

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 26.06.2023 09:07:45  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf55f08

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



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## **Физическая культура и спорт**

Направление подготовки

44.03.02. Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки

## **Психология и педагогика дошкольного образования**

Для студентов I курса заочной формы обучения

## **Бакалавриат**

Составитель: О.О. Копакрёва

Тверь 2023

## **Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом**

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

### **2. Цели и задачи дисциплины**

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры при организации работы по физическому развитию, по охране и укреплению здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста, для самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- 1) приобретение теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры;
- 2) воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- 3) овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;

Дисциплина «Физическая культура» читается студентам 1-го курса заочной формы обучения Института педагогического образования.

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

Дисциплина входит в базовую часть Профессионального цикла. Содержательно она закладывает основы знаний для освоения дисциплин вариативной части профессионального цикла «Здоровье и здоровый образ жизни», «Основы педиатрии и гигиены».

Учебная дисциплина непосредственно связана с дисциплинами «Возрастная анатомия и физиология».

### **4. Объем дисциплины (модуля):**

Направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки «Психология и педагогика дошкольного образования»  
(нормативный срок обучения)

**Объем дисциплины (модуля):** 2 зачетных единицы, 72 академических часа, в том числе

**Контактная работа:** 8 часов лекции, 2 часа практических занятий, 4 контроль

**Самостоятельная работа:** 58 часов.

Направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки

«Психология и педагогика дошкольного образования»

(индивидуальный учебный план)

**Объем дисциплины (модуля):** 2 зачетных единицы, 72 академических часа,

**в том числе**

**Контактная работа:** 2 часа лекции, 4 контроль

**Самостоятельная работа:** 30 часов, 36 перезачтено

**Форма промежуточной аттестации** зачет (1 семестр)

**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 1 семестре.

**6. Язык преподавания** русский.

**7. Язык преподавания:** русский.

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

**Для студентов заочной формы обучения (нормативный срок обучения)**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостояте льная работа, в том числе Контроль (час.)
		Лекции	Практические занятия	Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	
Введение. Физическая культура	7	2			5
Физическое развитие как показатель здоровья человека	12	2			10
Физическое воспитание	12	2			10
Физическое воспитание в семье	11	-	1		10
Роль общеразвивающих упражнений в системе физического воспитания детей с нарушениями осанки и зрения.	11	-	1		10
Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания	15	2			13
Контроль	4			4	
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>58</b>

**Для студентов заочной формы обучения (индивидуальный учебный план)**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостояте льная работа, в том числе Контроль (час.)
		Лекции	Практические занятия	Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	
Введение. Физическая культура	6	1			5
Физическое развитие как показатель здоровья человека	5,5	0,5			5
Физическое воспитание	5,5	0,5			5
Физическое воспитание в семье	5	-			5
Роль общеразвивающих упражнений в системе физического воспитания детей с нарушениями осанки и зрения.	5	-			5
Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания	5				5
Контроль	4			4	
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>30</b>

## **Содержание дисциплины:**

### **Тема 1. Введение. Физическая культура.**

Предмет и задачи физической культуры. История развития физической культуры. Средства физической культуры. Составные части физической культуры: массовая физическая культура, физическая рекреация, лечебная физическая культура, спорт, адаптивная физическая культура, физическое воспитание.

### **Тема 2. Физическое развитие как показатель здоровья человека**

Здоровье и факторы его определяющие. Понятие физического развития, показатели физического развития организма. Оценка физического развития ребенка по одной из систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой и др. по выбору).

Здоровый образ жизни и его компоненты. Понятие двигательной активности. Аспекты и факторы, определяющие потребность человека в движении в процессе его жизнедеятельности. Режим двигательной активности. Определение объема двигательной активности и ее оценка. Особенности двигательной активности в дошкольном и младшем школьном возрасте. Физиологическое действие движений и двигательной активности на организм ребенка.

### **Тема 3. Физическое воспитание**

Общее понятие системы физического воспитания, ее элементы, внешние и внутренние функции. Содержание, задачи и формы физического воспитания дошкольников и младших школьников. Основные принципы физического воспитания дошкольников и младших школьников. Методы физического воспитания: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный. Основные средства физического воспитания и их влияние на здоровье человека.

Физические упражнения и гигиенические факторы. Классификация физических упражнений. Виды гимнастики для молодежи. Игра как одна из типичных форм сознательной деятельности человека.

Спортивная тренировка.

