

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.09.2023 20:32:20
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»
Учредитель: Правительство Российской Федерации
Лицензия № 3030473 (бессрочная)
Идентификационный номер государственной лицензии № 2783 от 01 марта 2012 года, серия 40401 №0004293 от 07 июля 2014 года

УТВЕРЖДАЮ



Первый проректор ОАНО ВО МПСУ
Замолоцких Е.Г.
«30» января 2023 г.

Факультет психологии

Рабочая программа учебной дисциплины

Общая физическая подготовка

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки
Психология управления персоналом

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная, очно-заочная

Составители программы:

- Хусаинов В.Х., доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
- Молоканова Ю.П., доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Москва
2023

Лист согласований

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль): Психология управления персоналом, разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. № 839, Профессиональных стандартов: 03.008 «Психолог в социальной сфере» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2013 г., регистрационный № 30840); – 01.002 Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015 г., регистрационный № 38575); Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденного приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 11 января 2011 г. № 1н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 марта 2011 г., регистрационный № 20237), согласована и рекомендована к утверждению:

Декан факультета Психологии

_____ Е.М. Корж

Зав. каф. гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

_____ Ю.П. Молоканова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине	4
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....	4
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)	5
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	6
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам.....	13
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	14
6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка».....	22
6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания	22
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.....	25
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы	25
6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся.....	26
6.3.1.1. Задания для устного опроса.....	26
6.3.1.2. Темы для подготовки эссе с презентацией.....	27
6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся	27
6.3.2.1. Типовые требования к зачету	27
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	28
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	29
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	30
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	33
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	33
10.1 Лицензионное программное обеспечение:	33
10.2. Электронно-библиотечные системы:	33
10.3. Современные профессиональные баз данных:.....	34
10.4. Информационные справочные системы:	34
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	35
12. Лист регистрации изменений	36

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020г. № 839.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока1 Дисциплины (модули), модуль Б1.О.ДЭ.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебных планов направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, уровень бакалавриата и является дисциплиной по выбору.

Дисциплина изучается для очной формы обучения на 1 и 2 курсах, в 1, 2, 3, 4 семестрах; форма контроля – зачет в период зачетно-экзаменационной сессии 1, 2, 3, 4 семестров.

Дисциплина изучается для очно-заочной формы обучения на 1 курсе, в 1 и 2 семестрах; форма контроля – зачет в период зимней зачетно-экзаменационной сессии 1 и 2, семестров.

Цель освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» – формирование здоровьесберегающего самосознания личности, ориентированного на физически активный образ жизни, умение использовать разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, а также поддержания социальной активности и высокой работоспособности в профессиональной деятельности.

Основные задачи дисциплины:

1. Актуализация представлений о нормах здорового образа жизни как здоровье сберегающей основе для полноценной социальной жизни и профессиональной деятельности.
2. Актуализация знаний о средствах физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, поддержания социальной активности и высокой работоспособности в процессе профессиональной деятельности.
3. Формирование практических умений выбирать и практически использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, поддержания социальной активности и высокой работоспособности в процессе профессиональной деятельности.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

УК-7.1 – Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности;

УК-7.2 – Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) на основе Профессиональных стандартов: 03.008 «Психолог в социальной сфере» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 682н (зарегистрирован Министерством юстиции

Российской Федерации 25 декабря 2013 г., регистрационный № 30840); 01.002 Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015 г., регистрационный № 38575); Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденного приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 11 января 2011 г. № 1н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 марта 2011 г., регистрационный № 20237).

