

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 30.09.2022 17:34:07
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП

О.О. Гонина

«25» октября 2019 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)
Физическая культура и спорт

Направление подготовки
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Направленность (профиль)
"Логопедия"

Для студентов 1 курса заочной формы обучения
БАКАЛАВРИАТ

Составители:

И. А. Титкова
Т.И. Гужова

Тверь, 2019

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины:

Целью освоения дисциплины является формирование теоретических знаний о роли физической культуры, а также изучение методов, направленных на использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание теоретических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина входит в обязательную часть учебного плана, блок дисциплин формирующих универсальные компетенции. Она представляет собой лекционный курс по программе «физическая культура и спорт». Учебный материал по дисциплине «физическая культура» позволяет создать представление о её роли в обеспечении здоровья, раскрыть средства и методы физической культуры для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами в среднем общеобразовательном учебном заведении.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является основой для последующего изучения дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (или «адаптивной физической культуре» при ограниченных возможностях здоровья) и «Безопасность жизнедеятельности», прохождения практик.

3. Объем дисциплины:

2 зачетных единицы, 72 академических часа, в том числе:

лекции 8 часов, практические занятия 2 часа, самостоятельная работа: 58 часов, 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 способность поддерживать	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие

уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	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.

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения – зачет в 1 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>Тема 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. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования.</p> <p>Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и</p>	6	2			4

динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.)					
Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам окружающей среды. (Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.)	6	2			4
Тема 3. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	4				4
Тема 4. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни студента. (Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровье и определяющие его факторы. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и их личное отношение к здоровью. Механизмы саморегуляции организма человека. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные	8	2	2		4

<p>требования к организации здорового образа жизни. Личная гигиена и условия окружающей среды, рациональное питание, вредные привычки, основы закаливания, двигательная активность. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.)</p>					
<p>Тема 5. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p>	6	2			4
<p>Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. (Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и</p>	4				4

международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).					
Тема 7. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.	4				4
Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. (Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 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).	4				4
Тема 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. (что такое нормальная осанка, виды нарушений осанки, причины возникновения нарушений, последствия нарушений, профилактика нарушений осанки, методы определения правильной	4				4

осанки, функциональные пробы, Средства и методы формирования правильной осанки, Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки, Плавание как один из методов профилактики и коррекции осанки.)					
Тема 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). (Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.)	6				6
Тема 11. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками	10				10

(ходьба, передвижение на лыжах, плавание.					
Тема 12. Основы рационального питания. (Значение питания в физкультурно-оздоровительном процессе. Роль белков в питании человек. Углеводы и жиры как пищевые вещества. Минеральные вещества, вода и витамины. Методические аспекты питания)	6				6
Контроль					4
ИТОГО	72	8	2		58

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. (Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.	лекция	вводная лекция, лекция - диалог

<p>Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.)</p>		
<p>Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам окружающей среды. (Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.)</p>	лекция	обзорная лекция, лекция – визуализация
<p>Тема 3. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.</p>	Самостоятельное изучение	Технологии организации самостоятельной деятельности
<p>Тема 4. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни студента. (Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровье и определяющие его факторы. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Структура</p>	Лекция Практическое занятие	обзорная лекция, лекция-визуализация Практические упражнения

<p>жизнедеятельности студентов и их личное отношение к здоровью. Механизмы саморегуляции организма человека. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Личная гигиена и условия окружающей среды, рациональное питание, вредные привычки, основы закаливания, двигательная активность. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.)</p>		
<p>Тема 5. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p>	лекция	организованная дискуссия
<p>Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. (Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Специальная физическая</p>	Самостоятельное изучение	Технологии организации самостоятельной деятельности

<p>подготовка, её цели и задачи Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы, занятия физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).</p>		
<p>Тема 7. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p>	<p>Самостоятельное изучение</p>	<p>Технологии организации самостоятельной деятельности</p>
<p>Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. (Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за</p>	<p>Самостоятельное изучение</p>	<p>Технологии организации самостоятельной деятельности</p>

<p>эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.</p> <p>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).</p>		
<p>Тема 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. (что такое нормальная осанка, виды нарушений осанки, причины возникновения нарушений, последствия нарушений, профилактика нарушений осанки, методы определения правильной осанки, функциональные пробы, Средства и методы формирования правильной осанки, Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки, Плавание как один из методов профилактики и коррекции осанки.)</p>	<p>Самостоятельное изучение</p>	<p>Технологии организации самостоятельной деятельности</p>
<p>Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). (Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.</p>	<p>Самостоятельное изучение</p>	<p>Технологии организации самостоятельной деятельности</p>