Гигиенические требования к одежде и спортивному инвентарю. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Методика развития физических качеств детей дошкольного возраста. Методики определения уровня развитости двигательных качеств у детей. Ознакомление с комплексами упражнений, направленными на развитие быстроты движений, ловкости, силы и выносливости. Возрастные особенности физического развития детей среднего и старшего школьного возраста. Общая спортивная и физическая подготовка в системе физического воспитания

Индивидуальный подход к занятиям спортом исходя из физических особенностей ребенка

### **Тема 4. Физическое воспитание в семье**

Формы физического воспитания в семье: пешие прогулки, катание на коньках, лыжах, плавание, бег. Описание физкультурно-оздоровительных мероприятий в семье. Рациональное питание для физического развития ребенка и его здоровья, значение закаливания и режима дня.

**Тема 5. Роль общеразвивающих упражнений  
в системе физического воспитания детей  
с нарушениями осанки и зрения.**

Общая характеристика состояния здоровья ребенка. Понятие осанки, виды нарушений осанки. Методы оценки и коррекции осанки. Особенности психофизического развития дошкольников с нарушением зрения. Знакомство с методиками проведения общеразвивающих упражнений на занятиях по физической культуре с детьми дошкольного возраста с нарушением зрения.

**Тема 6. Природные и гигиенические факторы  
как средство физического воспитания**

Закаливание обучающихся. Использование физических упражнений в естественных условиях для физического воспитания школьников  
Спортивные упражнения на воздухе зимой и летом

**План лекций**

1. Предмет и задачи физической культуры.
2. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.
3. Физическое развитие как показатель здоровья человека
4. Физическое воспитание, его сущность и значение.
5. Физиологические механизмы влияния природных факторов на организм человека

**III. Образовательные технологии**

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
Тема 1.	Лекция	Дискуссия, «Мозговой штурм», технология развития критического мышления, информационно-коммуникационная технология
Тема 2.	Лекция	Моделирование, технология развития критического мышления, технология проблемного обучения, кейс-технология
Тема 3.	Лекция	Моделирование, технология игровые технологии, кейс-технология, информационно-коммуникационная технология
Тема 4.	Практ.занятие	Моделирование, технология игровые технологии, кейс-технология, информационно-коммуникационная технология

Тема 5.	Практ.занятие	Моделирование, технология игровые технологии, кейс-технология, информационно-коммуникационная технология
Тема 6.	Лекция	Моделирование, технология игровые технологии, кейс-технология, информационно-коммуникационная технология

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

##### **Задание 1**

Познакомиться с основными этапами истории Олимпийского движения и Олимпийского спорта в России (отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы).

##### **Задание 2**

Изучить методику определения и оценки физического здоровья и физического развития человека (протоколы физиологических исследований).

##### **Задание 3**

Произвести оценку физкультурного занятия (моторная и общая плотность занятия) детском саду (школе) и построить физиологическую кривую по показателю ЧСС (предоставление протоколов физиологических исследований).

##### **Задание 4**

1. Дать характеристики двигательным качествам.
2. Составить примерный комплекс упражнений, способствующих развитию выбранного физического качества. Выделить особенности процессов формирования двигательных качеств у детей разных возрастов.

##### **Задание 5**

1. Познакомиться с основными гигиеническими требованиями к одежде и спортивному инвентарю во время физкультурных занятий с детьми.
2. Изучить правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями с детьми.

##### **Задание 6**

1. Изучить индивидуальный подход к занятиям спортом исходя из физических особенностей ребенка
2. Познакомиться с вариативность видов спорта для детей разного возраста.

##### **Задание 7**

1. Ознакомиться с основными принципами подбора упражнений (последовательность, дозировка).
2. Составить примерный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (10-11 упражнений)

##### **Задание 8**

1. На листах формата А4 схематически изобразить различные виды дефектов осанки, указать причины данной деформации. Виды дефектов: плоская



спина. круглая и сутулая спина, плоско – вогнутая, кругло – вогнутая, ассиметричная.

2. На каждый вид дефекта осанки подобрать и продемонстрировать не менее 5-7 упражнений

### **Задание 9**

1. Подобрать и продемонстрировать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия (5-7 упражнений) в 2-х исходных положениях: сидя, стоя, а также при ходьбе.

2. Подобрать и продемонстрировать подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста с элементами лечебной гимнастики (5-7 упражнений).