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Код и наименование индикатора достижения УК	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Практические занятия. <u>Самостоятельная работа</u>
		УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов	
	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	144	16
Аудиторная работа (всего):	144	16
в том числе:		
Лекции	–	4
Практические занятия	144	12
Лабораторные работы	–	–
Консультация	–	–
Внеаудиторная работа (всего):	184	312
в том числе:		

Самостоятельная работа обучающихся (всего)	184	312
Контроль	–	–
Вид промежуточной аттестации обучающегося	зачет, 1, 2, 3, 4 семестры	зачет, 1, 2 семестры

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Практикум. Лабораторные занятия	Практические занятия /семинары				
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	1	8				8			Эссе с презентацией
2	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
3	Прыжки в длину с места, с разбега	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
4	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
5	Эстафетный и челночный бег	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
6	Техника игры в	1	6			3	3			Демонстрация

	баскетбол									практических умений
7	Тактика игры в волейбол	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
8	Техника игры в футбол	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
9	Строевые приемы (построение, передвижение)	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
10	Упражнение на гимнастических снарядах	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
11	Акробатические упражнения	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
12	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
13	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
	Зачет	1	+							Демонстрация практических умений Собеседование по вопросам к зачету
	Итого за 1 семестр:		80			36	44			Зачет
14	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	2	8			4	4			Демонстрация практических умений
15	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	2	6			3	3			Демонстрация практических умений
16	Акробатические упражнения	2	5			2	3			Демонстрация практических умений
17	Упражнение на гимнастических снарядах	2	8			4	4			Демонстрация практических умений
18	Тактика игры в	2	6			3	3			Демонстрация практических

	волейбол									умений
19	Техника игры в баскетбол	2	6			3	3			Демонстрация практических умений
20	Техника игры в футбол	2	6			3	3			Демонстрация практических умений
21	Строевые приемы (построение, передвижение)	2	6			2	4			Демонстрация практических умений
22	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	2	6			2	4			Демонстрация практических умений
23	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	2	5			2	3			Демонстрация практических умений
24	Прыжки в длину с места, с разбега	2	5			2	3			Демонстрация практических умений
25	Эстафетный и челночный бег	2	5			2	3			Демонстрация практических умений
26	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство)	2	8			4	4			Демонстрация практических умений
	Зачет	2	+							Демонстрация практических умений Собеседование по вопросам к зачету
	Итого за 2 семестр:		80			36	44			Зачет
27	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	3	8				8			Эссе с презентацией
28	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
29	Прыжки в длину с места, с разбега	3	6			3	3			Демонстрация практических умений

30	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
31	Эстафетный и челночный бег	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
32	Техника игры в баскетбол	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
33	Тактика игры в волейбол	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
34	Техника игры в футбол	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
35	Строевые приемы (построение, передвижение)	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
36	Упражнение на гимнастических снарядах	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
37	Акробатические упражнения	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
38	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
39	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
	Зачет	3	+							Демонстрация практических умений Собеседование по вопросам к зачету
	Итого за 3 семестр:		80			36	44			Зачет
40	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	4	8			4	4			Демонстрация практических умений
41	Художественная гимнастика для девушек,	4	7			3	4			Демонстрация практических

	атлетическая гимнастика для юношей									умений
42	Акробатические упражнения	4	6			2	4			Демонстрация практических умений
43	Упражнение на гимнастических снарядах	4	8			4	4			Демонстрация практических умений
44	Тактика игры в волейбол	4	7			3	4			Демонстрация практических умений
45	Техника игры в баскетбол	4	7			3	4			Демонстрация практических умений
46	Техника игры в футбол	4	7			3	4			Демонстрация практических умений
47	Строевые приемы (построение, передвижение)	4	6			2	4			Демонстрация практических умений
48	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	4	6			2	4			Демонстрация практических умений
49	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	4	6			2	4			Демонстрация практических умений
50	Прыжки в длину с места, с разбега	4	6			2	4			Демонстрация практических умений
51	Эстафетный и челночный бег	4	6			2	4			Демонстрация практических умений
52	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство)	4	8			4	4			Демонстрация практических умений
	Зачет	4	+							Демонстрация практических умений Собеседование по вопросам к зачету
	Итого за 4 семестр:		88			36	52			Зачет
	ИТОГО:		328			144	184			

