Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО СИБУП
_____ В. Ф. Забуга
«__» _____ 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.ДЭ.01.02 ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА**

Направление подготовки 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология
Квалификация выпускника Бакалавр
Форма обучения Очная
Кафедра Общественных наук

Красноярск 2023

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Минобрнауки России от «29» 07 2020 г. № 839.

Рабочую программу составил:
Ст. преподаватель каф, Общественных наук
(должность, кафедра, ученая степень, ученое звание)

_____ Н.Н. Струков
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры-разработчика Общественных наук
Протокол от «03» 04 2023 г. № 08

Заведующий кафедрой Общественных наук _____ В.А. Козловская
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры Психологии
Протокол от «05» 04 2023 г. № 08
И.о. заведующего кафедрой Психологии _____ Е.В. Наконечная
(подпись) (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена научно-методическим советом направления (факультета) 37.03.01 Психология
Протокол от «21» 04 2023 г. № 08

Председатель НМС к.пед.н. _____ Н.В. Суворова
(ученая степень, ученое звание) (подпись) (инициалы, фамилия)

## Введение

В АНО ВО СИБУП «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы для вузов по учебной дисциплине «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта», которая тесно связан не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств циклических видов спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- раскрыть роль циклических видов спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- дать обучающимся знание научно-биологических и практических основ циклических видов спорта и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к циклическим видам спорта, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- сформировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности в физической культуре.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата, определенными федеральным государственным образовательным стандартам высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программа Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология, в результате освоения дисциплины «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» у обучающихся должна быть сформирована следующая Универсальная компетенция (УК-7):

.

Показатели сформированности компетенций.

| Наименование категории (группы) компетенций | Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной) | Планируемые результаты обучения |
|---|---|---|---|
| Универсальные компетенции | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **УК-7.1** Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности<br>**УК-7.2** Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья<br>**УК-7.3** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | **Знать** виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни<br>**Уметь** применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>**Владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

.

## 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология очной формы обучения программы бакалавриата.

Индекс дисциплины «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» Б1.О.ДЭ.01.02.

Дисциплина «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» реализуется на кафедре Общественных наук на первом курсе в первом и во втором семестрах; на втором курсе в третьем и четвертом семестрах и третьем курс в пятом семестре.

Дисциплина «Элективная дисциплина по циклически видам спорта» относится к реализации программы воспитания по направлению физическое направление.

Главной целью элективной дисциплины по циклически видам спорта в реализации воспитательной программы в институте является формирование у обучающихся понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» в реализации воспитательной программы:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к циклическим видам спорта, установки на здоровый стиль жизни;
- развить интерес к физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, уметь с помощью системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, владение опытом физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина «Элективная дисциплина по циклически видам спорта» в системе высшего образования неразрывно связана с психофизиологией, философией, социологией, безопасностью жизнедеятельности и др.

## 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Элективная дисциплина по циклически видам спорта» составляет 328 академических часов.

4. 1. Объем дисциплины по видам учебной работы (очная форма обучения).

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 1 | | Курс 2 | | Курс 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Семестр 1 | Семестр 2 | Семестр 3 | Семестр 4 | Семестр 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 72 | 72 | 72 | 72 | 40 |
| Контактная работа с преподавателем Всего: | | | | | | |
| В том числе аудиторные занятия: занятия лекционного типа/из них в форме практической подготовки | | | | | | |
| занятия семинарского типа/из них в форме практической подготовки | | | | | | |
| занятия практического типа/из них в форме практической подготовки | 328 | 72 | 72 | 72 | 72 | 40 |
| Контактная работа при проведении промежуточной аттестации (зачет) | | | | | | |
| Самостоятельная работа. Всего: | | | | | | |
| другие виды самостоятельной работы | | | | | | |
| Вид промежуточного контроля (зачет): | | | зачет | | зачет | зачет |

4.2. Тематический план изучения дисциплины (очная форма обучения):

| № | Наименование | Тема раздела дисциплины | Коды | Всего | Контактная работа с | Самост |
|---|---|---|---|---|---|---|

| п/п | раздела дисциплины (краткое описание) | (краткое содержание) | компетенций | часов | преподавателем, час. | | | оятельная работа, час. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | лекции | практические | лабораторные | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Легкая атлетика | 1. Занятия, направленные на обеспечение необходимой двигательной активности.<br>2. Занятия с использованием упражнений по формированию физического . качества: быстрота.<br>3. Занятия с использованием циклических упражнения дозированной нагрузкой по ЧСС для тренировки физического качества: выносливость. | УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 | 128 | | 128 | | |
| 2. | Общефизическая подготовка (ОФП). Гимнастика | 1.Занятия направленные на обеспечение необходимой двигательной активности.<br>2. Занятия с использованием комплексов упражнений для тренировки физического качества: сила.<br>3.Занятия с использованием комплексов упражнений для тренировки. физического качества: гибкость. | УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3. | 148 | | 148 | | |
| 3 | Лыжная подготовка | 1. Занятия направленные на обеспечение необходимой двигательной активности.<br>2. Занятия с использованием упражнений по формированию физического . качества: быстрота.<br>3. Занятия с использованием циклических упражнения дозированной нагрузкой по ЧСС для тренировки физического качества: выносливость. | УК-7: УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3. | 52 | | 52 | | |
| Итого часов: | | | | 328 | | 328 | | |

4.1 Лекции (очная форма обучения) учебным планом не предусмотрены.

4.2. Тематический план практических занятий (очная форма обучения) представлен в таблице:

| № п/ | Раздел дисциплины | Тема практического занятия | Формы и методы обучения, способствующие | Формы образовательных |
|---|---|---|---|---|

| п | | (краткое содержание) | формированию и развитию компетенции | технологий, применяемых на занятиях |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Легкая атлетика | Освоение и совершенствование бега на короткие дистанции. | Инструктаж по технике безопасности. Метод овладения двигательным умением, с применением рассказа, указаний, команд и фронтального метода | Учебно тренировочное занятие с применением групповой технологии |
| | | Освоение и совершенствование техники низкого старта. | | |
| | | Освоение и совершенствование техники стартового разгона. | | |
| | | Освоение и совершенствование техники бега по дистанции | | |
| | | Освоение и совершенствование техники движения рук при беге. | | |
| | | Основы техники прыжка в длину. | | |
| 2 | Общефизическая подготовка (ОФП). Гимнастика | Строевая подготовка. | Метод овладения двигательным умением, по фронтальной методе с применением указаний и команд | Учебно тренировочное занятие с применением групповой технологии |
| | | Общеразвивающие упражнения. Формирования физических качеств: силы, гибкости. | | |
| | | Освоение и совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений. | | |
| | | Обучение и совершенствование техникивладения гимнастическими предметами. | | |
| | | Обучение и совершенствование техники вольных упражнений. | | |
| 3 | Лыжная подготовка | Выполнений строевых упражнений для лыжников. | Метод овладения двигательным умением, по фронтальной методе с применением указаний и команд | Учебно тренировочное занятие с применением групповой технологии |
| | | Освоение и совершенствование техники выполнениястойки лыжника. | | |
| | | Освоение и совершенствование техники | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | выполнениялыжных ходов. | | |
| | | Освоение и совершенствование техники выполненияспусков. | | |
| | | Освоение и совершенствование техники выполнения подъема. | | |

Циклическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия - 328 час.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (128 час.)