<p>Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.</p> <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.)</p>		
<p>Тема 11. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание.</p>	<p>Самостоятельное изучение</p>	<p>Технологии организации самостоятельной деятельности</p>

Тема 12. Основы рационального питания. (Значение питания в физкультурно-оздоровительном процессе. Роль белков в питании человек. Углеводы и жиры как пищевые вещества. Минеральные вещества, вода и витамины. Методические аспекты питания)	Самостоятельное изучение	Технологии организации самостоятельной деятельности
---	--------------------------	---

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Темы рефератов

- 1 Физическая культура и ЗОЖ.
- 2 Физическая культура и ее влияние на умственную работоспособность.
- 3 Физическая культура и спорт: сходство и отличия.
- 4 Влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы.
- 5 Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
- 6 Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.
- 7 Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры.
- 8 Строение и функции сердечно – сосудистой системы.
- 9 Средства и методы развития выносливости.
- 10 Средства и методы развития скоростно- силовых качеств.
- 11 Средства и методы развития гибкости.
- 12 Методика самостоятельных занятий по физической культуре .
- 13 Подготовка к сдаче норм ГТО.
- 14 ОФП и ее значение .
- 15 Физическая культура , как средство профилактики плоскостопия.
- 16 Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом.
- 17 Коррекция осанки средствами физической культуры.
- 18 Средства и методы развития силовых качеств.
- 19 Нетрадиционные виды физической активности.
- 20 Спортивные игры и их значение в физической подготовке.
- 21 Оздоровительные виды физической активности.
- 22 Физическая культура и ее значение для укрепления иммунитета.
- 23 Влияние физических упражнений на обмен веществ.
- 24 Физическая культура и развитие творческих способностей.
- 25 Физическая культура и долголетие.
- 26 Утомление, фазы утомления, первая помощь.

- 27 Способы восстановления умственной и физической работоспособности.
- 28 Физическая культура в режиме дня студента.
- 29 Профилактика умственного переутомления средствами физической культуры.
- 30 Профилактика стресса средствами физической культуры.

Перечень примерных вопросов к зачету

- 1 Основное понятие «Физической культуры».
- 2 Цель физической культуры.
- 3 Задачи физической культуры.
- 4 Функции физической культуры.
- 5 Показатели физического совершенствования (физическое развитие, состояние здоровья, физическая подготовленность).
- 6 Основные направления физического обучения и воспитание студентов.
- 7 Формы физического обучения и воспитания.
- 8 Принципы физического обучения и воспитания.
- 9 Методы обучения физическим упражнениям.
- 10 Последовательность обучения физическим упражнениям.
- 11 Общая и моторная плотность учебного занятия (определение, значение).
- 12 Физическая нагрузка и интенсивность (определение, значение, способы регулирования).
- 13 Средства и формы физической культуры.
- 14 Учебные занятия как основная форма обучения (цель, задачи, продолжительность).
- 15 Разделы учебных занятий и их задачи.
- 16 Структура учебного занятия (цель, задачи, продолжительность).
- 17 Способы обучения развития и совершенствования физических качеств на учебных занятиях.
- 18 Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
- 19 Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность).
- 20 Спортивная работа (цель, задачи, направление).
- 21 Самостоятельная спортивная тренировка (цель, задачи, содержание).
- 22 Основные физические качества.
- 23 Сила как физическое качество и методы ее развития.
- 24 Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
- 25 Быстрота и методы ее развития.
- 26 Ловкость (координация) и методы ее развития.
- 27 Гибкость и методы ее развития.
- 28 Основные системы человеческого организма.
- 29 Медицинский контроль в процессе занятий физической культурой.
- 30 Самоконтроль в процессе занятий физической культурой.
- 31 Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

32 Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.

33 Значение спортивного менеджмента, маркетинга в развитии физической культуры и спорта (материально-спортивной базы) в вузе.

