		106					10				

57	Тема 5.2. ОФП, пояс нижних конечностей	4		4									
58	Тема 5.3. ОФП, пояс верхних конечностей	2		2									
59	Тема 5.4. Легкая атлетика, бег на средние дистанции	4		4									
60	Тема 5.5. Легкая атлетика, бег на короткие дистанции	2		2									
61	Тема 5.6. Легкая атлетика, прыжки в длину с места	2		2									
62	Тема 5.7. Волейбол, подача мяча в парах	2		2									
63	Тема 5.8. Волейбол, атака через сетку с блоком	4		4									
64	Тема 5.9. Волейбол, учебная игра	2		2									
65	Тема 5.10. Волейбол, технические действия в защите	2		2									
66	Тема 5.11. Сдача контрольных нормативов	4		4									
Контроль													
ИТОГО		328		296		32		328		28		300	

4.2. Содержание учебного материала

Раздел 1. Методико-практический.
Тема 1.1. Легкая атлетика, бег на средние дистанции.
Тема 1.2. Легкая атлетика, бег на длинные дистанции.
Тема 1.3. Легкая атлетика, прыжки в длину
Тема 1.4. Легкая атлетика, бег на короткие дистанции
Тема 1.5. ОФП, подготовка к кроссу
Тема 1.6. ОФП, кросс, ю – 3000 м, д – 2000 м
Тема 1.7. Общая физическая подготовка
Тема 1.8. Волейбол, передача мяча
Тема 1.9. Волейбол, подача мяча
Тема 1.10. Волейбол, учебная игра
Тема 1.11. ОФП. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
Тема 1.12. ОФП. Сдача контрольных нормативов
Раздел 2. Методико-практический
Тема 2.1. Настольный теннис. Хватка ракетки. Передвижение теннисиста. Вращение мяча. Обучение общим основам техники и совершенствование в них. Удары по мячу. Тактика игры и методика обучения.
Тема 2.2. Бадминтон. Поддача
Тема 2.3. Бадминтон. Перемещение на площадке
Тема 2.4. Бадминтон. Игра в защите
Тема 2.5. Бадминтон. Техника игры у сетки
Тема 2.6. Общая физическая подготовка
Тема 2.7. ОФП, попеременный бег
Тема 2.8. ОФП, пояс верхних конечностей
Тема 2.9. ОФП, силовые упражнения
Тема 2.10. Волейбол, учебная игра
Тема 2.11. Волейбол, техника атакующих ударов
Тема 2.12. Легкая атлетика, прыжки в длину с разбега
Тема 2.13. Легкая атлетика, бег с препятствиями
Тема 2.14. Легкая атлетика, прыжки в высоту
Тема 2.15. Легкая атлетика, бег на длинные дистанции
Тема 2.16. Легкая атлетика, бег на средние дистанции
Раздел 3. Методико-практический
Тема 3.1. Легкая атлетика, бег на короткие дистанции
Тема 3.2. Легкая атлетика, бег на длинные дистанции
Тема 3.3. Легкая атлетика, бег с препятствиями
Тема 3.4. Легкая атлетика, прыжки в высоту
Тема 3.5. ОФП. Подготовка к кроссу
Тема 3.6. ОФП. Кросс, ю - 3000 м, д – 2000 м
Тема 3.7. Баскетбол, броски в корзину с различных дистанций
Тема 3.8. Баскетбол, учебная игра
Тема 3.9. Сдача контрольных нормативов
Раздел 4. Методико-практический
Тема 4.1. Баскетбол, ведение мяча с сопротивлением
Тема 4.2. Баскетбол, обыгрыш противника
Тема 4.3. Баскетбол, техника нападения
Тема 4.4. Баскетбол, учебная игра
Тема 4.5. Бадминтон. Методика обучения ударам

Тема 4.6. Бадминтон. Специальная физическая подготовка
Тема 4.7. Бадминтон. Учебная игра
Тема 4.8. Легкая атлетика, бег с препятствиями
Тема 4.9. Легкая атлетика, прыжки в высоту
Тема 4.10. Легкая атлетика, бег на короткие дистанции
Тема 4.11. Легкая атлетика, бег на длинные дистанции
Тема 4.12. Легкая атлетика. ОФП, силовые упражнения
Тема 4.13. Сдача контрольных нормативов
Раздел 5. Методико-практический
Тема 5.1. Легкая атлетика, кросс ю – 3000 м, д - 2000 м
Тема 5.2. ОФП, пояс нижних конечностей
Тема 5.3. ОФП, пояс верхних конечностей
Тема 5.4. Легкая атлетика, бег на средние дистанции
Тема 5.5. Легкая атлетика, бег на короткие дистанции
Тема 5.6. Легкая атлетика, прыжки в длину с места
Тема 5.7. Волейбол, подача мяча в парах
Тема 5.8. Волейбол, атака через сетку с блоком
Тема 5.9. Волейбол, учебная игра
Тема 5.10. Волейбол, технические действия в защите
Тема 5.11. Сдача контрольных нормативов

4.3. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины (модуля)	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (час.)		Оценочные средства	Формируемые компетенции* (индикаторы)
			Всего часов для д/о	Из них практическая подготовка		
1	2	3	4	5	6	7
1	Раздел 1. Методико-практический.	Легкая атлетика, бег на средние дистанции.	64	64	оценка выполненных нормативов	УК-7.1; УК-7.2
		Легкая атлетика, бег на длинные дистанции.				
		Легкая атлетика, прыжки в длину				