**Занятие № 1-2**

1. Разминка.
2. Обучение технике низкого старта и стартового ускорения в беге накороткие дистанции.
3. Подвижные игры «Успей пробежать», «Групповые перебежки»

**Занятие № 3-4**

1. Разминка.
2. Совершенствование элементов низкого старта, бега в медленном и быстромтемпе
3. Воспитание скоростно-силовых способностей

**Занятие № 5-6**

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.
3. Развитие силы

**Занятие № 7-8**

1. Разминка.
2. Совершенствование стартового разгона
3. Тестирование: прыжок в длину с места.

**Занятие № 9-10**

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование техники движения рук в беге
3. Развитие быстроты

**Занятие № 11-12**

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование бега с разной частотой шага
3. Общая физическая подготовка (далее ОФП)

**Занятие № 13-14**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на 100 м
3. ОФП

**Занятие № 15-16**

1. Разминка.
2. Совершенствование бега с низкого старта 20-25 м (40-50 м) с переходом набег по инерции
3. Развитие гибкости

**Занятие № 17-18**

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование техники специальных беговых упражнений
3. Тестирование: бег 100 м.

**Занятие № 19-20**

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование техники высокого старта, специальных беговых упражнений
3. «Эстафеты по кругу»

**Занятие № 21-22**

1. Разминка.
2. Совершенствование техники старта и стартового разгона.
3. Развитие выносливости.

**Занятие № 23-24**

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование техники специально-беговых упражнений. Бег по дистанции (2000 м)
3. ОФП

**Занятие № 25-26**

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование техники финиширования**.**
3. Бег по дистанции (2000 м)

**Занятие № 27-28**

1. Разминка.
2. Подвижные игры «Кто быстрее возьмет мяч из круга», «Успей пробежать»
3. Развитие выносливости

**Занятие № 29-30**

1. Разминка.
2. Совершенствование навыков в технике перехода от стартового разгона кбегу по дистанции.
3. Подвижные игры «Не дай себя обогнать», «Последняя пара – беги»

**Занятие № 31-32**

1. Разминка.
2. Освоеие и совершенствование техники бега по дистанции
3. ОФП

**Занятие № 33-34**

1. Разминка.
2. Бег по дистанции (800м., 1000м.)
3. Подвижные игры «Бегуны и пятнашки», «Успей пробежать»,

**Занятие № 35-36**

1. Разминка.
2. Бег по дистанции (1000 м.,2000м.)
3. Развитие гибкости

**Занятие № 37-38**

1. Разминка.
2. Развитие выносливости
3. Подвижные игры

**Занятие № 39-40**

1. Разминка.
2. Тестирование: бег 2000 м., 3000м.

**Занятие № 41-42**

1. Разминка

2. ОФП
3. Подвижные игры «За мной! – Убегай», «Простые пятнашки»

**Занятие № 43-44**

1. Разминка.
2. Освоение и совершенствование техники специальных прыжковых упражнений
3. ОФП

**Занятие №45-46**

1. Разминка
2. Освоение и совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжке вдлину с места
3. Подвижные игры «Ванька-встанька», «Догони»

**Занятие № 47-48**

1. Разминка
2. Тестирование: прыжок в длину с места
3. Подвижные игры

**Занятие № 49-50**

1. Разминка
2. Совершенствование техники бега на различных отрезках
3. Развитие ловкости

**Занятие № 51-52**

1. Разминка
2. Совершенствование техники бега в переменном темпе
3. ОФП

**Занятие № 53-54**

1. Разминка
2. Совершенствование беговых упражнений
3. Развитие силы

**Занятие № 55-56**

1. Разминка
2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений
3. Игра в футбол

**Занятие № 57-58**

1. Разминка
2. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений
3. ОФП

**Занятие № 59-60**

1. Разминка
2. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений
3. Подвижная игра «Кто дальше на одной ноге»

**Занятие № 61-62**

1 Разминка
2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений
3. Подвижные игры «Пятнашки», «Чехарда парами»

**Занятие № 63-64**

1 Разминка
2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений
3. ОФП

ОФП. ГИМНАСТИКА (148час.)

**Занятие № 1-3**

1. Совершенствование техники строевых приемов: команды и распоряжения.
2. Общеразвивающие упражнения, общеразвивающие упражнения вдвижении.
3. Эстафеты

**Занятие № 4-5**

1. Совершенствование техники строевых приемов. Построение иперестроение.
2. Общеразвивающие упражнения в парах.
3. Развитие силовых кондиций.

**Занятие № 6-7**

1. Совершенствование техники строевых приемов. Построение иперестроение.
2. Общеразвивающие упражнения в движении, общеразвивающиеупражнения с предметами (гимнастические палки)
3. Подвижные игры.

**Занятие № 8-9**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки).
3. Развитие скоростно-силовых кондиций.

**Занятие № 10-11**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч)
3. Развитие скоростно-силовых кондиций

**Занятие № 12**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч)
3. Развитие быстроты.

**Занятие № 13-14**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)
3. Развития быстроты.

**Занятие № 15**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)
3. Развитие гибкости.

**Занятие № 16-17**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.
3. Развитие гибкости.

**Занятие № 18**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.
3. Развитие силовых кондиций.

**Занятие № 19-20**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.
3. Развитие силовых кондиций.

**Занятие № 21**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой.
3. Развитие гибкости.

**Занятие № 22-23**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения в парах.
3. Развитие гибкости.

**Занятие № 24**

1. Совершенствование техники строевых приемов.
2. Общеразвивающие упражнения в парах.
3. Развития быстроты.

