

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 07.09.2022 16:34:58  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f06

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

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

Редькин В.А.



2017 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Физическая культура и спорт**

Специальность

52.05.04 Литературное творчество

Специализация

Литературный работник

Для студентов I-II курса очной формы обучения

Составитель: старший преподаватель Немцев Е.М. *Немцев*

Тверь, 2017

## **I. Аннотация**

### **1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом**

Физическая культура и спорт

### **2. 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.

**Задачами** освоения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

Дисциплина входит в базовую часть модуля дисциплин, формирующих общекультурные компетенции.

Учебная дисциплина непосредственно связана с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности».

### **4. Объем дисциплины:**

**Очная форма обучения:** 2 зачетные единицы, 72 академических часа, в том числе **контактная работа:** лекции 72 часа.

**Заочная форма обучения:** 2 зачетных единицы, 72 академических часов, в том числе

**контактная работа:** лекции 8 часов, практические занятия 0 часов, **самостоятельная работа:** 60 час., контроль 4 час.

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>- ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность</p>	<p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, основные гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса.</p>

**6. Форма промежуточной аттестации - зачет**

**7. Язык преподавания русский.**

**II. Структура дисциплины для студентов очной формы обучения**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции и	Практические (лабораторные) работы	
<b>1. Теоретический раздел</b>				
<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 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.)</p>	8	8		
<p>Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам окружающей среды.</p> <p>(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>	6	6		
<p>Тема 3. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.</p>	4	4		

<p>Тема 4. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>(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 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>	6	6		
--	---	---	--	--

Тема 5. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	4	4		
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.	6	6		
Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).				
<b>Тема 7. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</b>	6	6		
<b>Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и</b>	4	4		

<p><b>самоконтроль в процессе занятий.</b>  (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).</p>				
<p><b>Тема 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.</b>  (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>	6	6		

<p>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.)</p>	6	6		
<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>	4	4		
<p><b>Тема 12. Основы рационального питания.</b> (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)</p>	6	6		
<p>Тема 13. Основы лечебной физической культуры.</p>	6	6		
<p><b>ИТОГО :</b></p>	72	72		

**III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Не предусмотрено учебным планом.

**IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»**

Не предусмотрено учебным планом.

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



## **а) Основная литература:**

Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с. — 978-5-209-03557-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — 978-5-906839-42-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>

## **б) Дополнительная литература:**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 216 с. — 978-5-9718-0609-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16825.html>

2. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А. Аренд [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 177 с. — 978-5-89040-470-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651.html>

3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.И. Гришина. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. — 250 с. — 978-5-222-16306-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58968.html>

Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - М. : Директ-Медиа, 2016. - 170 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>

## **VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникативной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (или модуля)**

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

4. <http://www.magma-team.ru>

**VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модулю)**

Учебным планом не предусмотрено.

**VIII. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (или модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (по необходимости)**

**IX. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебный процесс по данной дисциплине проводится в аудиториях, оснащенных мультимедийными средствами обучения. Для организации самостоятельной работы студентов необходимо наличие персональных компьютеров с доступом в Интернет.

**X. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1.			