3	Раздел 2. Методико-практический	Настольный теннис. Хватка ракетки. Передвижение теннисиста. Вращение мяча. Обучение общим основам техники и совершенствование в них. Удары по мячу. Тактика игры и методика обучения.	106	106	оценка выполненных нормативов	УК-7.1; УК-7.2
		Бадминтон. Подача				
		Бадминтон. Перемещение на площадке				
		Бадминтон. Игра в защите				
		Бадминтон. Техника игры у сетки				
4	Раздел 3. Методико-практический	Легкая атлетика, бег на короткие дистанции	62	62	оценка выполненных нормативов	УК-7.1; УК-7.2
		Легкая атлетика, бег на длинные дистанции				
		Легкая атлетика, бег с препятствиями				
		Легкая атлетика, прыжки в высоту				
6	Раздел 4. Методико-практический	Баскетбол, ведение мяча с сопротивлением	40	40	оценка выполненных нормативов	УК-7.1; УК-7.2
		Баскетбол, обыгрыш противника				
		Баскетбол, техника нападения				
		Баскетбол, учебная игра				
7	Раздел 5. Методико-практический	Легкая атлетика, кросс – 3000 м, д - 2000 м	30	30	оценка выполненных нормативов	УК-7.1; УК-7.2
		ОФП, пояс нижних конечностей				
		ОФП, пояс верхних конечностей				

4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основные виды учебной работы обучающегося: практические занятия.

Задача практических занятий – развитие у обучающихся навыков по применению теоретических положений к решению практических проблем.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87184.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5.2. Перечень основной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту»

Основная литература:

1. Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104990.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе координационных видов двигательной активности : учебно-методическое пособие / А. М. Дубов, И. В. Кулькова, Н. Ю. Бурнашова [и др.] ; под редакцией А. М. Дубова, И. В. Кульковой. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2022. — 208 с. — ISBN 978-5-4263-1129-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130154.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5.3 Дополнительная литература

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40780>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс]: ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов/ Германов Г.Н., Злобина М.Е., Хомяк П.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 365 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27256>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Физическая культура и спорт в современном обществе [Электронный ресурс]: сборник статей/ В.С. Беляев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2011.— 232 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26645>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы:

<http://www.edu.ru/> – федеральный образовательный портал.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для обеспечения освоения студентами дисциплины институт располагает

Практические занятия проводятся на специально оборудованных площадках.

Проведение текущего, промежуточного контроля и промежуточной аттестации, процедура которых требует использования дополнительного спортивного инвентаря, проводится на специализированных спортивных площадках.

Выбор конкретной спортивной площадки в зависимости от вида учебных занятий осуществляется согласно расписанию учебных занятий.

Для проведения занятий всех видов для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена специализированная аудитория.

Актовый зал (1 этаж)	Проектор Epson Экран настенный рулонный Звукоусилительная система 90 посадочных мест	Windows 8 (предустановленная ос) Office 2010 Russian Academic Лицензия 49049117. Антивирус Eset NOD 32 Лицензия (EAV-0193146745)
Спортивный зал / тренажёрный зал\	Спортивный зал, оборудованный для игры в баскетбол, волейбол, настольный и большой теннис, бадминтон. Доски с кольцами для игры в баскетбол Сетка для игры в волейбол / бадминтон Теннисные столы – 2 шт. Велотренажеры – 4 шт.	

	<p>Беговая дорожка – 1 шт. Силовые многофункциональные тренажёры – 2 шт. Шведские стенки Турники Маты Скакалки Тренажёрные скамьи Гантели Штанги Ракетки для большого тенниса Ракетки для настольного тенниса Ракетки для бадминтона Стойки для штанг Мячи волейбольные Мячи футбольные Мячи баскетбольные</p>	
Мини стадион широкого профиля	<p>Огороженная спортивная игровая площадка со специальным покрытием и разметкой для игры в мини футбол, волейбол, баскетбол Прыжковая яма Турники Брусья Силовые тренажёры Полоса препятствий Беговая дорожка</p>	
Учебная аудитория / компьютерный класс №205 (информационно-аналитическая лаборатория) (2 этаж)	<p>11 компьютеров HP, локальная сеть, выход и Интернет, доска настенная 27 посадочных мест.</p>	<p>Windows 10. Лицензия 66734363 Microsoft® Office 2016 Russian. Лицензия 18918744 Microsoft® Project Standard 2013 (64212906) Антивирус Eset NOD 32 Лицензия (EAV-0193146745) NetPolice Pro лицензия 90414382 База Гарант-Максимум База Консультант + 1с:Предприятие 8. Лицензия (801601241) Конструктор тестов в.3.4</p>

VII. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

В процессе лекционных, семинарских и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

1. Программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет и к электронной почте. Режим доступа: электронно-образовательная информационная среда МОАУ ВО «Воронежский институт экономики и социального управления».
2. Программы для демонстрации и создания презентаций («MicrosoftPower-Point»). Режим доступа: электронно-образовательная информационная среда МОАУ ВО «Воронежский институт экономики и социального управления».
3. Информационно-правовой портал «Консультант плюс» (правовая база данных). Режим доступа: электронно-образовательная информационная среда МОАУ ВО «Воронежский институт экономики и социального управления».
4. Информационно-правовой портал «Гарант» (правовая база данных). Режим доступа: электронно-образовательная информационная среда МОАУ ВО «ВИЭСУ».
5. Электронная Библиотека «Iprbooks». - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

Лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы

Windows XP Professional SP3 Rus	лицензия
MS Office 2003	лицензия
MS Office 2010	лицензия
Справочная Правовая Система Консультант Плюс	договор
Справочно-правовая система "Гарант"	договор
Mozilla Firefox	свободно распространяемая
FreeCommander (файловый менеджер)	свободно распространяемая
Google Chrome	свободно распространяемая
FTP сервер GuildFTPd	свободно распространяемая