для очно-заочной формы обучения

№п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Практикум. Лабораторные занятия	Практические занятия /семинары				
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	1	14	2			12			Опрос. Эссе с презентацией
2	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	1	12				12			Эссе с презентацией
3	Прыжки в длину с места, с разбега	1	12				12			Эссе с презентацией
4	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	1	12				12			Эссе с презентацией
5	Эстафетный и челночный бег	1	13			1	12			Демонстрация практических умений
6	Техника игры в баскетбол	1	13			1	12			Демонстрация практических умений
7	Тактика игры в волейбол	1	13			1	12			Демонстрация практических умений
8	Техника игры в футбол	1	13			1	12			Демонстрация практических умений
9	Строевые приемы (построение, передвижение)	1	12				12			Эссе с презентацией
10	Упражнение на гимнастических снарядах	1	13			1	12			Демонстрация практических умений

11	Акробатические упражнения	1	12				12			Эссе с презентацией
12	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	1	13			1	12			Демонстрация практических умений
13	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	1	12				12			Эссе с презентацией
	Зачет	1	+							Демонстрация практических умений Собеседование по вопросам к зачету
	Итого за 1 семестр:		164	2		6	156			Зачет
14	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	2	14			2	12			Демонстрация практических умений
15	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	2	12			0	12			Эссе с презентацией
16	Акробатические упражнения	2	13			1	12			Демонстрация практических умений
17	Упражнение на гимнастических снарядах	2	13			1	12			Демонстрация практических умений
18	Тактика игры в волейбол	2	12			0	12			Эссе с презентацией
19	Техника игры в баскетбол	2	12			0	12			Эссе с презентацией
20	Техника игры в футбол	2	12			0	12			Эссе с презентацией
21	Строевые приемы (построение, передвижение)	2	13			1	12			Демонстрация практических умений
22	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	2	13			1	12			Демонстрация практических умений
23	Бег на короткой, средней и длинной	2	12			0	12			Эссе с презентацией

	дистанции (кроссовый бег)									презентацией
24	Прыжки в длину с места, с разбега	2	12			0	12			Эссе с презентацией
25	Эстафетный и челночный бег	2	12			0	12			Эссе с презентацией
26	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство)	2	14	2		0	12			Опрос. Эссе с презентацией
	Зачет	2	+	0		0	0			Демонстрация практических умений Собеседование по вопросам к зачету
	Итого за 2 семестр:		164	2		6	156			Зачет
	ИТОГО:		328	4		12	312			

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие корректное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе. Личная и социально-экономическая необходимость профессионально-прикладной физической подготовки.

Особенности ППФП обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.

Тема: Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег).

Разминка.

Объяснение цели, задач, алгоритма действий, ожидаемых результатов занятия.

Тренировочные упражнения.

Основные упражнения.

Подведение итогов.

Тема: Прыжки в длину с места, с разбега.

Разминка.

Объяснение цели, задач, алгоритма действий, ожидаемых результатов занятия.

Тренировочные упражнения.

Основные упражнения.

Подведение итогов.

Тема: Метание гранаты, мяча на дальность и в цель.

Разминка.

Объяснение цели, задач, алгоритма действий, ожидаемых результатов занятия.
Тренировочные упражнения.
Основные упражнения.
Подведение итогов.

Тема: Эстафетный и челночный бег.

Разминка.
Объяснение цели, задач, алгоритма действий, ожидаемых результатов занятия.
Тренировочные упражнения.
Основные упражнения.
Подведение итогов.

Тема: Техника игры в баскетбол.

Разминка.
Объяснение цели, задач, алгоритма действий, ожидаемых результатов занятия.
Тренировочные упражнения.
Основные упражнения.
Подведение итогов.

Тема: Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

Разминка.
Объяснение цели, задач, алгоритма действий, ожидаемых результатов занятия.
Тренировочные упражнения.
Основные упражнения.
Подведение итогов.

Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза. Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовки занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачётные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения избранному виду спорта или системе физических упражнений.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Общая физическая подготовка» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Общая физическая подготовка», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить

рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в разделе 7 рабочей программы дисциплины. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. Рекомендуется составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов</p>	<p>Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий – самостоятельное измерение:</p> <ul style="list-style-type: none"> • артериального давления, • частоты сердечных сокращений, • функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы. <p>Самоконтроль уровня</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка эссе, доклада с презентацией.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Эссе с презентацией</p>

	<p>развития физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выносливости, • силы, • быстроты, • гибкости, <p>ловкости.</p>			
Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	<p>Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.</p>	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений
Прыжки в длину с места, с разбега	<p>Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.</p>	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений

Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений
Эстафетный и челночный бег	Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений
Техника игры в баскетбол	Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений

	<p>упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.</p> <p>Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.</p> <p>Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.</p>			
Тактика игры в волейбол	<p>Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.</p> <p>Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.</p> <p>Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.</p> <p>Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.</p>	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений
Техника игры в футбол	<p>Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.</p> <p>Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.</p> <p>Факторы риска здоровью при проведении</p>	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений

	соответствующего типа занятий физической культуры. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.			
Строевые приемы (построение, передвижение)	Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений
Упражнение гимнастических снарядах	на Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений
Акробатические упражнения	Требования к подготовке и проведению занятий	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-	Демонстрация практических умений

	<p>соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.</p>		источниками	
<p>Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей</p>	<p>Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Демонстрация практических умений</p>
<p>Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)</p>	<p>Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры.</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Демонстрация практических умений</p>

	<p>культуры для избранной возрастной группы.</p> <p>Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.</p> <p>Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.</p>			
<p>Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p>	<p>Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системы физических упражнений*.</p> <p>Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</p> <p>Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта (системы физических упражнений).</p> <p>Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.</p> <p>Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности).</p> <p>Виды контроля эффективности тренировочных</p>	<p>Работа в библиотеке, включая ЭБС.</p> <p>Подготовка эссе, доклада с презентацией.</p>	<p>Литература к теме, работа с интернет-источниками</p>	<p>Эссе с презентацией</p>

	занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений). (*по выбору студента).			
--	---	--	--	--

6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка»

6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

П/П	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл	Критерии оценивания компетенции
1.	Опрос	Сбор первичной информации по выяснению уровня усвоения пройденного материала	«Зачтено», если студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Допускаются незначительные неточности в ответах, которые студент исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Не зачтено», если имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделам учебной дисциплины, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	УК-7.1; УК-7.2
2	Эссе / Доклад / Реферат	Публичное, развёрнутое, сообщение (или документ) по определённому вопросу, основанное на привлечении документальных данных, содержание которого отражает суть вопроса.	«5» – соответствует заявленной теме, выполнен с привлечением достаточного количества научных и практических источников по теме, студент в полном объеме отвечает на вопросы теме доклада; «4» – в целом соответствует заявленной теме, выполнен с привлечением нескольких научных и практических источников по теме, студент в состоянии ответить на часть вопросов	УК-7.1; УК-7.2

			<p>по теме доклада;</p> <p>«3» – не совсем соответствует заявленной теме, выполнен с использованием только 1 или 2 источников, студент допускает ошибки при изложении материала, не в состоянии ответить на вопросы по теме доклада;</p> <p>«2» – автор не раскрыл тему.</p>	
3	Презентация	Публичное выступление с представлением полученных результатов в программе Microsoft PowerPoint	<p>«5» – Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Проблема раскрыта полностью. Широко использованы возможности технологии Power Point;</p> <p>«4» – Представляемая информация в целом систематизирована, последовательна и логически связана (возможны небольшие отклонения). Проблема раскрыта. Возможны незначительные ошибки при оформлении в Power Point (не более двух);</p> <p>«3» – Представляемая информация не систематизирована и/или не совсем последовательна. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны или не обоснованы. Возможности технологии Power Point использованы лишь частично;</p> <p>«2» – Представляемая информация не систематизирована. Возможности технологии Power Point использованы лишь частично. Многочисленны ошибки при оформлении.</p>	УК-7.1; УК-7.2
4	Тестирование	Тестирование можно проводить в форме: <ul style="list-style-type: none"> • компьютерного тестирования, т.е. 	<p>«отлично» – доля правильных ответов 80-100 %;</p> <p>«хорошо» – доля</p>	УК-7.1; УК-7.2

