



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО

Руководитель ОП

\_\_\_\_\_ Е.И. Сушкова

(подпись)

«29» августа 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**(Прикладная физическая культура, медицинская группа основная и  
подготовительная)**

Уровень высшего образования:	бакалавриат		
Квалификация выпускника:	бакалавр		
Направление подготовки:	37.03.01 Психология		
Направленность (профиль) образовательной программы:	Психологическое психодиагностика	консультирование	и

Иваново



## **1. Цели освоения дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является 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 жизни и профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

### **Уметь:**

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

### **Иметь:**

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

## **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

#### **а) универсальные (УК):**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

## **4. Объем и содержание дисциплины**



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

**4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа**

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные группы: основная, подготовительная и специальная.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

Численный состав основной и подготовительной медицинских учебных групп не может превышать 20 человек.

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной/заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения)  Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1	Гимнастика	1		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Легкая атлетика	1		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Спортивные игры	1		24	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	Зачет
1	Лыжный спорт	2		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Гимнастика	2		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Легкая атлетика	2		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Спортивные игры	2		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				32	Зачет
1	Гимнастика	3		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Легкая атлетика	3		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Спортивные игры	3		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				60	Зачет
1	Лыжный спорт	4		16	Сдача тестов (контрольных



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

					нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Гимнастика	4		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Легкая атлетика	4		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Спортивные игры	4		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	Зачет
1	Гимнастика	5		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Легкая атлетика	5		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Спортивные игры	5		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				60	Зачет
1	Лыжный спорт	6		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Гимнастика	6		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Легкая атлетика	6		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Спортивные игры	6		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				36	Зачет
Итого по дисциплине:				328	Зачет

## 4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

### 4.2.1. Гимнастика

**Теоретические сведения:** Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Классификация видов гимнастики. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий гимнастикой. Особенности личной гигиены и предупреждение травматизма. Принципы построения комплекса общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики.

**Практический материал:**

**Основная гимнастика:** Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, подтягивание на перекладине, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, упражнения с отягощениями).

**Оздоровительная аэробика:** элементы оздоровительной аэробики, упражнения с предметами, ритмические упражнения, базовые шаги с движениями руками, упражнения для развития гибкости, упражнения на силу, танцевальная оздоровительная аэробика.

**Атлетическая гимнастика:** упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног; упражнения с гантелями, гириями, штангой, набивными



мячами, на тренажерах; статические упражнения; упражнения для формирования правильной осанки.

#### 4.2.2. Легкая атлетика

**Теоретические сведения:** Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий легкой атлетикой. Особенности личной гигиены и профилактика травматизма. Методические основы занятий бегом и ходьбой. Правила соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.

**Практический материал:**

**Бег на короткие дистанции:** совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, бега по прямой и повороту, финиширование; специальные упражнения бегуна; тренировка в беге на короткие дистанции.

**Бег на средние и длинные дистанции:** совершенствование техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования, ознакомление с тактическими приемами, применяемыми на соревнованиях, совершенствование техники бега в различных условиях местности, тренировка с разной интенсивностью.

**Прыжки в длину с места:** совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега, специальные упражнения прыгуна в длину, тренировка.

#### 4.2.3. Лыжный спорт

**Теоретические сведения:** Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Подбор лыжных мазей и смазка лыж. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждений, обморожений, заболеваний и травм. Организация самостоятельных занятий. Правила соревнований по лыжным гонкам.

**Практический материал:** Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Техника подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные упражнения лыжника. Тренировка.

#### 4.2.4. Спортивные игры

**Теоретические сведения:** Спортивные игры как средство общей физической подготовки, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха. Классификация спортивных игр. Одежда, обувь и места занятий спортивными играми. Особенности личной гигиены. Профилактика травматизма. Правила соревнований по волейболу, баскетболу, футболу.

**Практический материал:**

**Волейбол:** Техника нападения. Техника защиты. Тактика нападения. Тактика защиты. Тренировка. Двухсторонняя игра.

**Баскетбол:** Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тренировка. Двухсторонняя игра.

**Футбол:** Техника игры полевого игрока (перемещения, финты, остановка и ведение мяча, удары по мячу, отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии). Техника игры вратаря. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тренировка. Двухсторонняя игра.

### 5. Образовательные технологии



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

## **7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтённым, если им выполнены в необходимом объёме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.





Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».

<b>1, 3, 5 семестры</b>	
1 контрольная точка (входной контроль) <b>Модуль 1</b> 15 октября	1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ; 2. Бег 100 м 3. Бег 500 м (1000 м) 4. Челночный бег 5х6м. 5. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) <b>Модуль 2</b> 15 ноября	1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. 3. Наклоны туловища, стоя на скамейке 4. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) <b>Модуль 3</b> 15 декабря	1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову) 2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.) 3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз) 4. Посещаемость занятий
<b>2, 4, 6 семестры</b>	
1 контрольная точка (входной контроль) <b>Модуль 4</b> 15 марта	1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя. 2. Бег на лыжах 3 км, 2 км. 3. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) <b>Модуль 5</b> 15 апреля	1. Стрельба из пневматической винтовки 2. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж.- ноги прямые, жен.- ноги согнутые в коленях). 3. Приседание за 30 сек. 3. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) <b>Модуль 6</b> 15 мая	1. Кросс 2км, 3 км. 2. Метание спортивного снаряда 700 г., 500 г. 3. Посещаемость занятий

<b>Практика</b>		
на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы	результат ниже среднего уровня.	10 баллов
	результат среднего уровня и выше	20 баллов
<b>Посещение занятий</b>		
на каждом этапе рейтинга (модуля)	50%	10 баллов
	Свыше 70%	20 баллов



### Критерии и шкала оценки

**оценка «зачтено»** - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

**оценка «не зачтено»** - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

### 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### Основная учебная литература

1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва :Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

#### Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск :ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142> (дата обращения: 30.10.2019). – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.
2. Небытова, Л.А. Физическая культура : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.
3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва :Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»  
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>





Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

**Спортивно-тренировочная база университета:**

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1. Зал спортивных игр 24 x 46 метров                     | учебный корпус № 6 |
| 2. Гимнастический зал 15 x 24 метра                      | учебный корпус № 6 |
| 3. Спортивный зал 20 x 40 метров                         | корпус № 9         |
| 4. Тренажерный зал 10 x 20 метров                        | учебный корпус № 1 |
| 5. Зал спортивных единоборств 10 x 20 метров             | учебный корпус № 1 |
| 6. Тренажерный зал 5 x 15 метров                         | учебный корпус № 1 |
| 7. Тренажерный зал 6 x 12 метров                         | общежитие №4       |
| 8. Зал аэробики 7 x 10 метров                            | учебный корпус № 1 |
| 9. Три спортивных зала 6 x 10 метров                     | общежитие № 1      |
| 10. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова. |                    |
| 11. Лыжная база  | учебный корпус № 1 |

**Спортивный инвентарь и оборудования**

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Гимнастические маты
4. Стартовые колодки
5. Секундомер
6. Пневматические винтовки
7. Татами
8. Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи
9. Гантели, гири, штанги
10. Ракетки для тенниса и т.д.

**Авторы рабочей программы дисциплины:**

Заведующий кафедрой физической культуры, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры, мастер спорта РФ Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры  
«29» августа 2024 г., протокол № \_\_\_\_ 1 \_\_\_\_



Основная профессиональная образовательная программа  
37.03.01 Психология  
(Психологическое консультирование и психодиагностика)

---