



## АННОТАЦИЯ

### рабочей программы учебной дисциплины

### **Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

#### **Направление подготовки бакалавриата 37.03.01 Психология**

|    |   |
|----|---|
| 1. | <p><b>Цель изучения дисциплины</b></p> <p>Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p>Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;</li><li>- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;</li><li>- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;</li><li>- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;</li><li>- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;</li><li>- приобретение опыта использования методико- практических знаний для самосовершенствования</li></ul> |
| 2. | <p><b>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата</b></p> <p>2.1 Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку1, Обязательной части.</p> <p>2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины школьного курса:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Физическая культура</li><li>- ОБЖ.</li></ul> <p>2.3. Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:</p>   |



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»**  
**Исторический факультет**  
**Кафедра «Психология и педагогика»**

|           |  |  |  |
|-----------|--|--|--|
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Безопасность жизнедеятельности</li> <li>- Элективные курсы по физической культуре и спорта</li> </ul>             |  |  |
| <b>3.</b> | <b>Результаты освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»</b>   |  |  |
|           | Код и наименование компетенций   | Индикаторы   | Дескрипторы  |
|           | <b>Профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:</b>   |  |  |
|           | <b>УК-6</b><br>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов в течение всей жизни образования | <b>УК 6.1:</b> Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;<br><br><b>УК-6.2.</b> Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста; | <b>Знать</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры;</li> <li>- знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре,</li> <li>- знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.</li> </ul><br><b>Знать</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного</li> </ul> <b>Уметь</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий.</li> </ul> <b>Владеть</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами</li> </ul> |



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»**  
**Исторический факультет**  
**Кафедра «Психология и педагогика»**

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  |  | использования здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; |
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; | Знать<br>- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;<br>Уметь<br>- применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно- спортивных занятий;<br>Владеть<br>- овладеть новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования. |  |

|           |   |                  |                                  |  |  |
|-----------|---|------------------|----------------------------------|--|--|
| <b>4.</b> | <b>Структура и содержание дисциплины</b>  |                  |                                  |  |  |
|           | <b>4.1. Структура дисциплины (модуля)</b>   |                  |                                  |  |  |
|           | <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Всего</b>     | <b>Порядковый номер семестра</b> |  |  |
|           | Общая трудоемкость дисциплины всего (в з.е.), в том числе:                          | 2 з.е.           | 1-4                              |  |  |
|           | Курсовой проект (работа)  | не предусмотрено |                                  |  |  |
|           | Аудиторные занятия всего (в акад. часах), в том числе:                              | 34               | 34                               |  |  |
|           | Лекции  | 16               | 16                               |  |  |
|           | Практические занятия, семинары  | 56               | 56                               |  |  |
|           | Лабораторные работы   |                  |                                  |  |  |
|           | Самостоятельная работа всего (в акад. часах), в том числе:                          |                  |                                  |  |  |
|           | КСР   |                  |                                  |  |  |
|           | Зачет   |                  | 2,4                              |  |  |
|           | Общая трудоемкость дисциплины   | 72               | 72                               |  |  |
|           | <b>4.2. Содержание дисциплины</b>   |                  |                                  |  |  |
|           | Теоретический раздел.   |                  |                                  |  |  |
|           | <b>Тема № 1</b>   |                  |                                  |  |  |
|           | <b>Физическая культура в вузе.</b>  |                  |                                  |  |  |
|           | <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> |                  |                                  |  |  |



Точное название предмета. Полное название кафедры. Организационно управленческая структура кафедры. Представление старшего преподавателя на факультете. Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГУ имени С.А.Есенина. Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой. Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.

### **Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры**

Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витаминов.

Часть 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

### **Тема № 3 Основы здорового образа жизни.**

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены

### **Тема № 4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.**

Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.

### **Тема № 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.**



Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению. Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение. Профессиональные качества специалиста и способы развития средствами физической культуры. Способы и методы профессионально-прикладной физической культуры. Использование нетрадиционных методик в оздоровительной физической культуре.

**Тема № 6 Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.**

Типы построения занятия. Основные принципы спортивной тренировки. Методики развития основных физических качеств. Особенности видов спорта и проблема выбора. Индивидуальные особенности организма и дозирование физической нагрузки. Степени физического утомления. Способы оказания первой помощи при переутомлении.

**Тема № 7 Спорт.**

Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.

Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие – фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, степ-аэробика, фитбол - аэробика, скиппинг и т.п.)

ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ. Ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе. Использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.

**Тема № 8 Физическая культура для работников интеллектуального труда.**

Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.

Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.

5.

**Образовательные технологии**

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»  
Исторический факультет  
Кафедра «Психология и педагогика»

|           |   |
|-----------|---|
|           | <ul style="list-style-type: none"><li>– групповые консультации;</li><li>– индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;</li><li>– самостоятельная работа обучающихся;</li><li>– занятия иных видов.</li></ul> <p>На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.</p>  |
| <b>6.</b> | <b>Используемые ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Internet»; информационные технологии, программные средства и информационно-справочные системы</b>  |
|           | <ol style="list-style-type: none"><li>1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. – URL: <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> (дата обращения 11.05.2018).</li><li>2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://cyberleninka.ru/">http://cyberleninka.ru/</a> (дата обращения 11.05.2018).</li><li>3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru<br/><a href="http://psyjournals.ru/index.shtml">http://psyjournals.ru/index.shtml</a></li><li>4. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» <a href="http://psystudy.ru/">http://psystudy.ru/</a></li><li>5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php">http://biblioclub.ru/index.php</a> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.</li><li>6. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.</li></ol> |
| <b>7.</b> | <b>Формы текущего контроля</b>  |
|           | Коллоквиумы, тесты, контрольные работы по разделам дисциплины   |
| <b>8.</b> | <b>Форма промежуточного контроля</b>  |
|           | Зачет   |

**Разработчик: доцент кафедры физической культуры и спорта Озиева Л.С.**