

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 11.10.2023 12:32:18  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:  
Руководитель ООП  
М.А. Крылова  
«21» сентября 2023 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
**Физическая культура и спорт** Направление подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль)  
**"Начальное образование"**

Для студентов очной формы обучения

**БАКАЛАВРИАТ**

Составитель:

Федорова Н.А.

Тверь, 2023

## **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 умения поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий, планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

### **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».

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

контактная аудиторная работа: лекции - 34 часов, практические занятия - 17 часов; самостоятельная работа: 0 час, контроль - 4 часа.

### **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	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие

<p>должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>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</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**5. Форма промежуточной аттестации 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**

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>	23	6	10		7
<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. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.</p>	25	6	12		7

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 показателю контроля.	24	5	12		7
Контроль				0	
ИТОГО	72	17	34	0	21

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 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, 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»		<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

<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>рекомендации. <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.</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><b>Незачет:</b> не умеет анализировать <b>Зачет - начальный уровень освоения:</b> способен анализировать</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>опорой на методические рекомендации <b>Зачет - повышенный уровень освоения:</b> 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. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

3. б) Дополнительная литература

1. Суторьма, И. И. Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций : учебное пособие / И.И. Суторьма, В.В. Загор, В.И. Жукалов. — Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2023. — 270 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-006693-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1971875>

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>

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104>.

2) Программное обеспечение

**а) Лицензионное программное обеспечение**

- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022.

**б) Свободно распространяемое программное обеспечение**

- Google Chrome
- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE бесплатное ПО
- ОС Linux Ubuntu бесплатное ПО
- Jamovi

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/> ;
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**

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 помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал (игровой) 209	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением</li> <li>2. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с амортизатором ПРОФИ</li> <li>3. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с амортизатором ПРОФИ</li> <li>4. Щит баскетбольный монолитный поликарбонат 180x105 игровой</li> <li>5. Щит баскетбольный</li> </ol>	<p>GoogleChrome – бесплатно</p> <p>MicrosoftOffice 365 proplus - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017</p> <p>MicrosoftWindows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017</p> <p>KasperskyEndpointSecurity 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.</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>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>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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 №10 заседания кафедры ППНО от 10.06.2021г.
2.	Фонд оценочных средств	Расширен спектр заданий по компетенциям	Протокол №10 заседания кафедры ППНО от 10.06.2021г.
3.	Основная и дополнительная литература	Обновлён список литературы	Протокол №1 заседания кафедры ППНО от 21.09.2023г