**Занятие № 25-26**

1. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения вдвижении.
2. Развитие быстроты.
3. Эстафеты.

**Занятие № 27-28**

1. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения вдвижении.
2. Развитие силовых качеств.
3. Подвижные игры.

**Занятие № 29-30**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения в кругу.
3. Обучение техники выполнения стойки на лопатках в вольныхупражнениях.

**Занятие № 31-32**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения в кругу.
3. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках в вольныхупражнениях.

**Занятие № 33-34**

1. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
3. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках в вольныхупражнениях

**Занятие № 35**

1. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
3. Обучение техники выполнения равновесия в вольных упражнениях.

**Занятие № 36-37**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Совершенствование техники выполнения равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие быстроты.

**Занятие № 38**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Совершенствование техники выполнения равновесия в вольных упражнениях.
3. Развития быстроты.

**Занятие № 39-40**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (Гимнастические палки).
2. Обучение техники выполнения положения «лодочки» на животе в вольныхупражнениях.
3. Развитие координации.

**Занятие № 41**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (Гимнастические палки).
2. Обучение техники выполнения положения «лодочка» на животе в вольныхупражнениях.
3. Развитие координации.

**Занятие № 42-43**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).
2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на животев вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

**Занятие № 44**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).
2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на животев вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

**Занятие № 45-46**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)
2. Обучение техники выполнения положения «лодочка» на спине в вольныхупражнениях.
3. Развитие быстроты.

**Занятие № 47**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка)
2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на спине ввольных упражнениях.
3. Развитие быстроты.

**Занятие № 48-49**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.
2. Совершенствование техники выполнения положения «лодочка» на спине ввольных упражнениях.
3. Развитие силовых кондиций.

**Занятие № 50-51**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.
2. Совершенствование техники строевых приемов.
3. Развитие скоростно-силовых кондиций.

**Занятие № 52-53**

1. Общеразвивающие упражнения в кругу.
2. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, равновесия ввольных упражнениях.
3. Развитие скоростно-силовых кондиций.

**Занятие № 54**

1. Общеразвивающие упражнения в кругу.
2. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, равновесия ввольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

**Занятие № 55-56**

1. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Обучение техники выполнения переката назад в группировке в вольных упражнениях.

3. Развитие гибкости.

**Занятие № 57-58**

1. Общеразвивающие упражнения в движении.
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке ввольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

**Занятие № 59-60**

1. Общеразвивающие упражнения в парах.
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке,стойки на лопатках, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие силовых кондиций.

**Занятие № 61**

1. Общеразвивающие упражнения в парах.
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке,стойки на лопатках, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие силовых кондиций.

**Занятие № 62**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
3. Обучение техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.

**Занятие № 63**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической (шведской) стенке.
3. Обучение техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.

**Занятие № 64**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки).
2. Обучение техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.
3. Развитие координационных кондиций.

**Занятие № 65**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки).
2. Обучение техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.
3. Развитие координационных кондиций.

**Занятие № 66**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).
2. Совершенствование техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

**Занятие № 65**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (обруч).
2. Совершенствование техники выполнения шпагата в вольных упражнениях.
3. Развитие гибкости.

**Занятие № 66**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка).
2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке,стойки на лопатках, шпагат, равновесия в вольных упражнениях.
3. Развитие быстроты.

**Занятие № 67**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка).

2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировки,стойки на лопатках, шпагат, равновесия в вольных упражнениях.

3. Развитие быстроты.

**Занятие № 68**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.

2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке,стойки на лопатках, шпагат, сед углом, равновесия в вольных упражнениях.

3. Развитие силовых кондиций.

**Занятие № 69**

1. Общеразвивающие упражнения на сопротивления.

2. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, шпагат, сед углом, сед, наклон вперед, сед ноги врозь,наклон вперед, равновесия в вольных упражнениях.

3. Развитие силовых кондиций.

**Занятие № 70**

1. Совершенствование техники строевых приемов.

2. Общеразвивающие упражнения в кругу.

3. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, шпагат, сед углом, сед, наклон вперед, сед ноги врозь, наклон вперед, равновесия в вольных упражнениях

**Занятие № 71**

1. Совершенствование техники строевых приемов.

2. Общеразвивающие упражнения в кругу.

3. Совершенствование техники выполнения переката назад в группировке, стойки на лопатках, шпагат, сед углом, сед, наклон вперед, сед ноги врозь, наклон вперед, равновесия в вольных упражнениях.

**Занятие № 72**

1. Совершенствование техники строевых приемов.

2. Контрольное выполнение вольных упражнений.

**Занятие № 73-74**

1. Совершенствование техники строевых приемов.

2. Контрольное выполнение вольных упражнений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.(52 час.)

**Занятие № 1-2**

1. Строевые упражнения на лыжах

2. Совершенствование техники стойки лыжника.

3. Прохождение дистанции.

**Занятие № 3-4**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.

2. Совершенствование техники классических ходов (попеременные ходы).

3. Прохождение дистанции.

**Занятие № 5-6**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.

2. Совершенствование техники классических ходов (попеременные ходы).

3. Прохождение дистанции.

**Занятие № 7-8**

1. Строевые упражнения на лыжах.

2. Совершенствование техники классических ходов (одновременных ходов)
3. Прохождение дистанции.

**Занятие № 9-10**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники классических ходов (одновременных ходов)
3. Прохождение дистанции.

**Занятие № 11-12**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники подъемов.
3. Прохождение дистанции.

**Занятие № 13-14**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники подъемов.
3. Прохождение дистанции.

**Занятие № 15-16**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники спусков.
3. Прохождение дистанции.

**Занятие № 17-18**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники спусков.
3. Прохождение дистанции.

**Занятие № 19-20**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники торможения.
3. Прохождение дистанции.

**Занятие № 21-22**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники торможения.
3. Прохождение дистанции.

**Занятие № 23**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники поворота.
3. Прохождение дистанции.

**Занятие № 24**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники поворота.
3. Прохождение дистанции.

**Занятие № 25**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники коньковых ходов.
3. Прохождение дистанции.

**Занятие № 26**

1. Общеразвивающие упражнения на лыжах.
2. Совершенствование техники коньковых ходов.
3. Прохождение дистанции.

4.2.3. Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

4.2.5. Самостоятельная работа обучающихся очной формы не предусмотрена.

4.2.6.Тематика рефератов.

Реферативные работы не предусмотрены.

