

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 24.09.2022 14:25:15
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)

«Музыкальное образование»

Для студентов 1 курса заочной формы обучения

БАКАЛАВРИАТ

Составитель: Федорова Н.А.

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 заочной формы обучения: 1 зачетная единица, 36 академических часа (из них изучено и зачтено 1 зет.), в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции 2 часов, практические занятия 0 часов;
самостоятельная работа: 30 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	<p>УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>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</p>

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения - зачёт в 2 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 программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.)
		Лекции	Практические занятия	Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	

<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>	11	1	0		10
<p>2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.</p> <p>Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.</p> <p>Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.</p> <p>Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.</p>	11	1			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.	10	0	0		10
Контроль	4				
ИТОГО	36	2			30

Содержание дисциплины:

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
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 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, иное; способы проведения: письменный / устный)	Критерии оценивания и шкала оценивания
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»		Незачет: не может составить вопросы. Зачет - начальный уровень освоения: способен составить с опорой на методические рекомендации Зачет - повышенный

<p>УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Рассчитать свой индекс массы тела</p>	<p>Определить к какому типу телосложения относиться.</p>	<p>уровень освоения: способен анализировать без опоры на методические рекомендации.</p> <p>Незачет: не умеет определить</p> <p>Зачет - начальный уровень освоения: способен определить с опорой на методические рекомендации</p> <p>Зачет - повышенный уровень освоения: способен определить без опоры на методические рекомендации.</p>
<p>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Составить дневник самоконтроля за физическим состоянием.</p>	<p>Провести анализ физического состояния.</p>	<p>Незачет: не умеет анализировать</p> <p>Зачет - начальный уровень освоения: способен анализировать с опорой на методические рекомендации</p> <p>Зачет - повышенный уровень освоения: способен анализировать без опоры на методические рекомендации.</p>
<p>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</p>	<p>Провести опрос у 20 лиц разного пола и возраста на тему «Здоровый образ жизни»</p>	<p>Провести анализ анкетирования.</p>	<p>Незачет: не умеет анализировать</p> <p>Зачет - начальный уровень освоения: способен анализировать с опорой на методические рекомендации</p> <p>Зачет - повышенный уровень освоения: способен анализировать без опоры на методические рекомендации.</p>

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

1. IBM SPSS Amos 19 – Акт предоставления прав № Us000311 от 25.09.2012
2. MS Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018
3. Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018
4. Microsoft Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018
5. Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018
6. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №956 от 18 октября 2018 г.

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Adobe Reader XI
2. Any Video Converter 5.9.0
3. Deductor Academic
4. G*Power 3.1.9.2
5. Google Chrome
6. R for Windows 3.2.5
7. RStudio
8. SMART Notebook
9. WinDjView 2.0.2

10. Google Chrome

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» 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? ;
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

Методические материалы позволяют обучающемуся оптимальным образом спланировать и организовать процесс освоения учебного материала. Методические материалы могут быть представлены в виде:

- вопросов для подготовки к зачету/экзамену;
- электронных презентаций;
- рекомендаций по подготовке к разным видам учебных занятий (в т.ч. тематика, контрольные вопросы и задания для семинарских/практических занятий /лабораторных работ);
- рекомендаций по самостоятельной работе (темы, вопросы и т.д.);
- примерной тематики курсовых работ, рефератов, эссе и рекомендаций по их выполнению;
- иное.

При наличии отдельно изданных методических пособий по дисциплине приводятся ссылки на ресурс или их выходные данные.

Важной составляющей данного раздела РПД являются требования к рейтинг-контролю с указанием баллов, распределенных между модулями и видами работы обучающихся (только для бакалавриата/специалитета).

VII. Материально-техническое обеспечение

Наименование специальных* помещений и	Оснащенность специальных помещений и	Перечень лицензионного программного обеспечения.
---------------------------------------	--------------------------------------	--

помещений для самостоятельной работы	помещений для самостоятельной работы	Реквизиты подтверждающего документа
<p>Спортивный зал (игровой) 209</p> <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>1. Стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением</p> <p>2. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с амортизатором ПРОФИ</p> <p>3. Кольцо баскетбольное №7 без 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>Google Chrome – бесплатно Microsoft Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017</p> <p>Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017</p> <p>Kaspersky 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.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	Оценочные материалы ²	29.11.2021

2.	V. Обновлен список литературы	Список литературы	23.06.2022 протокол №11
----	-------------------------------	-------------------	-------------------------