

ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая медико-биологическая
школа

_____ Д. А. Козочкин
03.05.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к ОП ВО от 28.06.2017 №007-03-1663

дисциплины Б.1.01 Физическая культура
для специальности 37.05.01 Клиническая психология
уровень специалист **тип программы** Специалитет
специализация Клинико-психологическая помощь ребенку и семье
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.01 Клиническая психология, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.09.2016 № 1181

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.
(ученая степень, ученое звание)

_____ 01.05.2017
(подпись)

А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент
(ученая степень, ученое звание,
должность)

_____ 01.05.2017
(подпись)

Е. Ю. Савиных

СОГЛАСОВАНО

Директор института разработчика
д.биол.н.
(ученая степень, ученое звание)

_____ (подпись)

В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой Клиническая психология
к.мед.н., доц.
(ученая степень, ученое звание)

_____ 01.05.2017
(подпись)

М. А. Берebin

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Задачи: - сформировать навыки здорового образа жизни; - сформировать навыки поддержания необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины

Гигиенические основы физической культуры. Физическая культура в режиме труда и отдыха. Основы врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания. Средства, методы и определение уровня развития физических качеств. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, знать основы здорового образа жизни.
	Уметь: уметь методически правильно планировать процесс физической подготовленности.
	Владеть: навыками, позволяющими поддерживать необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
ЭД.1.01 Физическая культура и спорт	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
ЭД.1.01 Физическая культура и спорт	Знать: роль физической культуры и спорта в формировании личности; основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой. Уметь: планировать и организовать

	самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры.
--	---

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		6	
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72	
<i>Аудиторные занятия</i>	72	72	
Лекции (Л)	0	0	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	72	72	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	0	0	
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	экзамен	

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Плавание	22	0	22	0
2	Спортивные игры	50	0	50	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
2	1	Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание	2
3	1	Методы оценки уровня состояния здоровья. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами	2

		физической культуры и спорта. Плавание.	
4	1	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
5	1	Расчет оптимального объема двигательной активности. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
6	1	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
7	1	Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
8	1	Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
9	1	Гигиена занятий физической культурой. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
10	1	Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
11	1	Методики развития ловкости. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Плавание.	2
12	2	Методики развития выносливости. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол). Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.	2
13	2	Методики развития силы. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
14	2	Методики развития гибкости. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
15	2	Методики развития быстроты. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
16	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
17	2	Средства и методы мышечной релаксации. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол,	2

		настольный теннис, бадминтон, футбол).	
18	2	Методы оценки и коррекции профессионального здоровья. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
19	2	Основные требования к организации здорового образа жизни. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
20	2	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
21	2	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
22	2	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
23	2	Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомление. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
24	2	Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
25	2	Методические принципы физического воспитания. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
26	2	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
27	2	Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
28	2	Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
29	2	Зоны и интенсивность физических нагрузок. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол,	2

		настольный теннис, бадминтон, футбол).	
30	2	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
31	2	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
32	2	Врачебный контроль, его содержание. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
33	2	Педагогический контроль, его содержание. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
34	2	Самоконтроль, его основные методы, показатели. Развитие основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол).	2
35	2	Оценка развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами спортивных игр.	2
36	2	Оценка развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков средствами спортивных игр.	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Не предусмотрена

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Коллективные и групповые формы работы	Практические занятия и семинары	В спортивных играх постоянно возникают ситуации, где необходима взаимопомощь партнера по команде, что активизирует поиск контактов и сотрудничества и определяет заинтересованность в результатах коллективной работы. Сопереживание в спортивных играх является неотъемлемой частью психической сферы каждого студента.	36

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Все разделы	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Экзамен	№1-50

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Экзамен	<p>Итоговая оценка на экзамене включает в себя теоретическую оценку и оценку за физическую подготовленность. Оценка за физическую подготовленность определяется результатами тестирования на практических занятиях по физической культуре (согласно допуска медицинской группы студента) и берется из паспорта здоровья студента. Теоретическая оценка знаний по физической культуре на экзамене предполагает степень усвоения и систематизации основного понятийного аппарата, знаний курса, умения делать доказательные выводы и обобщения.</p> <p>Оценивается как глубина знаний основных проблем физической культуры, так и умение использовать в практической деятельности основные средства и методы физического воспитания, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни. В аудитории, где проводится экзамен, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов.</p> <p>Студенту предлагается взять билет, который состоит из 2 вопросов, которые вынесены на экзамен. При неполном или неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы.</p>	<p>Отлично: теоретическую оценку «отлично», а за физическую подготовленность в среднем за все сданные нормативы (согласно медицинскому допуску) не ниже 4 баллов. Теоретическая оценка "отлично" - ответ полный, достаточно аргументированный, основанный на глубоком знании материала. Основные понятия и выводы сформулированы.</p> <p>Хорошо: теоретическую оценку "хорошо", за физическую подготовленность в среднем за все сданные нормативы (согласно медицинскому допуску) не ниже 3 баллов. Теоретическая оценка "хорошо" - ответ полный, но не достаточно аргументированный, основанный на хорошем знании материала, но с незначительными пробелами в знаниях. Возможны неточности в выводах.</p> <p>Удовлетворительно: теоретическую оценку "удовлетворительно", за физическую подготовленность в среднем за все сданные нормативы (согласно медицинскому допуску) не ниже 2,5 баллов. Теоретическая оценка "удовлетворительно" - ответ не полный и не аргументированный, свидетельствующий о значительных пробелах в усвоении материала.</p> <p>Неудовлетворительно: либо за теоретическую подготовку "неудовлетворительно", либо за физическую подготовленность в среднем за все сданные нормативы (согласно медицинскому допуску) ниже 2,5 баллов. Теоретическая подготовка "неудовлетворительно" - ответ не по существу вопроса, содержание основного материала не</p>