Рефераты пишут студенты по решению кафедры на основании документа (медицинская справка, заключение КЭК (клиника экспертной комиссии) освобождение от физической нагрузки на 6 месяцев или год).

4.2.7. Тематика курсовых работ (проектов).

Курсовые работы по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

4.2.8. Условия реализации учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализации дисциплины «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий основывается на сочетании контактной работы с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При использовании дистанционных образовательных технологий обучающийся и преподаватель взаимодействовать в образовательном процессе в следующих формах:

-онлайн – лекционные и практические занятия в объеме часов предусмотренных учебным планом и расписанием проводятся в браузерной видеоконференции Платформа proficonf.com. и ZOOM.

-оффлайн – консультации студентов проводятся в электронной информационно бразовательной среде СИБУП с использование таких элементов курса как форум или чат, контроль знаний студентов реализуется посредством таких элементов курса как задание, опрос, тест и т.п.

Страницы учебной дисциплины и учебно-методические материалы для обеспечения образовательного процесса доступны: в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института СИБУП: Электронно-библиотечная система (sibup.ru), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института Электронная информационно-образовательноя среда (sibup.ru) и на сайте института в разделе «Образование»- Образование (sibup.ru).

На указанных платформах размещены все разделы дисциплины, лекции, а также виды занятий и формы контрольных мероприятий для обучающихся очной формы обучения.

## 5. Формы контроля, оценка результатов освоения дисциплины и фонд оценочных средств

При изучении дисциплины обязательным является выполнение следующих организационных требований:

- обязательное посещение всех видов аудиторных занятий;
- активная работа во время занятий;
- получение дополнительных консультаций по подготовке, оформлению и сдаче отдельных видов заданий, в случае пропусков занятий.

Обучение по дисциплине «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» предусматривает формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

*Текущий контроль успеваемости студентов производится преподавателем в следующих формах:*

- тестирования физической подготовленности;

*Промежуточный контроль* по результатам освоенной дисциплины проходит в форме зачета.

Перечень компетенций в зависимости от этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

| Код компетенции / описание компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Этап формирования | Наименование дисциплин, практик, ГИА обеспечивающих формирование компетенции |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности<br>УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья<br>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | Начальный | Физическая культура и спорт, Элективные дисциплины по циклическим видам спорта, Элективные дисциплины по спортивным играм, Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы. |

*Фонд оценочных средств (далее по тексту – ФОС)*, позволяющих оценить результаты обучения по данной дисциплине, включает в себя (Приложение 4):

- тестирования физической подготовленности;
- подготовка реферата;
- тесты к промежуточному контролю.

5.1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций в рамках дисциплины.

5.1.1. Уровни сформированности компетенций представлены в таблице:

| № п\п | Уровни сформированности компетенций | Оценки сформированности компетенций | Общая характеристика сформированности компетенции | Критерии оценивания | Шкала переводов баллов в оценки (количество баллов) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Компетенция не | Оценка «неудовлет | Компетенция недостаточно | Обучающийся не знает виды физических упражнений; | Менее 50 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | сформирована | ворительно» | сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности | роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни<br>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |
| 2. | Пороговый (низкий) уровень сформированности компетенции | Оценка «удовлетворительно»/ Зачтено | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям базового уровня. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения профессиональных задач в области профессиональной деятельности | Знает: Обучающийся демонстрирует неглубокие знания видов физических упражнений; роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основв физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни<br>Умеет слабо применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; слабо использовать средства и методы физического воспитания для | От 51 до 70 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>Владеет определенными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |
| 3. | Базовый (средний) уровень сформированности компетенции | Оценка «хорошо»/ зачтено | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям порогового уровня. Имеющихся знаний, умений и навыков достаточно для решения стандартных профессиональных задач в области профессиональной деятельности | Знает: Обучающийся демонстрирует знания видов физических упражнений; роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни<br>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | От 71 до 84 |
| 4 | Повышенный (высокий) уровень сформированности | Оценка «отлично»/ зачтено | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям повышенному | Знает: Полностью освоено содержание теоретического курса, без пробелов, компетенции полностью сформированы, все предусмотренные | От 85 до 100 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | компетенции | | уровню. Имеющихся знаний, умений и навыков и мотивации в полном объеме достаточно для решения сложных профессиональных задач в области профессиональной деятельности | программой обучения учебные задания выполнены. Обучающийся демонстрирует системные знания видов физических упражнений; роли и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни<br>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>Владеет и применяет средства и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | |

## 6. Методические материалы по видам занятий для обучающихся по освоению дисциплины

Методические материалы по освоению дисциплины «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» направлены на оказание методической помощи обучающимся в выполнении различных видов работ и представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу.

6.1.1. Методические указания (рекомендации) для самостоятельной работы обучающихся.

Учебно-методические материалы (методические указания для самостоятельной работы обучающихся, методические указания к практическим занятиям, методические указания по выполнению практических заданий для студентов заочной формы обучения и др.) и иные документы, разработанные образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса размещены в электронно-библиотечной системе (далее по тексту - ЭБС) института СИБУП: Электронно-библиотечная система (sibup.ru), в электронной информационно-образовательной среде (далее по тексту – ЭИОС) института Электронная информационно-

образовательноя среда (sibup.ru), и на сайте института в разделе «Образование»- Образование (sibup.ru).

## 7. Обеспечение образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

7.1. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине по циклическим видам спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются ФОС, адаптированные с учетом особенностей таких лиц и позволяющие оценить их уровень сформированности компетенций, заявленных в программе.

Форма проведения текущей успеваемости, промежуточной аттестации и для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью библиотекой предоставляется удаленный доступ к ресурсам:

– образовательная платформа Юрайт (urait.ru);

– электронно-библиотечная система znanium.com (znanium.com);

– eLIBRARY.RU – крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций, обладающая богатыми возможностями поиска и получения информации (НЭБ eLIBRARY.RU);

- CYBERLENINKA - научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение Дисциплины

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины включают в себя:

– перечень основной литературы;

– перечень дополнительной учебной и учебно-методической литературы;

– учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы;

– ресурсы сети интернет;

– информационные справочные системы.

В ходе реализации целей и задач дисциплины обучающиеся могут использовать следующие электронные источники информации: образовательная платформа Юрайт (urait.ru), электронно-библиотечная система Znanium.com, eLIBRARY.RU – электронная библиотека научных публикаций, CYBERLENINKA - научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), ЭИОС института.