### **Задание 10**

1. Организовать и провести физкультурно-оздоровительные мероприятия с детьми разного возраста (предоставление отчетных материалов: сценарий, фотографии и т.д.).

2. Осуществить подборку наиболее популярных спортивных игр для детей (предоставление конспектов).

3. Изучить правила проведения спортивно-массовых мероприятий.

### **Тесты по дисциплине «Физическая культура»**

1. Физическая культура- это?

1. Часть культуры общества
2. Часть нравственного воспитания.
3. Часть физического развития.
4. Часть умственного развития.

2. Какое из средств не используется для формирования физической культуры личности?

1. Спортивные игры.
2. Плавание.
3. Физические упражнения.
4. Шахматы.

3. Какое из качеств не является физическим качеством?

1. Сила.
2. Внешний вид.
3. Быстрота.
4. Выносливость.

4. Какая из систем является функциональной системой организма?

1. Ножная.
2. Сердечная
3. Глазная.
4. Мышечная.

5. При каких действиях не наступает физическое утомление?

1. Длительный бег.
2. Неправильное планирование физической нагрузки.
3. Просмотр комедии.
4. Сон.

6. Какие факторы не влияют на риск здоровья?
  1. Стрессовые ситуации.
  2. Предрасположенность к наследственным болезням.
  3. Сбалансированное питание.
  4. Активный отдых.
7. Элемент здорового образа жизни – это:
  1. Вредные привычки.
  2. Неправильное питание.
  3. Соблюдение режима труда и отдыха.
  4. Нарушение режима дня.
8. Какое из средств не входит в систему закаливания?
  1. Закаливание воздухом.
  2. Закаливание солнцем.
  3. Закаливание в сауне.
  4. Укрепление здоровья.
9. Что не входит в процесс физического самовоспитания?
  1. Выработка настойчивости.
  2. Развитие выносливости.
  3. Курение.
  4. Укрепление здоровья.
10. Какой симптом не проявляется при переутомлении?
  1. Расстройство сна.
  2. Повышение умственной работоспособности.
  3. Вегетативные нарушения.
  4. Нервный стресс.
11. Какой из методов не входит в процесс физического воспитания?
  1. Наказание.
  2. Игровой.
  3. Соревновательный .
  4. Показательный.
12. Какое понятие не входит в составляющие физического качества – сила?
  1. Абсолютная.
  2. Пропорциональная.
  3. Относительная.
  4. Мощная.
13. Физическое качество – быстрота, проявляется в следующих видах бега:
  1. Бег на длинные дистанции.
  2. Бег на короткие дистанции.
  3. Оздоровительный бег.
  4. Медленный бег на месте.
14. Какое из понятий не входит в качество – выносливость?
  1. Традиционная.
  2. Общая.
  3. Специальная.
  4. Большая.

15. Ловкость это способность решать двигательные задачи.
  1. Медленно
  2. Точно.
  3. Не экономно.
  4. Не координировано.
16. Что входит в понятие гибкость?
  1. Длительное время выполнять физические упражнения.
  2. Способность выполнять движения с большей амплитудой.
  3. Способность далеко прыгать.
  4. Выполнять упражнения в максимальном темпе.
17. Общая физическая подготовка это:
  1. Достижение высоких спортивных результатов.
  2. Совершенствование физических качеств.
  3. Способность далеко прыгать.
  4. Воспитание воли.
18. Какое упражнение не способствует увеличению роста человека?
  1. Вис на перекладине.
  2. Прыжки на скакалке.
  3. В виси упражнение «маятник».
  4. Упражнения лежа на полу.
19. Что не является формой занятия физическими упражнениями?
  1. Обязательные урочные формы.
  2. Неурочные формы.
  3. Хаотичные формы.
  4. Самостоятельные формы.
20. Что не входит в формы самостоятельных занятий физической культуры?
  1. Занятия в спортивных секциях.
  2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
  3. Упражнения в течении учебного дня.
  4. Плавание.
21. Что входит в компонент самостоятельных занятий?
  1. Не спортивная форма одежды.
  2. Гигиена тела.
  3. Неправильное питание.
  4. Несоблюдение правил техники безопасности при занятиях физической культурой.
22. Признак физического развития человека.
  1. Рост лежа.
  2. Масса тела.
  3. Воля.
  4. Нравственность.
23. Какая из задач не является задачей профессионально – прикладной физической подготовки?

