

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС
Факультет государственного и муниципального управления
Кафедра физического воспитания и спорта

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту по выбору (Фитнес аэробика; Теннис, Бадминтон; Волейбол, Баскетбол; Общая физическая подготовка; Пауэрлифтинг; Плавание; Кроссфит; Оздоровительная гимнастика; Физическая подготовка как основа здорового образа жизни)

ЭКпоФК, Элективные курсы по физической культуре

краткое наименование дисциплины

по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности
специализация: «Морально-психологическое обеспечение служебной
деятельности»

квалификация выпускника: психолог

форма обучения: очная

Год набора - 2020

Авторы – составители:
заведующий кафедрой Д.С. Юдин
старший преподаватель кафедры Е.А. Самсонова

Новосибирск, 2019 г.

1. Цель освоения дисциплины:

сформировать компетенцию в области физической культуры и спорта, направленную на психофизическую готовность студентов к успешной профессиональной деятельности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование

2. План курса:

Раздел 1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Тема 1.1. *Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и социокультурное развитие личности студента*

Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Социальные функции физической культуры и прикладной физической культуры. Средства физической культуры и прикладной физической культуры. Основные составляющие прикладной физической культуры. Формирование прикладной физической культуры бакалавра в форме элективных курсов по физической культуре. Прикладная физическая культура в структуре высшего образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в разные периоды учебного года и профессиональной деятельности. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании

Тема 1.2. *Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности*

Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие состояние здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие, требования к организации образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические механизмы использования средств прикладной физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Раздел 2 ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 2.1. *Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.*

Учебный труд студента. Формирование профессионально важных психических качеств средствами прикладной физической культуры и спорта. Особенности интеллектуальной деятельности студента. Аутогенная тренировка. Средства физической культуры и элективных курсов по физической культуре для поддержания общей работоспособности. Значение мышечной релаксации. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Психотерапевтические возможности прикладной физической культуры. Методика определения силы.

Раздел 3 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 3.1. *Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности*

Формы физического воспитания. Принципы прикладной физической культуры и тренировок избранным видом спорта. Методы физического воспитания. Методы вербального и сенсорного воздействия. Воспитание необходимых в будущей профессии физических качеств и поддержание их. Основы обучения движений в избранном спортивном направлении / виде. Составление комплексов упражнений для развития и поддержания необходимых физических качеств. Структура занятия ОФП. Возможность и условия коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами прикладной физической культуры и спорта.

Тема 3.2. *Специальная физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности*

Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Методы физического воспитания. Воспитание необходимых в будущей профессии физических качеств и поддержание их. Основы обучения движений в избранном спортивном направлении / виде. Составление комплексов упражнений для развития и поддержания необходимых физических качеств. Структура занятия ОФП, СП и УТЗ. Основы совершенствования физических качеств необходимые в будущей профессиональной деятельности.

Раздел 4 МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Тема 4.1. *Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Значение и необходимость регулярным самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий, составление планов и комплексов упражнений. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 4.2. *Самоконтроль в процессе занятий.*

Контроль и учет в физическом воспитании. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.

Раздел 5 АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тема 5.1. *Оздоровительная физическая культура (ОФК)*

Цель и задачи ОФК. Характеристика основных форм ОФК. Виды ОФК и их физиологическая характеристика. Особенности методики занятий ОФК.

Тема 5.2. *Адаптивная физическая культура: основные понятия, методы и средства АФК.*

Предмет, цель, приоритетные задачи АФК. Основные компоненты (виды) АФК.

Средства и методы АФК, ФК и спорта в практике. Содержание и организация адаптивного физического воспитания. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте.

Раздел 6 ДИАГНОСТИКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Тема 6.1. Исследование физического развития

Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса. Уровень физической и умственной работоспособности.

Тема 6.2. Методики коррекции физического развития

Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления и усталости.

Раздел 7 СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА

Тема 7.1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовке в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (система физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Возможные формы организации тренировки в вузе. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в системе вуза. Средства и методы развития профессиональных физических качеств избранным видом спорта.

Тема 7.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой упражнений

Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в системе вуза. Средства и методы развития профессиональных физических качеств избранным видом спорта.