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Экзамен	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физические упражнения как основа здорового образа жизни. 2. Понятие об осанке. Формирование осанки средствами физического воспитания. 3. Понятие о режиме дня. Режимы учебы и отдыха в системе здорового образа жизни. 4. Понятие о выносливости. Значение выносливости для здоровья и работоспособности человека. Виды выносливости. 5. Средства и методы развития выносливости. Определения уровня развития выносливости. 6. Понятие о силе. Анатомо-физиологические и методические основы развития силовых способностей. 7. Средства и методы развития силовых способностей. Определения уровня развития силы. 8. Гибкость. Значение для физкультурной и спортивной деятельности, методические основы развития гибкости. 9. Координационные способности. Значение, методические основы развития координационных способностей. 10. Понятие о быстроте и скоростных способностях. Методические основы развития быстроты. 11. Понятие о закаливании. Основные принципы закаливания организма. 12. Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). 13. Питание и здоровье. Вес тела, факторы, влияющие на динамику веса. 14. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Цели, задачи, основные методы самоконтроля. Дневник самоконтроля. 15. Контроль за пульсом и дыханием при занятиях физическими упражнениями. 16. Врачебный контроль, его содержание. 17. Педагогический контроль, его содержание. 18. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. 19. Понятие об утренней гигиенической гимнастике. Основные принципы составления комплексов упражнений. 20. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Понятие о направленности тренировочных занятий. 21. Принципы и методические особенности составления комплексов упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 22. Принципы и методические особенности составления комплексов упражнений для развития мышц спины. 23. Принципы и методические особенности составления комплексов упражнений для развития мышц брюшного пресса. 24. Принципы и методические особенности составления комплексов упражнений для развития мышц рук. 25. Принципы и методические особенности составления комплексов упражнений для развития мышц ног. 26. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы, содержание, планирование. 27. Особенности влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. 28. Особенности влияния физических упражнений на состояние опорно-двигательного аппарата. 29. Физические средства восстановления (массаж, самомассаж, сауна). 30. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.

<p>31. Резервы человеческого организма (на примере экстремальных ситуаций и спортивных достижений).</p> <p>32. Правила оказания первой медицинской помощи при бытовых и спортивных травмах.</p> <p>33. Особенности занятий Понятие «производственная физическая культура».</p> <p>34. Особенности проведения занятий в условиях профессиональной деятельности избранным видом спорта.</p> <p>35. Планирование подготовки. Методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.</p> <p>36. Двигательная активность как жизненная необходимость». Гипокинезия и гиподинамия. Средства и методы борьбы с гиподинамией.</p> <p>37. Понятия об оздоровительной ходьбе и оздоровительном беге. Методика построения тренировочных занятий.</p> <p>38. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>39. Специальная физическая подготовка.</p> <p>40. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>41. Спортивная подготовка. Цели, задачи, планирование.</p> <p>42. Физическая работоспособность, ее связь с физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>43. Зоны и интенсивность физических нагрузок.</p> <p>44. Методические принципы физического воспитания.</p> <p>45. Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомления.</p> <p>46. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> <p>47. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>48. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления.</p> <p>49. Гигиена занятий физической культурой.</p> <p>50. Расчет оптимального объема двигательной активности.</p> <p>Нормативы ОФП.docx</p>

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Паспорт здоровья очная форма обучения

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

2. Паспорт здоровья очная форма обучения

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид	Наименование разработки	Ссылка на инфор-	Наименование	Доступность
---	-----	-------------------------	------------------	--------------	-------------

	литературы		мационный ресурс	ресурса в электронной форме	(сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
1	Основная литература	Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/70303 — Загл. с экрана.	https://e.lanbook.com/	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
2	Основная литература	Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/72665 — Загл. с экрана.	https://e.lanbook.com/	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
3	Дополнительная литература	Кононова, А.П. Техника и методика обучения спортивным способам плавания. Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] / А.П. Кононова, В.Г. Шилько. — Электрон. дан. — Томск : ТГУ, 2008. — 34 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/44230 — Загл. с экрана.	https://e.lanbook.com/	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Дополнительная литература	Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2010. — 336 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/4088 — Загл. с экрана.	https://e.lanbook.com/	Электронно-библиотечная система Издательства Лань	Интернет / Авторизованный

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

1. -Консультант Плюс(31.07.2017)

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	05 (УСК)	Основное оборудование
Практические занятия и семинары	1 Баскетбол.зал (ДС)	Основное оборудование
Практические занятия и семинары	2 Волейбол.зал (ДС)	Основное оборудование