		<p>компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а студент на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов 	<p>правильных ответов 60-79 %;</p> <p>«удовлетворительно» – доля правильных ответов 40-59%;</p> <p>«неудовлетворительно» – доля правильных ответов менее 40%.</p>	
5	Демонстрация практических умений	Освоенный субъектом способ выполнения действия, обеспечиваемый совокупностью приобретённых знаний и навыков	<p>«5» Студент показывает хорошие знания учебного материала по теме, знает алгоритм практического умения (манипуляции), последовательно демонстрирует практические умения. Дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы.</p> <p>«4» – Студент владеет удовлетворительными знаниями по практическим умениям, демонстрирует практические умения с ошибками, нуждается в подсказках преподавателя, дает неполные ответы на поставленные вопросы.</p> <p>«3» – Студент владеет отрывочными знаниями по практическим умениям, затрудняется в умении их осуществить, дает неполные ответы на поставленные вопросы.</p> <p>«2» – Студент не знает алгоритм практического умения (манипуляции) и/или не может продемонстрировать практическое умение (манипуляцию). Затрудняется с ответами на поставленные вопросы.</p>	УК-7.1; УК-7.2

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет / УК-7.1; УК-7.2	Правильность ответов на все вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.); Сочетание полноты и лаконичности ответа; Наличие практических умений по дисциплине (выполнение практического задания, соответствующего любой теме изучаемой дисциплины); Ориентирование в учебной, научной и специальной литературе; Общая физическая подготовка и аргументированность изложения; Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; Культура ответа.	<p>Оценка «зачтено» выставляется в трех случаях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические умения работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения высокое. 2. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые практические умения работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, некоторые предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с ошибками. 3. теоретическое содержание учебной дисциплины освоено частично, но пробелы не существенны, необходимые практические умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. <p>Оценка «не зачтено» выставляется в том случае, когда теоретическое содержание учебной дисциплины не освоено, необходимые практические умения работы не сформированы, 50 и более процентов учебных заданий, предусмотренных программой обучения, не выполнены, содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины не проведена, либо качество выполнения низкое, большое число занятий (50 % и более) пропущено без уважительной причины и без последующей отработки.</p>

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих

этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся

6.3.1.1. Задания для устного опроса

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.

1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий - самостоятельное измерение:
 - артериального давления,
 - частоты сердечных сокращений,
 - функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
5. Самоконтроль уровня развития физических качеств:
 - выносливости,
 - силы,
 - быстроты,
 - гибкости,
 - ловкости.

Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системы физических упражнений*.
2. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта (системы физических упражнений).
4. Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
5. Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности).
6. Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений).
(*по выбору студента).

Блок тем: Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП).

1. Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.
2. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.
3. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.
4. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.

6.3.1.2. Темы для подготовки эссе с презентацией

1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
5. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий. Самостоятельное измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
6. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
7. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
8. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
9. Эссе по избранному виду спорта или системы физических упражнений* по плану:
 - 1) Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системы физических упражнений*.
 - 2) Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
 - 3) Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта (системы физических упражнений).
 - 4) Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
 - 5) Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности).
 - 6) Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений).(*по выбору студента).

6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме зачета.

6.3.2.1. Типовые требования к зачету

6.3.2.1.1 Типовые вопросы к зачету

1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
5. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий. Самостоятельное измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
6. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
7. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
8. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

6.3.2.1.2 Презентация эссе к зачету

Эссе по избранному виду спорта или системы физических упражнений* по плану:

- 1) Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системы физических

- упражнений*.
- 2) Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
 - 3) Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта (системы физических упражнений).
 - 4) Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
 - 5) Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности).
 - 6) Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений).
(*по выбору студента).

6.3.2.1.3 Зачет по нормативам физической культуры

1. Бег на короткой дистанции.
2. Бег на средней дистанции.
3. Бег на длинной дистанции (кроссовый бег).
4. Эстафетный бег.
5. Челночный бег.
6. Прыжки в длину с места.
7. Прыжки в длину с разбега.
8. Метание мяча (гранаты) на дальность.
9. Метание мяча (гранаты) в цель.
10. Техника игры в баскетбол.
11. Техника игры в волейбол.
12. Техника игры в футбол.
13. Строевые приемы (построение, передвижение).
14. Упражнение на гимнастических снарядах.
15. Акробатические упражнения.
16. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей.
17. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценивании компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.