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
<p>УК-7 способность поддерживать уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Типовое задание 1. Составьте план своего рабочего и свободного время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>Типовое задание 2. Составьте перечень здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности учителя-логопеда</p>	<p>Творческое задание/письменно</p> <p>Творческое задание/письменно</p>	<p>Ответ на поставленный вопрос правильный, полный, изложен грамотно, в логической последовательности, перечислены все принципы, подходы, приведены примеры - 2 балла.</p> <p>Ответ неполный, непоследовательный, ведётся с помощью наводящих вопросов, но показывающий общее понимание вопроса, допущены затруднения - 1 балл. - зачтено</p> <p>Ответ отсутствует или неправильный, показывающий непонимание материала, наводящие вопросы не способствуют исправлению допущенных ошибок - 0 баллов. - не зачтено</p>

V. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>

б) Дополнительная литература

1. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 48 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65716.html>

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. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся: научно-методические, социологические и организационные аспекты : учебно-методическое пособие / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Москва : Советский спорт, 2015. — 172 с. — ISBN 978-5-9718-0768-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69851>
2. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: <http://sport-history.ru/physicalculture/>

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по работе с основной и дополнительной литературой

Важной составляющей самостоятельной внеаудиторной подготовки является работа с литературой ко всем занятий: семинарским, практическим, при подготовке к зачетам, экзаменам, тестированию, участию в научных конференциях.

Умение работать с литературой означает научиться осмысленно пользоваться источниками.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них - самый известный - метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Наиболее эффективный метод - метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно провести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать

новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения.

Изучение научной учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей.

Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План - первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала.

План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме.

Преимущество плана состоит в следующем.

Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения.

Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании.

В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное.

В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т.д.

Выписки - небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отделы абзацы, а также дословные и близкие к дословным записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

Выписки представляют собой более сложную форму записи содержания исходного источника информации. По сути, выписки – не что иное, как цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном (чаще последовательном) порядке наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения. В отдельных случаях – когда это оправдано с точки зрения продолжения работы над текстом – вполне допустимо заменять цитирование изложением, близким дословному.

Тезисы – сжатое изложение содержания изученного материала в утвердительной (реже опровергающей) форме.

Отличие тезисов от обычных выписок состоит в следующем. *Во-первых*, тезисам присуща значительно более высокая степень концентрации материала. *Во-вторых*, в тезисах отмечается преобладание выводов над общими рассуждениями. *В-третьих*, чаще всего тезисы записываются близко к оригинальному тексту, т.е. без использования прямого цитирования.

Аннотация – краткое изложение основного содержания исходного источника информации, дающее о нем обобщенное представление. К написанию аннотаций прибегают в тех случаях, когда подлинная ценность и пригодность исходного источника информации исполнителю письменной работы окончательно неясна, но в то же время о нем необходимо оставить краткую запись с обобщающей характеристикой. Для указанной цели и используется аннотация.

Резюме – краткая оценка изученного содержания исходного источника информации, полученная, прежде всего, на основе содержащихся в нем выводов. Резюме весьма сходно по своей сути с аннотацией. Однако, в отличие от последней, текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной части, прежде всего выводов. Но, как и в случае с аннотацией, резюме излагается своими словами – выдержки из оригинального текста в нем практически не встречаются.

Конспект – сложная запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Рекомендации по написанию рефератов

Реферат – один из видов самостоятельной работы студента при изучении курса. Реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде

исследуемой студентом научной проблемы с последующим докладом в форме публичного выступления.

Работа должна быть выполнена с использованием персонального компьютера на одной стороне листа белой бумаги формата А4 через полтора интервала. Например, при работе с редактором Microsoft Word с использованием шрифта Times New Roman в основном тексте задается размер шрифта 14, межстрочный шаг полуторный, количество строк на странице 30. В таблицах и приложениях можно применять другие параметры. Текст следует размещать, соблюдая следующие размеры полей: левое – 30 мм, верхнее – 20 мм, правое – 1,5 мм, нижнее – 20 мм. Допускается оформление работы от руки, но запись должна быть аккуратной и разборчивой.

В работе должны быть представлены:

1. Титульный лист (указание учебного заведения, темы реферата, наименование дисциплины и специальности, номера учебной группы и ФИО исполнителя, должности, ученой степени и ФИО преподавателя).
2. План-оглавление (названия 3–5 параграфов).
3. Введение (объясняется выбор темы; ее значимость, актуальность; указываются цель и задачи по исследуемой теме реферата; могут быть перечислены зарубежные и отечественные исследователи психологии).
4. Основная часть (в каждом параграфе необходимо раскрыть одну из сторон исследуемой проблемы; каждый параграф должен быть логическим продолжением другого, в тексте должны быть указаны ссылки на номера литературных источников из списка литературы в квадратных скобках с указанием страниц; например: [4, с.13]).
5. Заключение (подводятся итоги, даются обобщенные выводы по теме).
6. Список используемой литературы в алфавитном порядке. (Оформляется список следующим образом: Ф.И.О. автора; название работы; место и год издания.)

