

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»
(СПбГИПСР)**

КАФЕДРА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы,
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры общей и консультативной психологии

Л.В. Кузьменкова

«10» июня 2021 г

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

по образовательной программе 37.03.01 Психология

Разработчик: ст. преподаватель Бюркланд Анжелика Андреевна

Санкт-Петербург

2021

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

Цель изучения дисциплины: содействие формированию у обучающихся общекультурных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечить понимание роли прикладной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

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

3. Способствовать адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.

4. Овладеть 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.

Содержание дисциплины:

Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.

Профилактическая оздоровительная гимнастика, ЛФК.

Аэробика (адаптивная).

Легкая атлетика, адаптивные формы и виды.

Практико-методические занятия.

Основы оздоровительной тренировки.

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель – содействие формированию у обучающихся общекультурных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Обеспечить понимание роли прикладной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Овладеть системой специальных знаний, практических умений и навыков,

обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Способствовать адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.

5. Овладеть 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.

В результате успешного освоения дисциплины студенты **должны:**

знать:

- влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки функционального состояния, физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- выполнять комплексы адаптивных видов аэробной гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- правильно оценивать свое физическое состояние и регулировать физическую нагрузку;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий;
- составлять комплексы упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры

иметь навыки:

- владеть 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;

- владеть 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.

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации*

Форма обучения	Общий объём дисциплины			Объем в академических часах									
	В зач. ед.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем							В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах	Промежуточная аттестация (зачет)
					Всего	Виды учебных занятий							
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Групповые консультации	Индивидуальные консультации			
Очная	2	246	328	4	324	316	-	-	-	-	-	12	
Очно-заочная	2	246	328	322	6	4	-	-	-	-	-	2	
Заочная	2	246	328	322	6	4	-	-	-	-	-	2	

* В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Физическая культура и спорт. Оздоровительная физическая культура» составляет 328 академических часов.

1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
ОК-1 по ОК-9, ОПК-1, ПК-1 по ПК-14, ВПК-1	- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Интерактивные формы
Тема 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	52	-	-	-
Тема 2. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	118	-	-	-
Тема 3. Аэробика (адаптивная)	58	-	-	-
Тема 4. Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	28	-	-	-
Тема 5. Практико-методические занятия	36	-	-	-
Тема 6. Закрепление материала	20	-	-	-
Итого:	316	-	-	-

Очно-заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Интерактивные формы
Тема 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	-	-	-	-
Тема 2. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	2	-	-	-
Тема 3. Аэробика (адаптивная)	-	-	-	-
Тема 4. Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	-	-	-	-
Тема 5. Практико-методические занятия	2	-	-	-
Итого:	4	-	-	-

Заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Интерактивные формы
Тема 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	-	-	-	-
Тема 2. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	2	-	-	-
Тема 3. Аэробика (адаптивная)	-	-	-	-
Тема 4. Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	-	-	-	-
Тема 5. Практико-методические занятия	2	-	-	-
Итого:	4	-	-	-

Примечание:

Количество часов, отводимых на каждую тему, может варьироваться, за счет увеличения часов в одной и сокращения в другой. Это определяется материально -техническими условиями ВУЗа и ограничениями жизнедеятельности студентов.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их состояния, при освоении дисциплины могут применяться дистанционные образовательные технологии.

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины**Тема 1. Общая физическая подготовка** (адаптивные формы и виды).

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы) и противодействием партнера, с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

Тема 2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы оздоровительной физической культуры). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Оздоровительная гимнастика, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.

Оздоровительная гимнастика, направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому, Норбекову и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.

Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.

Тема 3. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).

Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Использование современных оздоровительных направлений аэробики: джирокинезис, Порт де Бра, пауэрстрейч, бодиарт и др., а так же с применением специального фитнес оборудования (мячи, амортизаторы, гантели, степ-платформы и т.д.).

Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Тема 4. Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба, сочетание с упражнениями с скандинавскими палками.

Тема 5. Закрепление материала

Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к выполнению контрольно-зачетных требований и тестированию физической и функциональной подготовленности.

2.3. Описание занятий семинарского типа

Тема 1. Исследование физического развития. Стандарты и индексы.

Тема 2. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).

Тема 3. Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.

Тема 4. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные).

Тема 5. Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

Тема 6. Лечебная физическая культура (основные принципы, методики).
Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика.

Тема 7. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения).

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Все семинарские занятия по дисциплине проводятся в интерактивной форме.

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Встречи с приглашенными представителями не запланированы.

2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	Тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	Собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип культуро-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования

современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины.

2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Занятия проводятся в спортивных залах, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям, укомплектованных необходимым специальным оборудованием (тренажерами комплексного и локального воздействия) и спортивным инвентарем, необходимыми для проведения занятий.