3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.

4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Текущая аттестация по учебной дисциплине проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

1. учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
2. степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
3. уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
4. результаты самостоятельной работы (см. п. 5).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных им работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с учебным планом в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения: для очной формы обучения на 1 и 2 курсах, в 1, 2, 3, 4 семестрах, форма контроля – зачет; для очно-заочной формы обучения на 1 курсе, в 1 и 2 семестрах.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Знания умения, навыки обучающегося на экзамене оцениваются как: «зачтено», «не зачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Буров А.Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / Буров А.Э., Ерохина О.А. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116614.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений: учебное пособие / И.В. Волкова [и др.]. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 121 с. — ISBN 978-5-528-00504-1. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131152.html> (дата обращения: 17.08.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Сидоров Д.Г. Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов: учебно-методическое пособие / Сидоров Д.Г. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 43 с. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131158.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Сидоров Д.Г. Средства физической культуры для развития у студентов профессионально-прикладных навыков. ППФП в образовательной среде: учебно-методическое пособие / Сидоров Д.Г., Овчинников С.А., Щукин В.М. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 36 с. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131174.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература:

1. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания и спорта: учебник для бакалавров / Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. — Саратов: Вузовское образование, 2023. — 846 с. — ISBN 978-5-4487-0913-5. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124165.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — DOI: <https://doi.org/10.23682/124165>.
2. Клендар В.А. Влияние динамики основных показателей развития физической культуры и спорта и макроэкономических показателей в субъектах Российской Федерации на увеличение доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом: Сопоставительный анализ (2008–2013 гг.) / Клендар В.А., Гаркавенко В.А., Королёв В.А. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-907225-58-9. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101288.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Основы физической реабилитации: учебник / И.Г. Таламова [и др.]. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 355 с. — ISBN 978-5-4497-2193-8. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130527.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Саввина Н.П. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / Саввина Н.П., Кострикин Л.В., Волокитин А.В. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2023. — 49 с. — ISBN 978-5-00175-214-1. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130968.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий,

	словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др. Сдача нормативов по видам занятий физической культуры.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит

	<p>консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценивания. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.</p> <p>Контроль самостоятельной работы предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соотнесение содержания контроля с целями обучения; – объективность контроля; – валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); – дифференциацию контрольно-измерительных материалов. <p>Формы контроля самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; – организация самопроверки, – взаимопроверка выполненного задания в группе; – обсуждение результатов выполненной работы на занятии; – проведение письменного опроса; – проведение устного опроса; – организация и проведение индивидуального собеседования; – организация и проведение собеседования с группой; – защита отчетов о проделанной работе.
Опрос	<p>Опрос – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.</p> <p>Проблематика, выносимая на опрос, определена в заданиях для самостоятельной работы обучающихся, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.</p>
Подготовка к итоговой аттестации по учебной дисциплине (экзамену / зачету / зачету с оценкой)	<p>При подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине (экзамену / зачету / зачету с оценкой) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине – это повторение всего материала дисциплины. При подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка к итоговой аттестации по учебной дисциплине включает в себя три этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> – аудиторная и самостоятельная работа в течение семестра; – сдача нормативов по видам занятий физической культуры; – непосредственная подготовка в дни, предшествующие аттестации по темам учебной дисциплины; – подготовка по вопросам к итоговой аттестации по учебной дисциплине. <p>Для успешной к итоговой аттестации по учебной дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> • все основные вопросы, указанные в рабочей программе дисциплины, нужно знать, понимать их смысл и уметь его

	<p>разъяснить;</p> <ul style="list-style-type: none"> • указанные в рабочей программе формируемые компетенции в результате освоения учебной дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; • семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокому баллу при итоговой аттестации по учебной дисциплине; • начинать подготовку к итоговой аттестации по учебной дисциплине необходимо с первого занятия.
--	---

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине необходимо использование следующих помещений и материально-технического обеспечения:

- аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная учебной мебелью: парты, и стулья для обучающихся, учебная доска; стол и стул преподавателя;
- технические средства обучения: персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран или интерактивная доска, или плазменная панель);
- помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета;
- спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и раздевалками для юношей и для девушек, подсобными помещениями;
- стадион, оснащенный спортивным инвентарем, покрытием, разметкой.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

10.1 Лицензионное программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional – OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
2. Операционная система Microsoft Windows 10 – OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера) и по договору № 2/11/2016-1546 от 02.11.2016г.
3. Программный пакет Microsoft Office 2016 Professional Plus – по договору № 2/11/2016-1546 от 02.11.2016г.
4. Комплексная система антивирусной защиты ESET NOD32 Antivirus Business Edition – лицензия № ЗАЧ-69Х-АВК, действует до 13.10.2023г.

10.2. Электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS (www.iprbookshop.ru). Договор № 9599/22 П на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPR BOOKS от 10.10.2022г.
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (www: <http://elibrary.ru>). Ресурс доступен всем пользователем после регистрации. Лицензионный договор № 350-12/21

от 16.12.21 г.

3. Автоматизированная информационная библиотечная система «МегаПро» Договор №9/10-2012г.
2. Коллекция «Легендарные книги» ЭБС Юрайт (<https://biblioonline.ru/catalog/legendary> и <https://urait.ru/catalog/legendary>) Ресурс доступен всем без регистрации. Договор с ООО «Электронное издательство Юрайт» на безвозмездное использование произведений раздел «Легендарные Книги» от 31.01.2020г.
3. Образовательная платформа «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru> . Договор № 4996 на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе «Электронное издательство Юрайт» от 11.01.2022г.
4. Платформа ВКР-ВУЗ-размещение, хранение материалов и поиск заимствования (<http://vkr-vuz.ru>). Лицензионный Договор № 8966/22 на предоставления доступа к платформе ВКР-ВУЗ от 01.02.2022г.

10.3. Современные профессиональные баз данных:

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации: <http://pravo.gov.ru>
2. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»: <http://www.ict.edu.ru>
3. Научная электронная библиотека: <http://www.elibrary.ru/>
4. Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
5. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки: <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
6. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных: <http://webofscience.com>
7. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН): <http://neicon.ru>
8. Базы данных издательства Springer: <https://link.springer.com>
9. База данных СКРИН (крупнейшая база данных по российским компаниям, отраслям, регионам РФ): www.skrin.ru
10. Сайт Центрального Банка Российской Федерации: www.cbr.ru
11. Официальный сайт Федеральной службы по финансовым рынкам (ФСФР): www.fcsm.ru
12. Сайт РБК («РосБизнесКонсалтинг» – ведущая российская компания, работающая в сферах масс-медиа и информационных технологий): www.rbc.ru
13. Информационный портал Правительства Москвы: <http://www.mos.ru>
14. Информационный портал Управления государственной службы и кадров Правительства Москвы: www.hr.mos.ru
15. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте: <https://infosport.ru/>
16. **Спортивные ресурсы в сети Интернет.** Путеводитель Российской национальной библиотеки по справочным и библиографическим ресурсам: Физкультура и спорт – содержит ссылки на интернет-ресурсы спортивной тематики (всего 97 записей): https://nlr.ru/res/inv/guideseria/sport/cat_show.php?rid=6355
17. **"ФизкультУРА"** – сайт создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта. Подобрана информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам, таким как плавание кролем или баттерфляем, приемам техники баскетбола, прыжкам в длину и в высоту: <https://www.fizkult-ura.ru/>

10.4. Информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система «Консультант+»: <https://cons-plus.ru>

2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования: <http://fgosvo.ru>
3. Информационно-правовая система Гарант: www.garant.ru

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования лиц с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья. Применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы либо только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации. Возможно использование диктофона и других записывающих устройств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в ОАНО ВО МПСУ. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами невидимого доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; экранная лупа One Loupe; речевой синтезатор «Голос».

12. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «30» января 2023 г. протокол № 5

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839.	Протокол заседания Ученого совета от «30» января 2023 г. протокол № 5	01.09.2023
2.			
3.			