

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.О.05 Физическая культура и спорт

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:

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.....	9
4.3. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	9
4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	10
V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	10
5.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».....	10
VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ...	12
VII. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем	13

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) «Физическая культура» относится к базовой части учебного плана.

Курс проводится на 1 курсе очной формы обучения (1-2 семестр) / 1 курсе очно-заочной формы обучения 1-2 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.

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 связи между ними; научные факты,

		<p>объясняющие необходимость формирования физической культуры личности.</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;</p> <p>формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.</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).</p>
--	--	--

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Форма промежуточной аттестации: зачет (1-2 семестр для всех форм обучения)

4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел и (или) тема дисциплины	Очная форма обучения							Очно-заочная форма обучения						
		(в часах) Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Контроль	Практическая подготовка	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Контроль	Практическая подготовка
			Контактная работа							Контактная работа					
всего	лекции	сем., практ. занятия	КСР	CP	всего	лекции	сем., практ. занятия	КСР	CP						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 семестр															
1	Раздел 1. Теоретический	34	12			22			34	8			26		

2	Тема 1.1 Рациональное питание как фактор здорового образа жизни	6	2		4		6	1			5		
3	Тема 1.2. Влияние физической культуры на работу сердца	6	2		4		6	1			5		
4	Тема 1.3. История развития физической культуры	6	2		4		7	2			5		
5	Тема 1.4. Олимпийское движение	8	4		4		7	2			5		
6	Тема 1.5. История ГТО	8	2		6		8	2			6		
7	Раздел 2. Теоретически-практический	34	12		22		34	8			26		
8	Тема 2.1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или физических упражнений	6	2		4		6	1			5		
9	Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	2		4		7	2			5		

10	Тема 2.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6	2		4		6	1			5		
11	Тема 2.4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	6	2		4		7	2			5		
12	Тема 2.5. Профессионально- прикладная физическая подготовка будущих специалистов	10	4		6		8	2			6		
Итого за 1 семестр		36	12	2	22		36	8	2		26		
Итого за 2 семестр		36	12	2	22		36	8	2		26		
КСР													
Контроль													
ИТОГО		72	24	4	44	-	72	16	4		52		

4.2. Содержание учебного материала

Раздел 1. Теоретический
Тема 1.1. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни
Тема 1.2. Влияние физической культуры на работу сердца
Тема 1.3. История развития физической культуры
Тема 1.4. Олимпийское движение
Тема 1.5. История ГТО
Раздел 2. Теоретически-практический
Тема 2.1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка
Тема 2.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
Тема 2.4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов

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	Из них практическая подготовка		
1	2	3	4	5	6	7
1	Раздел 1. Теоретический	Рациональное питание как фактор здорового образа жизни	0/2	-	оценка за тестирование, рефераты (доклады)	УК-7.1; УК-7.2
		История развития физической культуры				
2	Раздел 2. Теоретический	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	0/2	-	оценка за тестирование, рефераты (доклады)	УК-7.1; УК-7.2
		Профессионально-прикладная физическая подготовка				

4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основные виды учебной работы обучающегося: лекции, практические занятия. На лекциях излагаются основные теоретические положения и концепции курса, дающие обучающимся информацию, соответствующую программе.

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 «Физическая культура и спорт»

1. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни : учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — ISBN 978-5-85218-711-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32246.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю. В. Нечушкин, Н. А. Захарова, Е. В. Жирнова [и др.]. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-7038-5485-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115681.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5.2. Перечень основной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Основная литература:

1. Ветков, Н. Е. Курс лекций по физической культуре : учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/61053.html> (дата обращения: 04.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие / составители И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64984.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — 3-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 112 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR

- SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121216.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 108 с. // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63654.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература:

1. Смелкова Е.В. Физическая культура для девушек в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Казань : Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана, 2021. — 56 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117467.html> (дата обращения: 04.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения : материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А. В. Аверкова, В. А. Баронина, К. А. Бугаевский [и др.]. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — ISBN 978-5-85094-594-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/51800.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64995.html> (дата обращения: 04.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65717.html> (дата обращения: 04.07.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник / А. А. Передельский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — ISBN 978-5-906839-04-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55570.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

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

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для обеспечения освоения студентами дисциплины институт располагает следующей материально-технической базой

<p>Спортивный зал / тренажёрный зал</p>	<p>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. 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>	
<p>Учебная аудитория / компьютерный класс №205 (информационно-аналитическая лаборатория) (2 этаж)</p>	<p>11 компьютеров HP, локальная сеть, выход в 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.</p>

		Лицензия (801601241) Конструктор тестов в.3.4
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)

Лекции, групповые консультации, текущий и промежуточный контроль, проводятся в аудиториях, оснащенных стационарным и переносным демонстрационным оборудованием, учебно-наглядными пособиями, которые обеспечивают тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины, согласно расписанию, практические занятия – в спортзале и на спортплощадке.

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

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	договор
Консультант Плюс	
Справочно-правовая система "Гарант"	договор
Mozilla Firefox	свободно распространяемая
FreeCommander (файловый менеджер)	свободно распространяемая
Google Chrome	свободно распространяемая

FTP сервер GuildFTPd

свободно распространяемая