Используемое оборудование: мячи гимнастические (фитболы, медицинболы, миниболы), коврики гимнастические, гантели, палки гимнастические, эспандеры, ленты, скамейки гимнастические, скандинавские палки, секундомер электронный, видео и аудио оборудование.

Открытая спортивная площадка.

РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Цель выполнения самостоятельной творческой работы – приобретение опыта активной самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. СРС способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

В процессе выполнения самостоятельной работы студенты должны быть ориентированы на:

- систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- формирование умений использовать нормативную, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Успех студента в изучении курса зависит от систематической индивидуальной деятельности по овладению учебным материалом. Студентам целесообразно наладить творческий контакт с преподавателем, придерживаться его рекомендаций и советов по успешному овладению

Требования к структуре и оформлению работы.

Самостоятельная работа студентов очной, очно-заочной и заочной форм обучения в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт. Оздоровительная» является одним из базовых компонентов обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

Формы выполнения студентами самостоятельной работы могут быть разнообразны: как выполнение ряда заданий по темам, предложенным преподавателем, так и выполнение индивидуальных творческих заданий (в согласовании с преподавателем): написание рефератов и статей по определенной теме; создание электронных презентаций и мн.др..

Типовые задания СРС:

- работа с первоисточниками;
- подготовка презентации;
- написание статей и рефератов;
- составление комплексов упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий.

Данная работа в окончательном варианте, который предоставляется преподавателю, должна быть иметь следующую **структуру**:

Титульный лист (Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте www.psysocwork.ru раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа»).

Работа должна быть представлена на листах формата А4 в печатном варианте с выполнением основных требований оформления документов. Обязателен титульный лист и прилагаемый список литературы.

Устанавливаются следующие требования к **оформлению самостоятельной работы**:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, TimesNewRoman;
- выравнивание по ширине;

- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см;
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Самостоятельная работа по дисциплине является единым видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана

1. Составить и провести комплекс гигиенической гимнастики (Утренней гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы и др.)
2. Подготовить комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.
3. Составить программу активного отдыха.
4. Составить комплекс упражнений оздоровительных систем физической культуры.
5. Составить комплекс упражнений для коррекции фигуры.
6. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;

25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;

20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;

10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;

0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт. Оздоровительная физическая культура» относится рубежный контроль (тест минимальной компетентности), промежуточная аттестация в форме зачета по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание базовых понятий по дисциплине;
- знание специальной литературы по дисциплине;
- сформированность практических навыков в процессе изучения дисциплины.

Шкала оценивания для зачета

Результаты успешной сдачи зачета аттестуются оценкой «зачтено», неудовлетворительные результаты оценкой «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теории и закономерности учебной дисциплины, - выполнил контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача.

«Не зачтено» выставляется в случае если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, не выполнил контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности в соответствии с физическими возможностями студента и/или имеющегося (сопутствующего) заболевания по рекомендации врача.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Компетенции по дисциплине
Тема 1. Общая физическая подготовка, адаптивные формы и виды	ОК-8
Тема 2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	ОК-8
Тема 3. Аэробика (адаптивная)	ОК- 8
Тема 4. Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	ОК- 8

4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

По дисциплине «Физическая культура и спорт. Оздоровительная» проводятся рубежный контроль успеваемости, а также промежуточная (итоговая) аттестация знаний.

Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости) – задания или иные варианты контроля успеваемости студентов, проводимых преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме теста минимальной компетентности. Рубежный контроль успеваемости проводится либо в середине курса, либо на последних занятиях данного курса (по усмотрению преподавателя).

Тест считается пройденным, если имеются более 50% правильных ответов, при следующей оценке:

- от 50% до 70% - удовлетворительно;
- от 71% до 90% - хорошо;
- от 91% до 100% - отлично.

При получении неудовлетворительной оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки.

Промежуточная аттестация по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерные вопросы к зачету:

1. Понятие «Оздоровительная физическая культура».
2. Отличия понятий «Оздоровительная физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».
3. Предмет дисциплины «Оздоровительная физическая культура».
4. Ценностные ориентации студенчества в сфере физической культуры. Организм человека как единая биологическая система.
5. Организм человека как единая биологическая система.
6. Воздействие природных и социальных факторов на организм человека.

7. Средства физической культуры для снижения вредных воздействий окружающей среды.
8. Функциональные возможности организма человека, на которые можно воздействовать с помощью знаний физической культуры.
9. Физиологические механизмы организма человека.
10. Воздействие оздоровительной физической культуры на организм человека.
11. Понятие «Гиподинамия».
12. Способы воздействия на организм человека при гиподинамии.
13. Определение здоровья человека.
14. Понятие «ЗОЖ».
15. Приемы физической реабилитации и адаптации человека.
16. Понятие «Физическое самовоспитание».
17. Критерии ЗОЖ.
18. Основные мотивации для занятия физической культурой.
19. Основные методики самостоятельных занятий при индивидуальных отклонениях здоровья.
20. Методы оценки функционального состояния организма.