Справка о литературном обеспечении по дисциплине представлена в Приложении 1.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-технические условия полностью соответствуют установленным требованиям ФГОС при реализации рабочей программы. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определен рабочей программой дисциплины. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением

доступа к ЭИОС института. Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного: Windows, Microsoft Office, антивирус Dr.Web и свободно распространяемого программного обеспечения: PDF Sumatra PDf, браузер Mozilla Firefox, архиватор 7-zip. Обучающимся обеспечен доступ, в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен рабочей программой дисциплины и подлежит при необходимости обновлению.

Материально-техническое обеспечение дисциплины представлено в справке о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса (Приложение 2).

## 10. Приложения к рабочей программы дисциплины

В приложениях к рабочей программе дисциплины размещаются:

– аннотация рабочей программы дисциплины (Приложение 3);

– учебно-методическое обеспечение по дисциплине:

1. Методические указания к подготовке и оформлению реферативных работ для студентов всех форм и направлений обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Струков Н.Н.. Красноярск: СИБУП, 2023. - 33 с.

2. Физическая культура: методические указания по оценке физической, функциональной и технической подготовленности студентов и учащихся всех форм и направлений обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Струков Н.Н... – Красноярск: АНО ВПО СИБУП, 2023. - 28 с.,

3. Подоляк Н.М., Третьяков А.С., Струков Н.Н. Формы и организация внеурочных занятий по физической культуре: учебное методическое пособие для студентов и учащихся всех направлений и форм обучения. – АНО ВО СИБУП. – Красноярск, 2023. – 75 с.

## 11. Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины

Актуализация рабочей программы и входящих в нее материалов происходит ежегодно в случае изменений требований ФГОС ВО, запросов профессорско-преподавательского состава института, запросов обучающихся, осваивающих данную образовательную программу, и их родителей, а также с учетом других заинтересованных сторон; с принятием новых локальных нормативных актов или внесение в них изменений и дополнений, происшедшие с момента составления рабочей программы дисциплины (модуля), а также по результатам внутренней и внешней проверки по образовательной деятельности; в материально-техническом и методическом обеспечении дисциплины и обеспеченности ими учебно-воспитательного процесса; с изданием и приобретением библиотекой новых учебных пособий, монографий и т.д.. Для этого ежегодно на заседаниях кафедр проводятся обсуждения предложений по внесению изменений, дополнений в содержание рабочих программ и документов, затем рассматриваются на заседаниях научно-методических советов факультетов.

**Приложение №1**

Справка

о литературном обеспечении по дисциплине «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» основной профессиональной образовательной программы высшего образования для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология.

| № п/п | Наименование | Место хранения/ электронный адрес | Кол-во экземпляров/ точек доступа |
|---|---|---|---|
| Перечень основной литературы | | | |
| 1. | Комплексная тренировка в циклических видах спорта : учебное пособие / Е. Н. Данилова, А. Н. Христофоров, А. С. Горбачев, Д.. В. Логинов. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 108 с. https://znanium.com/catalog/product/1816591 | ЭБС ZNANIUM.COM https://znanium.com/catalog/product/1816591 - Режим доступа: по подписке | - |
| 2. | Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 189 с. https://urait.ru/bcode/514967 | ЭБС Юрайт https://urait.ru/bcode/514967 - Режим доступа: по подписке | - |
| 3. | Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 125 с. https://urait.ru/bcode/492125 | ЭБС Юрайт https://urait.ru/bcode/492125 - Режим доступа: по подписке | - |
| Перечень дополнительной учебной и учебно-методической литературы | | | |
| 1. | Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. | ЭБС Юрайт https://urait.ru/bcode/510794 - Режим доступа: по подписке | - |
| 2. | Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 201 с. | ЭБС ZNANIUM.COM https://znanium.com/catalog/product/1940910 - Режим доступа: по подписке | - |
| Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы | | | |
| 1. | Методические указания к подготовке и оформлению реферативных работ для студентов всех форм и направлений обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., Струков Н.Н.. Красноярск: СИБУП, 2023. - 33 с. | ЭБС АНО ВО СИБУП https://ibs.sibup.ru/ -доступ неограниченный | |
| 2. | Физическая культура: методические указания по оценке физической, функциональной и технической подготовленности студентов и учащихся всех форм и направлений обучения / составители: Третьяков А.С., Подоляк Н.М., | ЭБС АНО ВО СИБУП https://ibs.sibup.ru/ -доступ неограниченный | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Струков Н.Н... – Красноярск: АНО ВПО СИБУП, 2023. - 28 с. | | |
| 3. | Подоляк Н.М., Третьяков А.С., Струков Н.Н. Формы и организация внеурочных занятий по физической культуре: учебное методическое пособие для студентов и учащихся всех направлений и форм обучения. – АНО ВО СИБУП. – Красноярск, 2023. – 75 с. | ЭБС АНО ВО СИБУП https://ibs.sibup.ru/ -доступ неограниченный | |
| Ресурсы сети интернет | | | |
| 1. | Минобрнауки России : Официальный сайт | Министерство науки и высшего образования РФ (minobrnauki.gov.ru) | - |
| Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | | | |
| 1. | КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Москва : Консультант Плюс, 1992. | доступ из локальной сети института | - |
| 2. | Электронно-библиотечная система Znanium.com | https://znanium.com/ | - |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | https://urait.ru/ | - |
| 4. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU | https://www.elibrary.ru/defaultx.asp | - |
| 5. | CYBERLENINKA | https://cyberleninka.ru/ | - |
| 6. | Электронная информационно-образовательная среда | http://do.sibup.ru/login/index.php | - |

Заведующий кафедрой _____ (подпись) В.А. Козловская (инициалы, фамилия)

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий библиотекой _____ (подпись) Л.П. Силина (инициалы, фамилия)

**Приложение №2**

Справка
о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса по дисциплине «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» основной профессиональной образовательной программы для обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология.