1. Развитие умственных способностей
  2. Освоение прикладных умений и навыков.
  3. Развитие прикладных специальных качеств.
  4. Подготовка к будущей профессии.
24. Усталость – это:
1. Чувство бодрости.
  2. Чувство слабости.
  3. Чувство переедания.
  4. Чувство смелости.
25. Главная сущность занятий спортом?
- 1) Укрепление здоровья человека.
  - 2) Повышение работоспособности человека.
  - 3) Достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.
26. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию?
- 1) Целью и направленностью.
  - 2) Местом проведения и методами.
  - 3) Набором упражнений.
27. Какой вид спорта не является циклическим?
- 1) Плавание.
  - 2) Гребля.
  - 3) Футбол.
28. Какие основные 3 группы методов обучения Вы знаете?
- 1) Словесные, наглядные, практические.
  - 2) Наглядные, познавательные, прикладные.
  - 3) Физические, биологические, гигиенические.
29. Что подразумевает так называемая «правильная» техника выполнения физического упражнения (действия)?
- 1) Красота движений.
  - 2) Соответствие техническому эталону (образцу).
  - 3) Эффективность в решении задач.
30. В чем заключается основное отличие упражнений аэробного и анаэробного характера?
- 1) В мощности выполняемой нагрузки и, соответственно, участию или нет кислорода в обеспечении энергопродукции организма.
  - 2) В количестве вдыхаемого воздуха.
  - 3) В соотношении вдоха и выдоха.
31. Для чего необходима разминка в тренировочном занятии?
- 1) Для разогрева и улучшения самочувствия.
  - 2) Для подготовки организма занимающегося в целом или отдельных его систем к выполнению основной тренировочной нагрузки?
  - 3) Для развития физических качеств и отработки техники.

### **Тестовые задания**

1. Спорт (в широком понимании) – это:

а) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере деятельности человека;

б) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, называется:

а) физической подготовкой;

б) физическим совершенством;

в) спортивной тренировкой;

г) учебно-тренировочным процессом.

3. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?

а) повышение уровня функциональных возможностей организма;

б) увеличение объема мышц;

в) укрепление опорно-двигательного аппарата;

г) быстрый рост абсолютной силы.

4. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

а) подвижных и спортивных игр;

б) скоростно-силовых упражнений;

в) выпрыгивания вверх с места;

г) ведения мяча «змейкой».

5. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

а) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;

б) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

6. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажеры и тренажерные устройства.

7. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в котором синтезированы научные данные и передовой опыт практической тренерской работы;

- б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена;
  - в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
  - г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.
8. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:
- а) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;
  - б) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
  - в) наивысший уровень развития физических качеств;
  - г) отличное здоровье спортсмена.
9. Система организационно-методических мероприятий позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:
- а) спортивной ориентацией;
  - б) спортивным отбором;
  - в) анализом и оценкой одаренности;
  - г) диагностикой предрасположенности.
10. Олимпийские игры состоят из...
- а) игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр Соревнований между странами;
  - б) соревнований по летним или зимним видам спорта;
  - в) соревнований между странами;
  - г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.
15. Кто из спортсменов и в каком виде спорта завоевал в одних Играх 7 золотых медалей?
- а) Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене;
  - б) Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбурке;
  - в) Карл Льюис (США) в легкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе;
  - г) Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимних Олимпийских игр.
16. Основу двигательных способностей составляют...
- а) физические качества и двигательные умения;
  - б) сила, быстрота, выносливость;
  - в) гибкость и координированность;
  - г) двигательные автоматизмы.

### **Вопросы к зачету**

1. Предмет и задачи физической культуры. История развития физической культуры.
2. Средства физической культуры
3. Составные части физической культуры: массовая физическая культура,

