

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 14.06.2024 09:06:38
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП

О.О. Гонина

«27» июня 2023 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, 2023

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 2 часа, практические занятия 2 часа, самостоятельная работа: 64 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.)	4				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		6

<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				6
<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)	8				8
Контроль					4
ИТОГО	72	2	2		64

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>

<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)</p>	<p>Самостоятельное изучение</p>	<p>Технологии организации самостоятельной деятельности</p>
--	---------------------------------	--

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.

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

б) Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146>

2. Корольков, А. Н. Физическая работоспособность в спорте : учебное пособие для вузов / А. Н. Корольков. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15671-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520546>

3. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / А. С. Королев, Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова [и др.] ; научный редактор А. Н. Махинин. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 276 с. — ISBN 978-5-00044-881-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253403>

2). Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

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

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Google Chrome

2. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE бесплатное ПО

3. ОС Linux Ubuntu бесплатное ПО

4. Jamovi

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/> ;
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
Спортивный зал (игровой) № 209 (170021, г.Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24)	1. Стойки волейбольные универсальные с механическим	

	<p>натяжением</p> <p>2. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с амортизатором ПРОФИ</p> <p>3. Кольцо баскетбольное №7 без сетки с амортизатором ПРОФИ</p> <p>4. Щит баскетбольный монолитный поликарбонат 180x105 игровой</p> <p>5. Щит баскетбольный монолитный поликарбонат 180x105 игровой</p> <p>6. Ворота для мини-футбола, гандбола (комплект 2 ед.)</p> <p>7. Ключка хоккейная композитная</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 № 318 (Корпус №9, 170021, Тверская обл., г. Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24)</p>	<p>Меловая доска</p> <p>Учебная мебель</p> <p>Переносная техника (ноутбук, проектор)</p>	<p>Google Chrome – бесплатно</p> <p>Microsoft Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017</p> <p>Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017</p> <p>Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.</p>
<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;</p> <p>Проектор Benq SP 820;</p> <p>ТВ плазменный Panasonic 50 PR50S10 Black 19:9 FULL HD (педагогический);</p> <p>Усилитель Roxton AA-360</p> <p>Комплект учебной мебели,</p>	<p>Google Chrome – бесплатно</p> <p>Microsoft Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017</p> <p>Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017</p> <p>Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.</p>

Помещения для самостоятельной работы:

Наименование помещений для	Оснащенность помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения.
----------------------------	---	--

самостоятельной работы		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 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 ТвГУ № 123 (медiateка) (170021 Тверская</p>	<p>Компьютеры Ramec – 5 шт., Компьютер Sinto – 1 шт., Компьютер V-king – 1шт., Клавиатура, мышь - 7 шт., Принтер Samsung ML-285OD, Сканер Epson V33,</p>	<p>Google Chrome – бесплатно Microsoft Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017 Microsoft Windows 10 Enterprise -</p>

обл., г. Тверь, 2-я Грибоедова, 24) 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.	Ксерокс e.studio 166 Toshiba, Ламинатор fellowers	Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017 Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г.
---	--	---

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Обновлены списки основной и дополнительной литературы	Протокол заседания базовой кафедры ППОП № 8 от 21.03.2024
2.			