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы/наименование специализированной лаборатории | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом(в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Элективная дисциплина по циклическим видам спорта | Мяч баскетбольный- 2шт., мяч волейбольный-2шт., мяч футбольный-2шт., мяч для метания-16шт., палка гимнастическая деревянная-6шт., медболЗС-147-К64-2шт., каремат-1-шт., жгут спортивный резиновый-4шт., комплект для игры в дартс-3шт., сток спортивный-3шт., рулетка измерительная-1шт., комплект для игры в бадминтон-2шт., конус спортивный-5шт., секундомерРС3830А-2шт., скакалка-20шт., лестница координационная-1шт., набор воланчиков-3шт., беговая дорожка- 1шт.,шведская стенка с оборудованием-1шт., многофункциональный тренажер-1шт., скамья для растяжки-3шт., гриф для штанги-2шт., гантели-4шт., гири-4шт.,велотренажер-1шт., теннисный стол-2шт.,набор для игры в шахматы-3шт. | Спортзал г. Красноярск, ул. ул. академика Павлова , 21,стр.1,пом.3. |

Заключение о соответствии объекта защиты обязательным требованиям пожарной безопасности от 14 мая 2013 г. № 1104-2236, выданное главным управлением МЧС России по Красноярскому краю, управлением надзорной деятельности от 14 мая 2013 г., бессрочное.

Заведующий кафедрой _____ (подпись) В.А. Козловская (инициалы, фамилия)

СОГЛАСОВАНО:
Проректор по АХЧ и ОВ _____ (подпись) Г. Ф. Субботина (инициалы, фамилия)

Начальник ИТО _____ (подпись) М.А. Смелянский (инициалы, фамилия)

**Приложение №3**

**Аннотация рабочей программы дисциплины**
**«Элективная дисциплина по циклическим видам спорта»**

по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) образовательной направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология, дисциплина реализуется на кафедре общественных наук.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет:

очная форма обучения: общее количество зачетных единиц/часов - 328 часов, на контактную работу предусмотрено – 328 часа;

Место дисциплины в ОПОП

Дисциплина «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» структуры ОПОП.

Индекс дисциплины «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» Б1.О.ДЭ.01.02.

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств циклических видов спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- раскрыть роль циклических видов спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- дать обучающимся знание научно-биологических и практических основ циклических видов спорта и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к циклическим видам спорта, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- сформировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности в физической культуре.

Общая характеристика дисциплины (основные разделы дисциплины):

1) Легкая атлетика;
2) Общефизическая подготовка (ОФП). Гимнастика;
3) Лыжная подготовка.

Дисциплина «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» нацелена на формирование следующих общекультурных компетенций:

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

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: (практические занятия, самостоятельная работа студента, консультации).

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования и промежуточный контроль в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов.

**Приложение №4**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ
Председатель научно-методического
совета факультета/направления
Протокол № 08 «31» 04 2023г.
_____ Н.В. Суворова
(подпись) И.О. Фамилия

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

**Б1.О.ДЭ.01.02 ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА**

Направление подготовки 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология
Квалификация выпускника Бакалавр
Форма обучения Очная
Кафедра Общественных наук

Разработчик(и) Н.Н. Струков, ст. преподаватель
(И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание, должность)

Рассмотрено на заседании кафедры Общественных наук
Протокол № 08 от 03.04 2023 г.
Зав. кафедрой Козловская В.А.
(Ф.И.О.) (подпись)

Красноярск 2023

**1. Описание назначения и состава ФОС по дисциплине**

**1.1. Цели и задачи формирования ФОС по дисциплине «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта»:**

Целью создания ФОС является установление соответствия уровня подготовки выпускников в период обучения по дисциплине путем оценивая уровня сформированности компетенций на соответствие требованиям ФГОС по реализуемым направлениям подготовки.

Задачами ФОС являются:

1. Контроль и управление процессом приобретения выпускниками на разных этапах обучения необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных ФГОС по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

2. Управление процессом требований к оцениванию качества освоения образовательной программы.

3. Совершенствование самоконтроля и самоподготовки обучающихся.

4. Оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с определением результатов как положительных, так и отрицательных и планированием необходимых предупреждающих и (или) корректирующих мероприятий.

5. Систематическая оценка совокупности запланированных результатов обучения по дисциплине обеспечивающей формирование у выпускника всех компетенций, установленных образовательной программой.

6. Обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс института.

1.2. ФОС по дисциплине разработан на основании следующих нормативных документов:

– федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата);

– образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), направленность (профиль) образовательной программы Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология;

– положения «О порядке разработки и формирования фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой (итоговой) аттестации образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата в АНО ВО СИБУП»;

– положения «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата в АНО ВО СИБУП».

**2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины**

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

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

2.2. Результаты обучения (в форме компетенций) на данном этапе их формирования.

| Код компетенции/ наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Показатели, содержащие критерии и шкалы оценивания | Оценочные средства |
|---|---|---|---|
| 1 | | 2 | 3 |
| УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность | Обучающийся демонстрирует системные знания видов физических упражнений; роли и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно- | Тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| полноценной социальной и профессиональной деятельности. | занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности<br>УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья<br>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.<br>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>Владеет и применяет средства и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | тесты к промежуточному контролю. |

**3. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости**

3.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости включает в себя оценочные средства:

- тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов;
- примерная тематика рефератов;
- тесты к промежуточному контролю.

3.2. Оценочные средства.

3.2.1. Оценочное средство (тестирование физической подготовленности).

3.2.2. Критерии оценивания тестирования физической подготовленности.

**Тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов**

**Женщины**

| Тесты | Оценка в очках | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| Прыжки в длину (см) | 365 | 350 | 325 | 300 | 280 |
| Подтягивание в висе, лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |

**Мужчины**

| Тесты | Оценка в очках | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| Прыжки в длину (см) | 480 | 460 | 435 | 410 | 390 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз) | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |

Оценочное средство (практические задания (рефераты)),
Критерии оценивания практического задания (рефераты)

| Критерии оценивания | Количество баллов |
|---|---|
| 1 | 2 |
| Учебный материал освоен обучающимся в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, излагает материал логически последовательно, делает самостоятельные выводы, умозаключения, демонстрирует кругозор, использует материал из дополнительных источников, интернет- ресурсы. Сообщение носит исследовательский характер. Речь характеризуется эмоциональной выразительностью, четкой дикцией, стилистической и орфоэпической грамотностью. Использует наглядный материал (презентация). | 5<br>(отлично, зачтено)<br>От 85 до 100 баллов |
| Учебный материал освоен обучающимся в полном объеме, легко ориентируется в материале, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, но студент может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы, допускать некоторые погрешности в речи. Отсутствует исследовательский компонент в сообщении. | 4<br>(хорошо, зачтено)<br>От 71 до 85 баллов |
| Обучающийся испытывал трудности в подборе материала, его структурировании. Пользовался, в основном, учебной литературой, не использовал дополнительные источники информации. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения. Материал излагает не последовательно, не устанавливает логические связи, затрудняется в формулировке выводов. Допускает стилистические и орфоэпические ошибки. | 3<br>(удовлетворительно, зачтено)<br>От 51 до 70 баллов |
| Часть доклада (с презентацией) выполнена из фрагментов работ других авторов и носит несамостоятельный характер. Содержание не соответствует заданной теме. Оформление не соответствует требованиям. Отсутствуют собственные обобщения, заключения и выводы. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме сообщения. | 2<br>(неудовлетворительно, не зачтено)<br>Менее 50 баллов |
| Итого | 100 |

**Примерная тематика рефератов**

1.Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание.