Раздел 8 КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ

Тема 8.1. Основы техники избранного спортивного направления/ вида спорта

Техника безопасности на занятиях. Техника движений в избранном виде спорта: фазы, структуры и силы движений. Основы техники. Профилактика травматизма. Комплексы упражнений для всего тела. Совершенствование техники по избранному виду спорта.

Раздел 9 МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Тема 9.1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Форма и содержание занятий физическими упражнениями. Структура занятий

физическими упражнениями. Закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

Раздел 10 МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА

Тема 10.1. *Средства и методы направленного развития отдельных физических качеств*

Методы и средства развития выносливости. Методы и средства развития силы. Методы и средства развития гибкости. Методы и средства совершенствования ловкости. Методы и средства развития быстроты. Подводящие упражнения, развивающие физические качества или их совокупность, необходимые в различных видах спорта.

Раздел 11 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Тема 11.1. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов*

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Методика самоконтроля за техническим выполнением физических упражнений и двигательных навыков. Основы развития физических качеств.

Раздел 12 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ИЗ РАЗНЫХ СФЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 12.1. *Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов*

Личная и социально-экономическая необходимость социальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи и средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Особенности ППФП студентов по избранному спортивному направлению. ППФП будущего специалиста (менеджер, психолог, специалисты в различных областях государственного и муниципального управления). Прикладные виды спорта и их элементы.

Раздел 13 ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 13.1. *Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности*

Физические упражнения как средства профилактики профессиональных заболеваний. Здоровый образ жизни как средство укрепления организма в целом. Комплексы упражнений, направленных на профилактику заболеваний. Простейшие приемы самомассажа. Роль и значение аутогенной тренировки.

Раздел 14 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ СУДЕЙСТВА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА

Тема 14.1. *Основы организации судейства по избранному виду спорта.*

Объект субъекта, предмет судейства. Протоколы соревнований. Атрибуты судейства. Условия допуска к соревнованиям. Правила проведения соревнований. Составление положения и регламента соревнований. Протесты, дисквалификация.

Раздел 15 ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Тема 15.1 *Средства физической культуры для оптимизации работоспособности.*

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.

Раздел 16 СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 16.1 *Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.*

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Методика проведения утренней, оздоровительной и производственной гимнастики с учетом заданных условий и особенностей организма. Методика овладения двигательными умениями и навыками. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. Основные понятия и содержание здорового образа жизни.

3. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	
Тема 1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и социокультурное развитие личности студента.	Устный/письменный ответ на вопросы
Тема 1.2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Устный/письменный ответ на вопросы
Раздел 2	ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Тема 2.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Устный/письменный ответ на вопросы
Раздел 3	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Тема 3.1	Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности.	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 3.2	Специальная физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности.	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Раздел 4	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	

Тема 4.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 4.2	Самоконтроль в процессе занятий	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Раздел 5	АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
Тема 5.1	Оздоровительная физическая культура (ОФК).	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 5.2	Адаптивная физическая культура: основные понятия, методы и средства АФК.	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Раздел 6	ДИАГНОСТИКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	
Тема 6.1	Исследование физического развития	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 6.2	Методики коррекции физического развития	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Раздел 7	СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА	
Тема 7.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 7.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой упражнений	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Раздел 8	КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ	
Тема 8.1	Основы техники избранного спортивного направления/вида спорта	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Раздел 9	МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	
Тема 9.1	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам

		Решение тестового задания на бумажном носителе
Раздел 10	МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА	
Тема 10.1	Средства и методы направленного развития отдельных физических качеств	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Раздел 11	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	
Тема 11.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Раздел 12	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ИЗ РАЗНЫХ СФЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Тема 12.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Раздел 13	ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Тема 13.1	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Раздел 14	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ СУДЕЙСТВА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА	
Тема 14.1	Основы организации судейства по избранному виду спорта	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Раздел 15	ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	
Тема 15.1	Средства физической культуры для оптимизации работоспособности	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Раздел 16	СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Тема 16.1	Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Устный/письменный ответ на вопросы Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе

Форма промежуточной аттестации – зачет.

4. Основная литература.

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Электрон. дан. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа :<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие/ Е. С. Григорович [и др.]. - Электрон. дан. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа :<http://www.iprbookshop.ru/35564.html>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.– То же [Электронный ресурс].- Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа :<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.