- физическая рекреация, лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура, физическое воспитание.
4. Здоровье и факторы его определяющие.
  5. Понятие физического развития, показатели физического развития организма.
  6. Оценка физического развития ребенка.
  7. Здоровый образ жизни и его компоненты.
  8. Понятие двигательной активности. Аспекты и факторы, определяющие потребность человека в движении в процессе его жизнедеятельности.
  9. Режим двигательной активности. Определение объема двигательной активности и ее оценка.
  10. Особенности двигательной активности в дошкольном и младшем школьном возрасте. Физиологическое действие движений и двигательной активности на организм ребенка.
  11. Общее понятие системы физического воспитания, ее элементы, внешние и внутренние функции.
  12. Содержание, задачи и формы физического воспитания дошкольников и младших школьников. Основные принципы физического воспитания дошкольников и младших школьников.
  13. Методы физического воспитания: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.
  14. Основные средства физического воспитания и их влияние на здоровье человека.
  15. Физические упражнения и гигиенические факторы. Классификация физических упражнений.
  16. Виды гимнастики. Игра как одна из типичных форм сознательной деятельности человека.
  17. Спортивная тренировка.
  18. Гигиенические требования к одежде и спортивному инвентарю. Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.
  19. Характеристика двигательных качеств человека.
  20. Методика развития физических качеств у детей.
  21. Методики определения уровня развитости двигательных качеств у детей.
  22. Возрастные особенности физического развития детей среднего и старшего школьного возраста.
  23. Индивидуальный подход к занятиям спортом исходя из физических особенностей ребенка
  24. Формы физического воспитания в семье: пешие прогулки, катание на коньках, лыжах, плавание, бег.

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

Планируемый	Формулировка	Вид и способ	Критерии
-------------	--------------	--------------	----------

образовательный результат (компетенция, индикатор)	задания (2-3 примера)	проведения промежуточной аттестации (возможные виды: творческие задания, кейсы, ситуационные задания, проекты, иное; способы проведения: письменный / устный)	оценивания и шкала оценивания
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <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</p>	<p>Составить анкету из 20 вопросов на тему «Здоровый образ жизни»</p> <p>Рассчитать свой индекс массы тела</p> <p>Составить дневник</p>	<p>Определить к какому типу телосложения относиться.</p> <p>Провести анализ</p>	<p><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.</p> <p><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><b>Незачет:</b> не умеет</p>



<p>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>	<p>самоконтроля за физическим состоянием.</p> <p>Провести опрос у 20 лиц разного пола и возраста на тему «Здоровый образ жизни»</p>	<p>физического состояния.</p> <p>Провести анализ анкетирования.</p>	<p>анализировать</p> <p><b>Зачет - начальный уровень освоения:</b> способен анализировать с опорой на методические рекомендации</p> <p><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. 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>;
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>

### 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.
25. Рациональное питание для физического развития ребенка и его здоровья,
26. Значение закаливания для физического развития ребенка.
27. Общая характеристика состояния здоровья ребенка.
28. Понятие осанки, виды нарушений осанки. Методы оценки и коррекции осанки.
29. Особенности психофизического развития дошкольников с нарушением зрения. Методиками проведения упражнений на занятиях по физической культуре с детьми дошкольного возраста с нарушением зрения.
30. Закаливание школьников, физиологические механизмы, факторы закаливания.

## Глоссарий

*Адаптивный спорт* — спорт для лиц с ограниченными возможностями.

*Быстрота* – это способность человека совершать действия в минимальных для данных условий отрезок времени.

*Выносливость* – это способность человека совершенствовать работу заданной интенсивности в течении более длительного времени . Способность организма противостоять утомлению.

*Гибкость* – это способность человека выполнять движения большой амплитуды, различают активную и пассивную гибкость.

*Движение* – это изменение положения тела или его частей, Перемещение кого или чего-либо в определённом направлении.

*Двигательная активность*- совокупность двигательных актов

*Двигательное действие* - это целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи). Состоят из движений (и бессознательные, и нецелесообразные механические перемещения тела или его частей) и поз.

*Двигательный навык* — сложнокоординированный двигательный акт, включающий в себя условнорефлекторные и безусловно-рефлекторные элементы.

*Культура* — совокупность социально приобретенных и транслируемых из поколения в поколение значимых символов, идей, ценностей, верований, традиций, норм и правил поведения, посредством которых люди организуют свою жизнедеятельность.

*Лечебная физическая культура* — направление физической культуры, использующее специально подбираемые физические упражнения и некоторые спортивные средства для лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и других причин.

*Массовый спорт* — спорт, в котором соревнование и высокий спортивный результат имеют место, но в большей степени он рассматривается как средство физического воспитания, физической рекреации и двигательной реабилитации.

*Олимпийское воспитание* — это освоение ценностей физической культуры в связи с познанием их исторического и гуманистического потенциала.

*Олимпийский спорт* — спорт, содержащий в своей основе высокие гуманистические традиции, реализующие идеалы олимпизма.

*Профессиональный спорт* — спорт, обусловленный коммерческими интересами и являющийся материальным источником существования спортсменов.

*Сила* - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных сопротивлений.

