



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)**

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП

Носко И.В.
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)
«26» июня 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор департамента
психологии и образования

Калниболанчук И.С.
(подпись)
« 26 » июня 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиль «Психология и педагогика дошкольного образования»

Форма подготовки: заочная

(с использованием дистанционных образовательных технологий)

курс 1

лекции 10 час.

практические занятия не предусмотрены

лабораторные работы не предусмотрены

всего часов аудиторной нагрузки 10 час.

самостоятельная работа 62 час.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 1 курс

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 04.04.2016 № 12-13-592.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол № 12 от «26» июня 2019 г.

Директор департамента психологии и образования: к.п.н., доцент Калниболанчук И.С.
Составитель (ли): к.п.н., доцент Македонская О. А.

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

**Директор департамента психологии и образования: _____ к.п.н., доцент Калниболанчук И.С.
(подпись) (И.О. Фамилия)**

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

**Директор департамента психологии и образования: _____ к.п.н., доцент Калниболанчук И.С.
(подпись) (И.О. Фамилия)**

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработан для студентов 1 курса, обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психология и педагогика дошкольного образования».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части учебного плана «Дисциплины (модули)».

Трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 зачетные единицы), в том числе 10 часов аудиторной работы, 62 часов СРС. Реализуется дисциплина на 1 курсе.

Программа курса «Физическая культура и спорт» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является логическим практическим продолжением таких курсов, как «Философия», «Концепции современного естествознания», «Возрастная анатомия, физиология и патология органов слуха, речи и зрения», «Основы нейропсихологии и невропатологии».

Цель курса: 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.

Задачи:

1. Развивать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

2. Знать научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

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

Для успешного изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

–готовностью к ведению здорового образа жизни, физического совершенствования;

–имеет физическую подготовку в соответствии с нормативами, предусмотренными школьной программой.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общекультурные компетенции (элементы компетенций).

| | | |
|---|---------|--|
| ОК-15 готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает | Знает определение понятия <i>здоровье</i> , о поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| | Умеет | Укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| | Владеет | Приемами укрепления здоровья, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (10 ЧАС.)

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Краткое содержание.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, организация сна, организация режима питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, психофизическая регуляция организма, культура сексуального поведения, критерии эффективности использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом

возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на уроках физической культуры.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия не предусмотрены.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

| № п/п | Контролируемые модули/разделы / темы дисциплины | Коды и этапы формирования компетенций | | Оценочные средства - наименование | |
|-------|---|---------------------------------------|-------|--|---------------------------|
| | | | | текущий контроль | промежуточная аттестация |
| 1 | 1 курс | ОК-15 | Знает | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | Тестирование по ОФП, УО-1 |
| | | | Умеет | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально- | |

| | | | | | |
|--|--|--|---------|--|--|
| | | | | личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | |
| | | | Владеет | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | |

Контрольные и методические материалы, а также критерии и показатели необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы представлены в Приложении 2.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы. – М.: Человек, 2014. – 272 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/60526/>
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для вузов / [Ю. М. Макаров, Н. В. Луткова, Л. Н. Минина и др.]; под ред. Ю. М. Макарова. – М.: Академия, 2014. – 271с. Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:758548&theme=FEFU>
3. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. – М.: КноРус, 2017. – 297 с. Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:823057&theme=FEFU>

Дополнительная литература

(электронные и печатные издания)

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под общ.редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997. – 360с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:104370&theme=FEFU>
2. Баскетбол. Подготовка судей: уч. Пособие / под ред. С.В. Чернова. – М.: «Физическая культура», 2009. – 256с. Режим доступа <http://e.lanbook.com/view/book/9160/page4/>
3. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9873>
4. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:326200&theme=FEFU>
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. — 3-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:245020&theme=FEFU>
6. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. – 448с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:335601&theme=FEFU>
7. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по баскетболу в школе: уч. пособие. / Сост. И.В. Шайдарова, В.Ф. Полянин. - Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2004. – 48 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:707148&theme=FEFU>
8. Чибрикина В.Г. Баскетбол в системе физического воспитания в вузе: учеб.пособие. – Владивосток: Изд-во ДВГТУ, 2003. – 120 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:398798&theme=FEFU>

1. <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> – научная библиотека ДВФУ
2. <http://e.lanbook.com> –электронно-библиотечная система «Лань»

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Программой предусмотрена сдача студентами зачетов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Отметка о выполнении зачета по «Физической культуре» вносится в зачетную книжку студентов в конце курса.

В процессе прохождения дисциплины по «Физической культуре» каждый студент обязан:

- ✓ систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- ✓ повышать свою физическую подготовку и совершенствовать спортивное мастерство;
- ✓ выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физической культуре в установленные сроки;
- ✓ проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов на курсе планируется выполнение ими 5 тестов, включая два по общефизической подготовке (табл.1) и три теста по специально-технической подготовке (табл. 2).