Пример типового задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Инструкция: выбрать правильный ответ из числа представленных.

Тест 1. Главной причиной нарушения осанки является:

- 1) Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- 2) Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
- 3) Слабые мышцы спины.

Тест 2. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:

- 1) Комплекс.
- 2) Группа
- 3) Алгоритм.

Тест 3. Целевая зона пульса – это:

- А) 30-50% от максимальной ЧСС;
- Б) 60-90% от максимальной ЧСС;
- В) 100% от максимальной ЧСС.

Пример типового практико-ориентированного задания

Типовое задание 1. Разработать и провести комплекс гигиенической гимнастики (утренней гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы и др.) с группой студентов.

Типовое задание 2. Разработать комплекс физических упражнений одной из систем оздоровительной физической культуры.

Типовое задание 3. Разработать комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Типовое задание 4. Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности.

Упражнения (тесты) и нормы для оценки физической подготовленности студентов (2 и 3 групп здоровья)

Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами дисциплины имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий оздоровительной физической культурой.

Юноши

№ п./п.	Упражнения (тесты)	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Ходьба на 2 км (мин, с)	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	-	40	30	20	15	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	-	60	50	40	30	20
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до стоп (гибкость)).	+ 13	+ 7	+ 6	+ 5	+ 4	+ 3

Девушки

№ п/п	Упражнения (тесты)	6 баллов	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Ходьба на 2 км (мин, с)	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в	без у/в
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (количество раз)	25	20	16	12	9	4
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	47	40	34	30	25	20
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до стоп (гибкость)).	+ 13	+ 7	+ 6	+ 5	+ 4	+ 3

Примечание: Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре – 4, не включая функциональные пробы и тесты.

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

Адаптация (лат. adaptatio - приспособление) - процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

Антропометрические показатели - степень выраженности антропометрических признаков: соматометрические - длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); физиометрические показатели - жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; соматоскопические - состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и др.

Врачебный контроль - комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Гипоксия и гипероксия (греч. hupo - приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. oxygenium - кислород) и (греч. hyper - приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. oxygenium - кислород) - соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в

среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

Гомеостаз (homestasis; греч. homois - подобный, сходный + stasis - стояние, неподвижность) - относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

Градация интенсивности физических нагрузок в зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

Двигательная активность - понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамия, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) - к различного рода физической детренированности.

Двигательное умение характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык - такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни - типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Максимальное потребление кислорода - показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 минуту при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей

организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

Мотивация выбора - личная причина (обоснование) выбора каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

Общая физическая подготовка(ОФП) - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Организм - биологическая система любого живого существа. Организм человека - это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

Педагогический контроль - процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Производственная физическая культура - система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями труда и быта человека.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Рекреация - отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

Самоконтроль - регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Самочувствие - ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Социально-биологические основы физической культуры - сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

Специальная физическая подготовка (СФП) - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Физическая культура - часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

Физическая подготовленность - процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

Физические (двигательные) качества - это определенные стороны двигательных способностей человека. К ним относятся: сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Функциональная подготовленность - результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечнососудистой, нервной и других систем организма.

Функциональная проба - дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Ценности физической культуры - значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины**6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6
Основная литература							
1	Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 246 с. – (Университеты России). – ISBN 978-5-534-07339-3. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/438400	+	+	+	+	+	+
2	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - Минск: Высшая школа, 2014. – 352 с. – Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=344268			+	+		
Дополнительная литература							
1	Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.:Юрайт, 2018. – 401 с. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/3AD76729-5295-4276-9D1D-B7649E8C4C9D .	+	+				+
2	Вайндорф-Сысоева, М. Е. Организация летнего отдыха детей и подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Е. Вайндорф-Сысоева. – М.:Юрайт, 2018. – 166 с. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/45420DA9-C065-47B4-8B10-B688A283A68D .					+	+
3	Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – М.:Юрайт, 2018. – 158 с. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/2AF22680-68EB-4013-B52D-1AB20223071B .	+	+	+	+		

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

1. Сайт «Здоровая планета» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

2. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.gto.ru/>

3. Сайт Министерства Здравоохранения РФ [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://old.rosminzdrav.ru/>

6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение: MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint.

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

EastView [Электронный ресурс]:informationservices. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> . – Загл. с экрана.

Ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://ibooks.ru> – Загл. с экрана.

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <http://cloud.garant.ru/#/startpage:0> . – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПБГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456 – Загл. с экрана.

Электронный каталог библиотеки СПБГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435 . - Загл. с экрана.

ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> – Загл. с экрана.

Заведующая библиотекой

_____ Г.Л. Горохова
(подпись, расшифровка)