

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Автор:** Дзержинский Г.А.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:**

37.03.01 Психология

Психологическое консультирование

**Квалификация (степень) выпускника:**

Бакалавр

**Форма обучения:**

очная

**Цель освоения дисциплины:**

Сформировать компетенцию УК – 7 - способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Сформировать компетенцию ПК – 9 - способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях.

**План курса:**

**Тема 1. Легкая атлетика.**

Теоретические сведения о легкой атлетике.

Бег на короткие дистанции (30 м-девушки, 60 м-юноши).

Бег на дистанции 200 м-девушки, юноши.

Бег на длинные дистанции 1000 м, 2000 м-девушки, 1500 м, 3000 м-юноши. Обучение правильному равномерному распределению сил по дистанции.

Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование.

Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м):

бег с ускорением с хода; с высокого и низкого старта; с высоким подниманием бедра; прыжковыми шагами; переменный, с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции.

Техника: высокий старт, стартовое ускорение; бег на дистанции, финиширование, бег по пересеченной местности.

Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности).

Тренировка: равномерный бег на местности малой и средней интенсивности для юношей – 2000-3000м, для девушек – 1000-2000м.

Техника бега по твердому, мягкому и скользкому грунту.

Тренировка: переменный бег на местности малой и средней интенсивности.

Юноши – 2000-3000м, девушки – 1000-2000м.

**Тема 2. Общефизическая подготовка (ОФП).**

Развитие силовых качеств.

Подтягивания, отжимания, упражнения на пресс: - поднимание туловища из положения лёжа на наклонной скамье при закрепленных ногах;

- поднимание ног в положении лёжа на наклонной доске.

Развитие общей выносливости.

Равномерный бег умеренной интенсивности 45-50% от максимальной (5-6 мин.) в чередовании с ходьбой (3-4 км). Развитие скоростно-силовых качеств.

Повторный бег на коротких отрезках сериями, беговые и прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки на одной ноге, на двух, выпрыгивания, скакалка) – 2-3 серии по 20-30 метров.

Прыжок в длину с места. Тройной прыжок в длину с места Техника выполнения.

Развитие скоростной выносливости.

Переменный бег по дистанции с изменением темпа. Повторный бег на коротких (50-60 м) и средних (200-300 м) отрезках сериями по 3-4 повторения.

### **Тема 3. Спортивные игры.**

#### **3.1. Баскетбол**

Теоретические сведения.

Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействия игроков нападения и защиты.

Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

Передача мяча от головы. Личная система защиты по всей площадке.

Учебная игра.

Перемещения в нападении. Ведение мяча при сближении с соперником. Встречная передача мяча. Дистанционные броски. Взаимодействия игроков в нападении и защите. Зонная защита. Учебная игра.

#### **3.2. Волейбол**

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра.

Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании.

Приём мяча с падением и перекатом. подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра.

Изучение техники нападающего удара. подача, приём подачи.

Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар.

Блокирование. подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических действий.

#### **3.3. Мини-футбол.**

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча.

Ознакомление с основными правилами игры в мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате.

Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба.

Двусторонняя игра.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Обманные движения, обводка противника. Тактические действия.

Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра.

#### **3.4. Бадминтон.**

Теоретические сведения.

Обучение удару открытой стороной ракетки (удар сверху) и нападающему удару “смеш”. Обучение ударам сбоку, у сетки. Обучение подачам и перемещениям на площадке. Обучение технико- тактическим действиям игры в одиночке и в паре.

Игровая практика, участие в мини-турнире.

### **3.5. Настольный теннис.**

Теоретические сведения.

Обучение игровой стойке и технике простейших элементов: “тычек” или “толчок”, “блок”, “откидка”.

Обучение технике подач и ударов “накатом”. Обучение технике ударов и подач “накатом” справа. Обучение технике “топ-спин”. Обучение технике ударов по “свечам”.

### **Тема 4. Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши).**

Теоретические сведения.

Техника основных танцевальных шагов (без движения рук, с движением рук). Упражнения на все группы мышц. Стретчинг. Степ-аэробика.

Движения танцевального комплекса, укрепление мышц спины, груди, рук, голени и пресса. Шейпинг.

Комплексы с применением отягощений, укрепление мышц туловища, ног и рук. Комплексы с применением степ – платформы.

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Методические приемы.

Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног):

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.

2. Приседания со штангой на плечах.

3. Жим штанги над головой.

4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.

5. Подъем туловища из положения лежа.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.

Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.

2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.

3. Жим штанги над головой.

4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.

5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.

6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз.

Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодиц, мышц живота.

1. Приседание со штангой на плечах.

2. Становая тяга.

3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги.

4. Динамические выпады со штангой на плечах.

5. Подъем ягодиц в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз.

Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса:

1. Подтягивание на перекладине.

2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.

3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).

4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.

5. Сгибание рук со штангой на бицепс.

6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.

Комплекс упражнений по атлетической гимнастике – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок.

Примерный комплекс упражнений:

1. Жим штанги широким хватом в положении лежа на спине;
2. Разведение рук с гантелями в положении лежа на спине;
3. Тяга штанги к животу в положении стол в наклоне;
4. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком;
5. Жим штанги широким хватом в положении сидя;
6. Разведение рук с гантелями в положении сидя;
7. Приседание со штангой на плечах;
8. Поднимание на носки, расположенные на брус, со штангой на плечах;
9. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя;
10. Разгибание рук со штангой (французский жим).