2.Физическое развитие, психофизическая и функциональная подготовка.

3.Физическая культура и спорт как действенное средство сохранения и укрепления здоровья.

4.Роль физической культуры и спорта в подготовке человека к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

5.Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры в развитии общества.

6.Социальные функции физической культуры и спорта.

7.Современное состояние физической культуры и спорта.

8.Основные положения организации физического воспитания.

9.Характеристика ценностных ориентаций человека на физическую культуру и спорт.

10.Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке человека.

11.Функциональные системы организма, его анатомические, морфологические, физиологические и биологические функции.

12.Природные и социально-экономические факторы. Их воздействие на организм жизнедеятельность.

13.Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

14.Гипокинезия и гиподинамия их неблагоприятное влияние на организм.

15.Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечение его устойчивости к физической и умственной деятельности.

16.Физические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

17.Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно сосудистая система.

18.Опорно-двигательный аппарат, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции, нервная система.

19.Особенности функционирования центральной нервной системы. Образование двигательного навыка. Рефлекторная природа двигательной деятельности.

20.Двигательная функция и повышения уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (нарушение биоритма, эмоциональное напряжение, стресс и т.д.)

21.Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Понятие «здоровье» его содержание критерии.

22.Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье.

23.Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни; режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, душевное равновесие.

24.Требование санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

25. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.

26.Самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

27.Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношения к самому себе.

28.Ценностные ориентации человека на здоровый образ жизни. Отражения здорового образа жизни в формах жизнедеятельности человека.

29.Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития человека. Способы регуляции образа жизни.

30.Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

31.Формирование мотивов и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Форма и содержание самостоятельных занятий.

32.Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

33.Граница интенсивности физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

34. Пульсовые режимы рациональной и тренировочной нагрузки, ЧСС и ПАНО у лиц разного возраста.

35.Предварительный, текущий и итоговой учет тренировочной нагрузки, корректировка тренировочных планов.

36.Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

37.Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Учет индивидуальных особенностей организма.

38.Гигиена самостоятельных занятий (питанье, питьевой режим, уход за кожей).

39.Гигиенические требования при проведении занятий (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).

40. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью занятий.

41.Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма человека. Изменения состояния человека под влиянием различных режимов и условий труда.

42.Степень влияния факторов физиологического, физического и психического характера на работоспособность.

43.Изменение физического, психического состояния в стрессовый период. Средство физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период стресса.

44.Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления их причины и профилактика.

45.Общие закономерности изменения работоспособности в течение рабочей недели, годового рабочего цикла.

46.Существование типичных изменений умственной работоспособности и их объяснение.

47.Особенности рационального использования физической культуры в режиме труда и отдыха человека.

48.Занятия физическими упражнениями с оздоровительно – рекреативной направленностью.

49.Показатели эффективности проведения тренировочных занятий по физической культуре для повышения работоспособности в режиме трудовой недели.

50.Оптимизация сопряженной трудовой деятельности и спортивного совершенствования.

51.Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом.

52.Педагогический контроль, его виды и содержание.

53.Понятия спорт его принципиальное отличие от видов физкультурной деятельности. Массовый спорт.

54.Спорт высших достижений. Особенности организации тренировочных занятий для профессионалов и любителе.

55.Спортивные соревнования как метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и средство контроля их эффективности.

56.Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося. Нетрадиционные виды спорта и систем физкультурной деятельности.

57.Выбор вида спорта и систем физкультурной деятельности с целью: укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения, а также повышение функциональных возможностей организма.

58.Система ведомственных спортивных соревнований – Вашей сферы деятельности.

59.Оздоровительные системы и комплексы физических упражнений по выбору .

60.Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физкультурной деятельности.

61.Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора человеком конкретных видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий.

62.Выбор видов спорта и систем физкультурной деятельности с целью психофизической подготовки к профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками, для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта.

63.Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

64.Основные методы и критерии оценки самоконтроля.

65.Коррекция содержания и методика занятий физическими упражнениями и спортом по результатом показателей контроля.

66.Объективные и субъективные показатели контроля. Дневник самоконтроля.

67.Виды диагностики, их цели задачи. Диспансеризация.

68.Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональные пробы, упражнений - тестов для оценки функционального состояния и физического развития организма.

69.Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональные пробы, упражнений - тестов для оценки телосложения и физической подготовленности.

70.Методические принципы физического воспитания. (Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность).

71.Методы физического воспитания (регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).

72.Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.

73.Воспитание физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

74.Общая физическая подготовка, цели и задачи. Профессионально прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

75.Спортивная подготовка, цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психологическая).

76. Зоны интенсивности нагрузки по ЧСС и их характеристики.

77. Возможность и управление коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности, средствами физической культуры и спорта.

78.Формы занятий физическими упражнениями (урочные, неурочные).

79.Построение и структура учебно-тренировочного занятия

80.Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели. Влияние географо-климатических и региональных условий на жизнедеятельность работников.

81.Методика подбора средств ППФП. Организация, форма и средства ППФП.

82.Содержание ППФП специалистов относящихся к различным группам ИТР жизненно необходимые и прикладные навыки и умения. Прикладные виды спорта.

83.Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

84.Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями, попутная тренировка.

85.Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

86.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма, средствами физической культуры

87.Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

88.Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

**Требования к оформлению рефератов**

Титульный лист имеет следующее содержание: название учреждения, тема реферата, сведенья об авторе (Ф.И.О., курс, факультет, специальность, номер зачетной книжки, дата и место написания) см. приложение 1.

На второй странице приводиться содержание (план реферата). После названия каждого раздела справа указывается номер страницы.

Содержание……

Введение……3

Глава 1 (название)…….5

И т.д. (включая список литературы)

Нумерация начинается со 2 страницы (титульный лист не нумеруется). Порядковый номер страниц ставиться сверху, справа или по центру.

Внутренние текстовые номерные ссылки должны соответствовать порядковым номерам источников литературы в приложенном списке и приводиться сразу после заимствованной цитаты или фамилии автора, мысль которого изложена.

