

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 11.01.2023 12:13:32  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:

Руководитель ООП

А.С. Бысюк

30 июня 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
Физическая культура и спорт  
Направление подготовки  
44.03.02. Психолого-педагогическое образование  
Профиль подготовки

**Психология и педагогика дошкольного образования**

Для студентов 1 -2 курса очной формы обучения

БАКАЛАВРИАТ

Составитель: *Фёдорова Н.А.*  
*Белоусова Е.В.*

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

Выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий (УК 7.1)

Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК 7.2)

Соблюдать и пропагандировать ЗОЖ в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности (УК 7.3)

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

Раздел образовательной программы, к которому относится данная дисциплина - *обязательная* часть учебного плана. Дисциплина связана с другими частями образовательной программы (дисциплинами и практиками): «Психология», «Педагогика», «Безопасность жизнедеятельности». Содержательно она закладывает основы знаний для освоения дисциплин

«Здоровье и здоровый образ жизни», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

**3. Объем дисциплины: для очной формы обучения:** 2 зачетные единицы, 72 академических часа, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции 34 часов, практические занятия 34 часов; самостоятельная работа: 0 час, контроль - 4 часов.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения** - зачёт в 3 семестре

**6. Язык преподавания** русский.

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

*Для очной формы обучения:*

Учебная	Всего	Контактная работа (час.)	Самостоятел
---------	-------	--------------------------	-------------

программа – наименование разделов и тем	(час.)	Лекции	Практические занятия	Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	ьная работа, в том числе Контроль (час.)
<p>1.Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Формирование физической культуры личности.</p>	26	6	10		10

2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.	28	6	12		10
3. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.	27	5	12		10
Контроль					27
ИТОГО	108	17	34		30

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и	Вид занятия	Образовательные технологии
---	-------------	----------------------------

тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)		
Тема 1.	Лекция/Практ.занятие	Дискуссия, «Мозговой штурм», технология развития критического мышления, информационно-коммуникационная технология
Тема 2.	Лекция/Практ.занятие	Моделирование, технология развития критического мышления, технология проблемного обучения, кейс-технология
Тема 3.	Лекция/Практ.занятие	Моделирование, технология игровые технологии, кейс-технология, информационно-коммуникационная технология

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

##### ***Оценочные материалы для проведения текущей аттестации***

1. В чём вы видите основные причины неадекватного отношения молодёжи к своему здоровью и здоровому образу жизни?
2. Что вам понравилось и не понравилось в занятиях по физической культуре, проводимых в школе?
3. Что вы хотели бы изменить в уроках по физической культуре?
4. Определите тип своего телосложения.
5. В каких продуктах содержатся витамины Д, К, РР, аскорбиновая кислота, фолиевая кислота?

##### ***Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации***

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Формулировка задания (2-3 примера)	Вид и способ проведения промежуточной аттестации (возможные виды: творческие задания, кейсы, ситуационные задания, проекты,	Критерии оценивания и шкала оценивания
--	------------------------------------	---	--

		иное; способы проведения: письменный / устный)	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Составить анкету из 20 вопросов на тему «Здоровый образ жизни»		<b>Незачет:</b> не может составить вопросы. <b>Зачет - начальный уровень освоения:</b> способен составить с опорой на методические рекомендации <b>Зачет - повышенный уровень освоения:</b> способен анализировать без опоры на методические рекомендации.
УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Рассчитать свой индекс массы тела	Определить к какому типу телосложения относиться.	<b>Незачет:</b> не умеет определить <b>Зачет - начальный уровень освоения:</b> способен определить с опорой на методические рекомендации <b>Зачет - повышенный уровень освоения:</b> способен определить без опоры на методические рекомендации.
УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Составить дневник самоконтроля за физическим состоянием.	Провести анализ физического состояния.	<b>Незачет:</b> не умеет анализировать <b>Зачет - начальный уровень освоения:</b> способен анализировать с опорой на методические
УК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы	Провести опрос у 20 лиц разного пола	Провести анализ анкетирования.	методические

здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях	и возраста на тему «Здоровый образ жизни»		рекомендации <b>Зачет - повышенный уровень освоения:</b> способен анализировать без опоры на методические рекомендации.
---	---	--	---

## V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 1) Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с.- Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

2. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=432358>

#### б) Дополнительная литература

1. Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.И. Суторьма, В.В. Загор, В.И. Жукалов. — Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2017. — 270 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=891565>

2. Кувшинов Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.А. Кувшинов ; Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств», Институт социально-культурных технологий, Кафедра социальной педагогики. - Кемерово : КемГУКИ, 2013. - 183 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372>

### 2) Программное обеспечение

#### а) Лицензионное программное обеспечение

- Kaspersky Endpoint Security 10

#### б) Свободно распространяемое программное обеспечение

- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
- ОС Linux Ubuntu
- Adobe Reader XI
- Any Video Converter
- Google Chrome
- WinDjView



3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) ;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks [http://www.iprbookshop.ru /](http://www.iprbookshop.ru/);
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>
7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;
9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. <http://bibl.tikva.ru>
2. <http://edu.volgmed.ru>
3. <http://www.ulsu.ru>
4. <http://www.magma-team.ru>

**VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

**Тематика рефератов.**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студентов.
4. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Роль физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания .
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Спортивный индивидуальный выбор видов спорта.
10. Индивидуальный выбор систем физических упражнений.
11. Особенности занятий избранными видами спорта (с учетом профессиональной деятельности).
12. Особенности занятий избранной системой физических упражнений (с учетом профессиональной деятельности).
13. Самоконтроль при занятии физическими упражнениями и спортом.
14. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба, передвижения)

- на лыжах, плавание)
- 15.«Работоспособность», «усталость», «утомление». Методические самооценки этих состояний и применение средств физической культуры для их коррекции.
  - 16.Основы методики самомассажа.
  - 17.Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных средств, для направленного развития физических качеств.
  - 18.Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
  - 19.Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
  - 20.Физическое состояние человека.
  - 21.Физические способности человека (выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила, координация) и их развитие.
  - 22.Средства и методы физического воспитания.
  - 23.Гигиенические аспекты физкультурных занятий.
  - 24.Физическая культура и спорт в свободное время.
  - 25.Аутогенная тренировка.
  - 26.Стрейчинг.
  - 27.Оздоровительная физическая культура.
  - 28.Дыхательная гимнастика.
  - 29.Корректирующая гимнастика для глаз.
  - 30.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения .
  - 31.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. (Функциональные пробы).
  - 32.Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культуры.
  - 33.Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
  - 34.Производственная гимнастика.(с учетом профессиональной подготовки).
  - 49 . Нетрадиционные системы физических упражнений.

## VII. Материально-техническое обеспечение

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал (игровой) 209	1. Стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением 2. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с амортизатором ПРОФИ 3. Кольцо баскетбольное №7 без	Google Chrome – бесплатно Microsoft Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017 Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017 Kaspersky

<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, учебная аудитория 322, 170021, г.Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24</p>	<p>сетки с амортизатором ПРОФИ</p> <p>4. Щит баскетбольный монолитный поликарбонат 180x105 игровой</p> <p>5. Щит баскетбольный монолитный поликарбонат 180x105 игровой</p> <p>6. Ворота для мини-футбола, гандбола (комплект 2 ед.)</p> <p>7. Ключка хоккейная композитная Заряд АК12(55 ед.)</p> <p>Столы, стулья, переносной ноутбук, переносной проектор</p>	<p>Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.</p>
---	---	--

Наличие учебно-наглядных пособий для проведения занятий лекционного типа, обеспечивающих тематические иллюстрации

#### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	Основная и дополнительная литература	Обновлён список литературы	Протокол №16 заседания кафедры ДПП от 03.07.2021г.
2.	Фонд оценочных средств	Расширен спектр заданий по компетенциям	Протокол №16 заседания кафедры ДПП от 03.07.2021г.
3.	Фонд оценочных средств	Расширен спектр заданий по компетенциям	Протокол № 11 от 30.06.2022