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДИСЦИПЛИНЫ

Сведения о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса.

| | |
|--|---|
| 690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, Легкоатлетический стадион с футбольным полем; плоскостные спортивные сооружения | Комплект ворот для игры в футбол, площадки для игры в волейбол – 4 шт.; стойки волейбольные (комплект + защита) – 4 шт. площадки для игры в баскетбол – 4 шт.; стойки баскетбольные – 8 шт., площадки для игры в теннис – 4 шт. |
| 690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус S, Большой универсальный зал | В/б площадка (комплект в/б стойки – 2 шт., сетка – 1 шт.), мячи волейбольные – 30 шт. |
| | Б/б площадка – (б/б стойки – 1 комплект), мячи баскетбольные – 30 шт. |
| | Ф/б площадка – ворота для игры в минифутбол и гандбол – 2 комплекта, мячи футбольные – 20 шт. |
| | Площадка для игры в бадминтон – оборудование для игры в бадминтон – 2 комплекта, ракетки - 25 шт., воланчики – 20 шт. |
| | спортивные скамейки – 10 шт. |
| 690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус S, 359 | Зал спортивной борьбы - ковер борцовский – 1 комплект; зеркала, спортивные скамейки – 6 шт. |
| 690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус S, 343 | Зал аэробики - ковровое покрытие (татами); музыкальный центр – 1 шт.; степы – 20 шт., коврики для йоги – 20 шт., зеркала – 1 комплект; гантели разновесовые – 50 шт., фитболы – 25 шт. |
| 690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус S, бассейн | Инвентарь для обучения плаванию – 25 комплектов (досточки, калабашки, пояса, спасательные жилеты); стеллаж для акваэробики – 2 шт. |
| 690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус S, 201 | Зал настольного тенниса Столы для настольного тенниса – 20 шт., комплект сеток – 20 шт., ракетки – 50 шт., шарики – 100 шт. |
| 690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус S, балкон | Ковер для борьбы самбо - 1 комплект., Столы для настольного тенниса – 8 шт.; комплект сеток – 8 шт., ракетки – 16 шт., шарики 20 шт. Гантели разновесовые – 50 шт., набивные мячи разновесовые – 25 шт., скакалки – 50 шт., гири разновесовые – 10 шт., мат профессиональный – 30 шт. |

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль «Психология и педагогика дошкольного образования»
Форма подготовки: заочная
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине:

| № | Примерная дата проведения | Наименование контрольного мероприятия | Форма контроля | Нормы времени на выполнение |
|----------|----------------------------------|--|-----------------------|------------------------------------|
| 1 | Летняя сессия | Изучение литературы по дисциплине | УО-1 | 58 час. |

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает изучение учебной литературы по теме «Роль физической культуры в сохранении здоровья человека».



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль «Психология и педагогика дошкольного образования»
Форма подготовки: заочная
(с использованием дистанционных образовательных технологий)

Владивосток
2019

**Паспорт
фонда оценочных средств по дисциплине**

«Физическая культура и спорт»

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | |
|--|---------------------------------------|--|
| ОК-15 готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | Умеет | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
| | Владеет | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

Контроль достижения целей курса

| № п/п | Контролируемые модули/разделы / темы дисциплины | Коды и этапы формирования компетенций | | Оценочные средства - наименование | |
|-------|---|---------------------------------------|---------|--|--------------------------|
| | | | | текущий контроль | промежуточная аттестация |
| 1 | 1 курс | ОК-15 | Знает | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | Тестирование по ОФП |
| | | | Умеет | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | |
| | | | Владеет | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | |

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | | критерии | показатели | баллы |
|---|--------------------------------|---|--|---|-------|
| ОК-15 готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | знает (пороговый уровень) | Современные направления развития профессиональной сферы физической культуры и спорта, эффективные методы и средства физического воспитания. | Знает наиболее эффективные средства и методы физического воспитания и социального развития занимающихся. | Знает характеристику ключевым способам развития физических способностей, формирования двигательных умений и навыков, развития социально-значимых качеств. | 45-64 |
| | умеет (продвинутой) | Использовать передовой педагогический опыт по реализации актуальных задач физического | Умеет применять на практике передовой педагогический опыт по | Умеет выявлять и использовать наиболее значимые аспекты деятельности ведущих специалистов | 65-84 |

| | | | | | |
|--|-------------------|--|--|--|--------|
| | | воспитания различного контингента занимающихся. | реализации актуальных задач физического воспитания различного контингента занимающихся. | физической культуры и спорта для своего профессионального роста. | |
| | владеет (высокий) | Навыками систематизации и отбора наиболее адекватных средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Владеет результативными способами адаптации различных средств и методов физического воспитания к реальным педагогическим ситуациям и условиям своей профессиональной деятельности. | Способен адаптировать к конкретным занятиям разнообразные физические упражнения, соответствующие методы их использования и оценить результативность своей профессиональной деятельности. | 85-100 |

Шкала измерения уровня сформированности компетенций

| | | | | |
|--------------------------------------|-------------|---------------------|-------------|----------------------|
| Итоговый балл | 1-44 | 45-64 | 65-84 | 85-100 |
| Оценка (пятибалльная шкала) | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Уровень сформированности компетенций | отсутствует | пороговый (базовый) | продвинутый | высокий (креативный) |

Примерное содержание методических рекомендаций, определяющих процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов.

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы.

Перечень и характеристика оценочных процедур

С целью контроля над изменением специально-технической подготовленности на 1 курсе студенты выполняют 3 теста по специально-технической подготовленности, которая определяется средним количеством баллов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 1 балл (табл. 1).

Для зачета эти тесты выполняются на оценку не ниже «удовлетворительно».

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета** на 1 курсе.

Характеристика зачета

Для данной дисциплины используются следующие оценочные средства:

- Тестирование специально-технической подготовки.

Нормативы не засчитываются, если сдающий допустит следующие ошибки: сделает пробежку, не поймает или не точно сделает передачу мяча, не добежит до нужных ориентиров, не добросит мяч до кольца, не уложится

в отведенное время, неправильно сделает остановку и поворот (перепутает осевую ногу), не попадет мячом в корзину нужное количество раз.