При разработке реферата и контрольной работы необходимо использовать не менее 5–8 научных источников. Объем работы – 15 – 20 страниц.

Критерии оценивания реферата и контрольной работы:

1. Содержание реферата соответствует заявленной теме.
2. Правильность и полнота использования научной литературы.
3. Соблюдение требований к оформлению реферата.

VII. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (или модулю)

Наименование специальных* помещений	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
--	--	---

<p>Спортивный зал (игровой) № 209 (170021, г.Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стойки волейбольные универсальные с механическим натяжением 2. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с амортизатором ПРОФИ 3. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с амортизатором ПРОФИ 4. Щит баскетбольный монолитный поликарбонат 180x105 игровой 5. Щит баскетбольный монолитный поликарбонат 180x105 игровой 6. Ворота для мини-футбола, гандбола (комплект 2 ед.) 7. Ключка хоккейная композитная 	
<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 № 318 (Корпус №9, 170021, Тверская обл., г. Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24)</p>	<p>Меловая доска Учебная мебель Переносная техника (ноутбук, проектор)</p>	<p>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 Endpoint Security 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 № 108 (Корпус №9, 170021, Тверская обл., г. Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24)</p>	<p>Интерактивная доска Smart Board 690; Проектор Benq SP 820; ТВ плазменный Panasonic 50 PR50S10 Black 19:9 FULL HD (педагогический); Усилитель Roxton AA-360 Комплект учебной мебели,</p>	<p>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 Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.</p>

Помещения для самостоятельной работы:

	Оснащенность помещений для	Перечень
--	----------------------------	----------

Наименование помещений для самостоятельной работы	самостоятельной работы	лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>Аудитория (лаборатория) №107 — компьютерный класс (170021, Тверская обл., г. Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24)</p>	<p>Интерактивная доска SMART Board 885i со встроенным проектором и системой управления Компьютер в составе: системный блок «Universal», монитор «Philips», мышь и коврик Компьютер в составе: системный блок «Universal», монитор «Philips», мышь и коврик Компьютер в составе: системный блок «Universal», монитор «Philips», мышь и коврик Компьютер в составе: системный блок «Universal», монитор «Philips», мышь и коврик Компьютер в составе: системный блок «Universal», монитор «Philips», мышь и коврик Компьютер в составе: системный блок «Universal», монитор «Philips», мышь и коврик Компьютер в составе: системный блок «Universal», монитор «Philips», мышь и коврик Компьютер в составе: системный блок «Universal», монитор «Philips», мышь и коврик Компьютер в составе: системный блок «Universal», монитор «Philips», мышь и коврик Компьютер в составе: системный блок «Universal», монитор «Philips», мышь и коврик Компьютер в составе: системный блок «Universal», монитор «Philips», мышь и коврик Компьютер в составе: системный блок «Universal», монитор «Philips», мышь и коврик Компьютер в составе: системный блок «Universal», монитор «Philips», мышь и коврик Компьютер в составе: системный блок «Universal», монитор «Philips», мышь и коврик Компьютер в составе: системный блок «Universal», монитор «Philips», мышь и коврик Документ-камера AverVision CP130 Принтер XEROX Phaser 3124 лазерный А4 Кондиционер Royal slima</p>	<p>Adobe Reader XI – бесплатно Any Video Converter 5.9.0 – бесплатно Deductor Academic – бесплатно G*Power 3.1.9.2 – бесплатно Google Chrome – бесплатно IBM SPSS Amos 19 – Акт предоставления прав № Us000311 от 25.09.2012 IBM SPSS Statistics 22 - Акт предоставления прав № Us000311 от 25.09.2012 Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г. MS Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017 Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017 R for Windows 3.2.5 – бесплатно RStudio – бесплатно SMART Notebook – бесплатно WinDjView 2.0.2 – бесплатно</p>
<p>Филиал № 2 научной библиотеки</p>	<p>Компьютеры Ramec – 5 шт., Компьютер Sinto – 1 шт., Компьютер V-king – 1шт.,</p>	<p>Google Chrome – бесплатно Microsoft Office 365 pro plus - Акт</p>

<p>ТвГУ № 123 (медiateка) (170021 Тверская обл., г. Тверь, 2-я Грибоедова, 24) 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.</p>	<p>Клавиатура, мышь - 7 шт., Принтер Samsung ML-2850D, Сканер Epson V33, Ксерокс e.studio 166 Toshiba, Ламинатор fellowers</p>	<p>приема-передачи № 369 от 21 июля 2017 Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017 Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.</p>
--	--	--

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			