### Тема 5. Контрольные тесты

Уровень освоения учебной дисциплины студентами через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

#### Формы текущего контроля промежуточной аттестации:

Этап освоения компетенции	Критерий оценивания	Показатель оценивания	Рекомендуемые средства (методы) оценивания
УК – 7.2 Формирование способности поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; содержание основных нормативных актов. Проявляет способности к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа	Точно описывает основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; содержание основных нормативных актов. Самостоятельно организует, проводит и участвует в спортивных мероприятиях коллектива. Верно анализирует и систематизирует полученную информацию о индивидуальном физическом развитии. Верно разрабатывает и составляет	Тестирование специальной физической подготовленности. Тестирование теоретической подготовленности. Реферат Контрольная работа

	<p>жизни. Владеет навыками организации, проведения и участия в спортивных мероприятиях коллектива. Анализирует и систематизирует полученную информацию о индивидуальном физическом развитии. Разрабатывает и составляет документацию, используемую в сфере физической культуры.</p>	<p>документацию, используемую в сфере физической культуры.</p>	
<p>ПК – 9.1 Способность осуществлять оценку социальных, психологических и физических ресурсов человека с учетом анализа проблем человека.</p>	<p>Владеет навыками оценки физических ресурсов человека с учетом анализа проблем человека в области психосоматики.</p>	<p>Грамотно оценивает физические ресурсы и физическое развитие человека с учетом профессиональных задач.</p>	<p>Устный опрос</p>
<p>ПК – 9.2 Способность осуществлять профессиональный анализ ситуаций с учетом анализа проблем человека в области естественнонаучного подхода.</p>	<p>Осуществляет профессиональный анализ ситуаций с учетом анализа проблем человека в области естественнонаучного подхода.</p>	<p>Грамотно и обоснованно формулирует суждения с учетом анализа проблем человека в области естественнонаучного подхода.</p>	<p>Дискуссии Публичные выступления Тестирование Устный опрос</p>
<p>ПК – 9.3 Способность осуществлять профессиональное общение и анализ информации с учетом проблем человека.</p>	<p>Осуществляет профессиональное общение и анализ информации с учетом проблем человека.</p>	<p>Публично грамотно и логично формулирует мысли, ведет беседу, анализирует информацию с учетом общекультурного и профессионального контекста.</p>	<p>Дискуссии Публичные выступления Тестирование Устный опрос</p>

<p>ПК – 9.4 Способность анализировать проблемы человека с учетом профессиональной ситуации.</p>	<p>Владеет навыками анализа ситуации человека с учетом общекультурного и профессионального контекста.</p>	<p>Грамотно анализирует проблемы человека с учетом общекультурного и профессионального контекста.</p>	<p>Письменный отчет Устный опрос</p>
<p>ПК – 9.5 Способность оценивать работоспособность человека с учетом профессиональной ситуации.</p>	<p>Владеет навыками оценки работоспособности человека с учетом профессиональной ситуации.</p>	<p>Грамотно оценивает работоспособность человека с учетом профессиональной ситуации.</p>	<p>Устный опрос</p>
<p>ПК – 9.6 Способность разрабатывать программы по психологической поддержке разных слоев населения в различных трудных жизненных ситуациях. Способность осуществлять деловое общение и публичные выступления.</p>	<p>Выявляет специфику отклонения личности от нормальной траектории развития в рамках определенной ситуации развития, выбирает метод или концепцию помощи, работает с различными кризисами с опорой на базовые концепции личности.</p> <p>Вступает в контакт и развивает конструктивные отношения с разными группами населения. Владеет набором разговорных техник и с учетом специфики особенностей конкретной личности</p> <p>Реализует и обобщает результаты психологического обследования, оценивает психологические потребности, риски и</p>	<p>Точно объяснена специфика отклонения личности от нормальной траектории развития в рамках определенной ситуации развития; верно выбран метод или концепция помощи.</p> <p>Спланировано и проведено психологическое обследование, логично обобщены результаты оценены психологические потребности, риски и ресурсы клиента, выявлены особенности их социального окружения и условий жизни.</p> <p>Отрегулировано поведение на публике, публично грамотно и логично формулирует мысли.</p> <p>Тщательно проанализированы особенности проявления вербальной и невербальной коммуникации клиента.</p>	<p>Тестирование. Устный опрос, Разбор монографии с учетом прикладного анализа проблем человека. Моделирование ситуаций. Презентация результатов проектной работы в семестре. Работа в семестре над проектом.</p>

	<p>ресурсы клиента, выявляет особенности их социального окружения и условий жизни</p> <p>Владеет навыками публичного выступления, переговоров. Анализирует особенности проявления вербальной и невербальной коммуникации клиента.</p>		
--	---	--	--

### Основная литература:

Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. И.В.Прохоровой, Г.А.Дзержинского, Л.Б.Дзержинской. – Волгоград: Изд-во ВФ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. И.В.Прохоренко, С.Г.Дзержинского. - ФГБОУ ВПО Рос. акад. народ. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, ВИУ фил. - Волгоград: Изд-во ВИУ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / Под общ. ред. Е.П.Удаловой, Н.В.Южаковой. - ФГБОУ ВПО Рос. акад. народ. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, ВИУ фил. - Волгоград: Изд-во ВИУ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учеб. пособие.- Пермь. -160. 2013