Таблицы диаграммы, графики должны иметь название и порядковые номера. В тексте можно не приводить полное название таблиц и других приложений, а указать в скобках их номер. Например (из табл. № 2 видно…)

Объем реферата от 10 до 25 листов, основное условие для зачета это раскрытая выбранная Вами тема и навезена используемого материала, высоко ценится Ваше мнение и умозаключения.

**4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

4.1. Фонд оценочных для промежуточной аттестации средств включает в себя оценочные средства: тесты к промежуточному контролю (зачету).

4.2. Оценочные средства.

4.2.1. Оценочное средство (тесты для промежуточного контроля).

4.2.2. Критерии оценивания ответов на тесты к промежуточному контролю.

| | Уровни сформированности компетенций | | |
|---|---|---|---|
| Формируемые компетенции | Пороговый (низкий) уровень сформированности компетенций (оценка «удовлетворительно»/ 3 балла) | Базовый (средний) уровень сформированности компетенций (оценка «хорошо»/ 4 балла) | Повышенный (высокий) уровень сформированности компетенции (оценка «отлично»/ 5 баллов) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической | Обучающийся демонстрирует неглубокие знания видов физических упражнений; роли и значения физической | Обучающийся демонстрирует знания видов физических упражнений; роли и значения физической культуры в жизни | Обучающийся демонстрирует системные знания видов физических упражнений; роли и значение физической культуры в жизни |

| | | | |
|---|---|---|---|
| подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | культуры в жизни человека и общества; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни<br>Умеет слабо применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; слабо использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>Владеет определенными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | человека и общества; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни<br>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | человека и общества; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни<br>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>Владеет и применяет средства и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.. |

Критерии оценки физической подготовленности (уровень средней суммарной оценки в баллах)

| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовки | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|---|---|---|---|
| Средняя оценка теста в баллах | 2,0 | 3,0 | 3,5 |

**1. Тесты для промежуточного контроля определения физической подготовленности студентов**

| Характеристика направленности тестов | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на скоростно-силовую | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| подготовленность Бег 100 м (сек) | | | | | | | | | | |
| Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены/ руки за головой (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | | | | | |
| Тест на силовую подготовленность-подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Тест на общую выносливость-бег 2000 м (мин., сек.) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | | | | | |
| Тест на общую выносливость-бег 3000 м (мин. , сек.) | | | | | | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.0 |

**2. Тест для промежуточного контроля определения физической подготовленности студентов (Лыжные гонки)**

| | Девушки/баллы | | | | | Юноши/баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Дистанция | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 12,00 | 12,45 | 13,30 | 14.15 | 15.00 | | | | | |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 21.00 | 22.00 | 14.30 | 15.30 | 15.50 | 16.30 | 17.30 |
| Бег на лыжах 5 км, мин | | | | | | 25.00 | 26.00 | 28.00 | 30.00 | 32.00 |

## 5. Порядок обновления фонда оценочных средств

Фонды оценочных средств ежегодно актуализируются. Изменения и дополнения в фондах оценочных средств отражаются в сведениях об изменениях (дополнениях) в рабочей программе дисциплины «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта».

# РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» по направлению подготовки 37.03.01 Психология направленность (профиль) образовательной программы «Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология», очной формы обучения факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии».

Представленная на экспертизу рабочая программа дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, образование уровень бакалавриата, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. №839, которая представляет собой регламентирующий документ, входящий в состав образовательной программы, определяющий содержание и объем дисциплины, формируемые компетенции, перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, фондом оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся. Включая в себя перечень учебно-методического обеспечения и описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

В ходе рассмотрения представленных документов на основании результатов проведенной экспертизы сделаны следующие выводы:

В рабочей программе определены цели и задачи изучаемой дисциплины, общая характеристика дисциплины, ее место в плане учебного процесса, а также результаты основания дисциплины. Тематическое планирование соответствует содержанию программы. В тематическом плане указано количество учебных часов, которые отведены на изучение материала: лекции, практические занятия и самостоятельную работу, описаны компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Структура программы логична, соответствует наличию обязательных компонентов и раскрывает методику работы над содержанием изучаемого материала. Результаты обучения, представленные в программе в категориях знать, уметь, владеть соответствуют специфике и содержанию дисциплины и демонстрируют возможность получения заявленных результатов. Представленная программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины и позволяют обеспечивать требуемое качество обучения на всех его этапах.

Фонды оценочных средств, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам. Форма промежуточной аттестации знаний бакалавра, предусмотренная программой, осуществляется в форме зачета.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС ВО.

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 37.03.01 Психология и специфике дисциплины «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе инновационных методов обучения.

Таким образом, представленная к рецензированию рабочая программа учебной дисциплины «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта», составленная старшим преподавателем Струковым Н.Н. соответствует учебному плану и требования ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология и может быть использована в образовательном процессе.

Рецензент:
Канд. пед. наук.доцент
кафедры ФВС СибГУ им. М.Ф. Решетнева А.С. Третьяков

Подпись удостоверяю
Ученый секретарь
СибГУ им. М.Ф. Решетнева
г. Красноярск

# РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта» по направлению подготовки 37.03.01 Психология направленность (профиль) образовательной программы «Психологическое консультирование, Юридическая психология, Киберпсихология», очной формы обучения факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии».

Фонд оценочных средств представляет собой совокупность разработанных кафедрой Общественных наук материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами ФОС являются контроль и управление процессом, приобретения обучающимися знаний, умений, навыков и компетенций, заявленных в образовательной программе по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта», соответствуют специфике дисциплины, формируемым компетенциям и требованиям к выпускникам. Форма промежуточной аттестации знаний бакалавра, предусмотренная программой, осуществляется в форме зачета.

Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения, уровней сформированности компетенций.

Контрольные задания, тесты и иные материалы оценки результатов освоения ОПОП ВО разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности, соответствуют требованиям к составу и взаимосвязи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.

Таким образом, представленный к рецензированию фонд оценочных средств дисциплины «Элективная дисциплина по циклическим видам спорта», составленный старшим преподавателем Струковым Н.Н., соответствует предъявляемым требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология и может быть использован для контроля и оценки результатов подготовки обучающихся.

Рецензент:
Канд. пед. наук.доцент
кафедры ФВС СибГУ им. М.Ф. Решетнева А.С. Третьяков

Подпись удостоверяю
Ученый секретарь
СибГУ им. М.Ф. Решетнева
г. Красноярск