*Система физического и спортивного воспитания* — совокупность идей, методов и способов, структурно организованных по единым принципам с целью реализации определенных политических, биологических и социальных идей в сфере физического воспитания и спорта.

*Спорт* — уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества.

*Стретчинг* – растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп.

*Физическая культура* - сфера социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека, совокупность общественных целей, задач, форм, мероприятий, достижений и факторов, существенных для физического совершенствования человека.

*Физические* (двигательные) качества - это отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий.

*Физкультурное воспитание* — это педагогический процесс формирования физической культуры личности.

*Физическая рекреация* — это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность

*Физическое совершенство* – процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

*Утомление* — это физиологическое, обратимое состояние, возникающее в организме человека в результате выполнения работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

а) Основная литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. М., 2012.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., 2012.
3. Масалова О.Ю. физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. М., 2012.

### **Рекомендации по использованию материалов РП**

Приступая к изучению данного курса познакомьтесь с материалами РП на кафедре математического и естественнонаучного образования. Данные материалы включают в себя пояснительную записку, где обозначены цели, задачи изучаемой дисциплины, а также структура курса. Узнайте, какие умения и навыки Вы должны получить в ходе освоения дисциплины.

Изучите содержание учебной программы. В ней отражены все темы и

разделы в соответствии с Государственным учебным стандартом.

Знакомясь с рабочей учебной программой, обратите внимание на распределение часов на лекции и на самостоятельную работу студентов.

Изучите прилагаемый список литературы.

Далее следуют методические рекомендации по самостоятельному изучению дисциплины, где отражены вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение, и определены задания. Здесь же даются вопросы к зачету. В качестве образцов приложен титульный лист для реферата. При подготовке к зачету Вам поможет толковый словарь основных понятий (Глоссарий), изучение которых предусмотрено данным курсом, а также варианты типовых тестов по всем разделам учебной дисциплины.

#### **Рекомендации по работе с учебной и научной литературой.**

Изучите прилагаемый список литературы. В список обязательной литературы включены основные учебники, учебные пособия, необходимые для подготовки к зачету. В список дополнительной литературы включены научные издания, необходимые для выполнения заданий по самостоятельной работе, написания рефератов.

#### **Методические рекомендации по изучению учебного материала**

Изучение курса, как правило, начинают со знакомства с учебной программой (с содержанием лекционного материала и лабораторных занятий) и со списком учебной литературы (основной и дополнительной). Освоение курса рекомендуется начинать с изучения лекций, которые помогут Вам разобраться в материалах учебника. Все оставшиеся невыясненные вопросы разрешаются с преподавателем на консультации.

### **Тема 1. Введение. Физическая культура.**

Приступая к изучению данной дисциплины необходимо выделить предмет и задачи физической культуры. Далее коснитесь основных исторических этапов развития физической культуры. Рассмотрите основные средства физической культуры. Выделите и охарактеризуйте составные части физической культуры: массовая физическая культура, физическая рекреация, лечебная физическая культура, спорт, адаптивная физическая культура, физическое воспитание.

#### **Тема 2. Физическое развитие как показатель здоровья человека**

Выделите сущность понятия «здоровье», ознакомьтесь с физическим, социальным и психологическим аспектами здоровья.

Дайте понятие физического развития как показателя здоровья, ознакомьтесь с основными показателями физического развития организма. Изучите методики оценки физического развития ребенка по функциональным показателям различных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой и др. по выбору).

Дайте понятие «здоровый образ жизни». Определите компоненты здорового образа жизни. Изучение темы начните с определения понятия двигательной активности. Выделите аспекты и факторы, определяющие

потребность человека в движении в процессе его жизнедеятельности. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Дайте определение понятия объема двигательной активности и познакомьтесь с методиками ее оценки. Изучите особенности двигательной активности в дошкольном и младшем школьном возрасте. Познакомьтесь с физиологическим действием движений и двигательной активности на организм ребенка.

### Тема 3. Физическое воспитание

Изучите общее понятие системы физического воспитания, выделите ее основные элементы, определите внешние и внутренние функции. Изучите содержание, задачи и формы физического воспитания дошкольников и младших школьников. Выделите основные принципы физического воспитания дошкольников и младших школьников. Ознакомьтесь с основными методами физического воспитания (регламентированного упражнения, игровой, соревновательный) и средствами физического воспитания.

Дайте определение понятию «физические упражнения», разберитесь с основными видами классификаций физических упражнений.

Выделите сущность спортивной тренировки, определите цели, задачи и принципы занятий спортом.

Рассмотрите гигиенические вопросы физического воспитания ребенка: гигиенические требования к одежде и спортивному инвентарю, правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Рассмотрите основные методики определения уровня развитости двигательных качеств у детей. Ознакомьтесь с комплексами упражнений, направленными на развитие быстроты движений, ловкости, силы и выносливости. Возрастные особенности физического развития детей среднего и старшего школьного возраста. Покажите роль общей спортивной и физической подготовки в системе физического воспитания.

Изучите индивидуальный подход к занятиям спортом, исходя из физических особенностей ребенка

### Тема 4. Физическое воспитание в семье

Охарактеризуйте основные формы физического воспитания в семье: пешие прогулки, катание на коньках, лыжах, плавание, бег. Сделайте описание физкультурно-оздоровительных мероприятий в семье. Покажите роль рационального питания, закаливания и режима дня для физического развития ребенка и его здоровья.

### Тема 5. Система физического воспитания детей с нарушениями осанки и зрения.

Общая характеристика состояния здоровья ребенка. Дайте понятие осанки, разберитесь с видами нарушений осанки. Опишите основные методы оценки и коррекции осанки.

Покажите особенности психофизического развития дошкольников с нарушением зрения. Познакомьтесь с методиками проведения

общеразвивающих упражнений на занятиях по физической культуре с детьми дошкольного возраста с нарушением зрения.

**Тема 6. Природные и гигиенические факторы  
как средство физического воспитания**

Изучение данной темы начните с определения понятия «закаливания». Далее покажите физиологическое влияние процесса закаливание на функциональное состояние организма ребенка. Охарактеризуйте основные средства и этапы закаливания. Коснитесь нетрадиционных способов закаливания ребенка. Покажите роль физических упражнений в естественных условиях для физического воспитания школьников. Назовите виды спортивных упражнений на воздухе зимой и летом для детей дошкольного возраста

**Вопросы, вынесенные для самостоятельного изучения**

<b><i>Название темы</i></b>	<b><i>Вопросы для самостоятельного изучения</i></b>
1. Введение. Физическая культура	История Олимпийского движения.
2. Физическое развитие как показатель здоровья человека	Оценка физического развития ребенка, основные методики. Двигательная активность ребенка в детском саду и школе.
3. Физическое воспитание	Гигиенические аспекты физического воспитания. Основные физические (двигательные) качества человека, отраженные в государственных тестах. (Дать характеристики качествам.)
4. Физическое воспитание в семье	Формы физического воспитания в семье. Утренняя гимнастика - как оздоровительная форма занятий физическими упражнениями (цель, физиологическая характеристика).
5. Система физического воспитания детей с нарушениями осанки и зрения.	Основные методики проведения общеразвивающих и коррекционных упражнений на занятиях по физической культуре с детьми дошкольного возраста с нарушением осанки и зрения.
6. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми разного возраста. Знакомство, общие правила и организация наиболее



популярных спортивных игр для детей

### Задания для самостоятельной работы

<i>Наименование Темы</i>	<i>Содержание задания</i>	<i>Форма отчётности</i>
1. Введение. Физическая культура		Задание 1
2. Физическое развитие	Оценка физического здоровья и физического развития человека Оценка двигательной активности ребенка в течении дня и на физкультурном занятии в детском саду	Задание 2, 3
3. Физическое воспитание	Характеристика основных физических (двигательных) качества человека.	Задание 4, 5, 6
4. Физическое воспитание в семье	Физкультурно-оздоровительных мероприятий в семье.	Задание 7
5. Система физического воспитания детей с нарушениями осанки и зрения.	Методики оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата и коррекции нарушения осанки и плоскостопия.	Задание 8, 9
6. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания	Общие правила и организация физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми разного возраста.	Задание 10

### VII. Материально-техническое обеспечение

А) типовое учебное помещение (аудитория), укомплектованное стандартной учебной мебелью (столами и стульями), обычным мультимедийным проекционным оборудованием и имеющее стандартное, функционально необходимое для осуществления учебного процесса электрическое освещение;

Б) литературные источники из списка основной и дополнительной научной и учебно-методической литературы по дисциплине, приведенного в пунктах V данной программы. Особое техническое обеспечение для осуществления

обучения студентов по данной дисциплине не требуется.

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

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