



Факультет	Технологий и бизнеса
Кафедра	Физического воспитания
Направление подготовки	<b>20.03.01 Техносферная безопасность</b>
Направленность (профиль)	Защита в чрезвычайных ситуациях
Физическая культура	
Б1.Б.5	

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

**УТВЕРЖДЕНА**

на заседании Ученого совета университета  
протокол № 6 от «23» июня 2016 г.

## **Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»**

**Трудоемкость: 2 зачетные единицы**

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Форма обучения: очная**

Рассмотрена на заседании кафедры физвоспитания  
протокол № 4 от «06» апреля 2016 г.

Заведующий кафедрой *Алешина* Алешина Н.С.

Одобрена на заседании Ученого совета  
факультета технологий и бизнеса  
протокол № 10 от «26» мая 2016 г.

Декан

Потапов А.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.....	3
3. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	3
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	4
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	5
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	6
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	6
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	7
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	7
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	9
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	101
7.1. Основная литература.....	101
7.2. Дополнительная литература.....	11
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	11
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	12
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	12
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	12
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	13
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины.....	134

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины (модуля).

Планируемые результаты освоения образовательной программы (код и название компетенции)	Планируемые результаты обучения	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1)	<p><b><u>Выпускник знает:</u></b> научно-практические и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p><b><u>Умеет:</u></b> использовать средства и методы физической культуры для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b><u>Владеет и (или) имеет опыт деятельности :</u></b> методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	1 этап из 4 (1 семестр)

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам Блока 1 базовой части дисциплин направления. К началу изучения дисциплины студенты должны владеть базовыми навыками, средствами и методами формирования здорового образа жизни.

Освоение данной дисциплины является основой для формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, а также развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира.

Дисциплина «Физическая культура» является базовой для Элективных дисциплин по физической культуре и спорту

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем зачетных единиц / часов по формам обучения	
	очная	заочная
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	36	
в том числе:		
лекции	6	
лабораторные занятия (включая защиту отчета по лабораторным работам)	-	
семинарские занятия	-	
методико-практические занятия	30	
контрольные работы	-	

Физическая культура	Б1.Б.5	
другие виды контактной работы	-	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>36</b>	
в том числе:		
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям	-	
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лабораторным занятиям и защите отчета	-	
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к методико-практическим занятиям	36	
подготовка учебного проекта	-	
подготовка к контрольной работе	-	
выполнение заданий для самостоятельной работы в системе управления обучением MOODLE	-	
выполнение курсового проекта (работы)	-	
подготовка к зачету	-	
подготовка к экзамену	-	
другие виды самостоятельной работы студента		
Промежуточная аттестация в форме зачета		

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

##### Очная форма обучения

Наименование тем (разделов).	Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий			
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Другие виды учебных занятий	Самостоятельная работа обучающихся
Лекции (6 часов)				
Тема 1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре	2			
Тема 2 Социальные и биологические основы физической культуры	2			
Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов	2			
Методико-практические занятия (30 часов)				
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.			2	
2. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.			2	
3. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.			2	
4. Комплексная оценка физического здоровья. Основные факторы, формирующие здоровье.			2	
5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.			2	
6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.			2	
7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.			2	

Физическая культура	Б1.Б.5			
8. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленности.			2	
9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.			2	
10. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.			2	
11. Профилактика заболеваний, лечение средствами оздоровительной физической культуры.			4	
12. Методы регуляции психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями.			2	
13. Основы методики самомассажа.			4	
Контроль самостоятельной работы студентов	-	-	-	-
Курсовое проектирование (курсовая работа) (СРС и индив. консульт.)	-	-	-	-
Курсовое проектирование (курсовой проект) (СРС и индив. консульт.)	-	-	-	-
Индивидуальные консультации	-	-	-	-
Подготовка к зачету	-	-	-	-
<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>		<b>30</b>	<b>36</b>

### **Тема 1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре**

Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и ее организация в высшем учебном заведении. Гуманизация и гуманитаризация образовательного процесса по физической культуре. Культурологические основания образовательного процесса. Качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической культуре.

### **Тема.2. Социальные и биологические основы физической культуры**

Социальные основы физической культуры. Естественнонаучные основы жизнедеятельности организма. Физиологические основы физической культуры. Физиологические механизмы развития физических качеств. Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных навыков. Физиологическая характеристика процессов утомления и восстановления. Двигательная активность и повышение резистентности организма. Допинг как искусственное повышение физической работоспособности.

### **Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов**

Понятие «здоровье», его содержательные характеристики. Сходства и различия понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни». Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Здоровый образ жизни и его составляющие

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Преподавание дисциплины предполагает использование следующего учебно-методического обеспечения:

Комплекта мультимедийных презентаций и раздаточного материала для лекционных занятий.

Теоретического курса и информационных приложений, размещенных в электронной образовательной среде MOODLe.

Балльно-рейтинговой системы оценивания учебных достижений студентов.

Для успешной подготовки к методико- практическим занятиям, выполнения проектных заданий студенты могут использовать:

основную и дополнительную литературу по темам занятий, которую студенту необходимо изучить, произвести самостоятельно сбор литературы и учебно-методических материалов, подвергнуть их анализу, систематизации и обобщению:

Для подготовки к лекционным и методико-практическим занятиям, выполнения заданий для самостоятельной работы целесообразно воспользоваться следующей литературой:

1. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебно-практическое пособие - Москва: Евразийский открытый институт, 2011. - URL: <http://www.biblioclub.ru /search.php?action= search& first=1>
2. Чесноков, Н. Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Н. Н. Чесноков. – М. : Физическая культура, 2011. - 400 с
3. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст] : учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов факультета естественных наук, физической культуры и туризма / Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого" ; авт. сост. С. А. Шепеленко ; рец. Е. В. Белых. - Тула : Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2013. - 88 с
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев ; рец.: Р. Р. Магомедов, Н. К. Ковалев. - 7-е изд., дополнен. и исправлен. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 444 с
5. Красников, А. А. Тестирование теоретико- методических знаний в области физической культуры и спорта [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Красников. - М : Физическая культура, 2010. - 176 с.
6. Педагогика физической культуры и спорта [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования. - М : Кнорус, 2012. - 320 с.
7. Туревский, И. М. Психомоторная подготовленность человека (структура, онтогенез, практика) [Текст] : монография / И. М. Туревский. - Тула : Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012. - 365 с
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн.пособ.для студ.высших учеб.завед./ Ж.К.Холодов,В.С.Кузнецов.- 6-е изд.,стер.- М: Академия, 2008.- 480с..
9. Алешина, Н. С. Физическая культура для студентов педагогических вузов [Текст] : учебно-методическое пособие / Н. С. Алешина, О. А. Хохлова, Л. Г. Демченская ; Федеральное агентство по образованию, ГОУВПО Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. - Тула : Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2009. - 96 с

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Формирование компетенции «Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1)» осуществляется в три этапа. Формирование компетенции осуществляется в процессе освоения лекционного курса дисциплины

«Физическая культура»; в процессе освоения курса методико-практических занятий дисциплины «Физическая культура»; в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

### 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция «Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1)»

Дескриптор компетенций	Показатели оценивания	Отметка двух-балльной шкалы оценивания	Критерии оценивания
Знания	- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Сформированы	Общая сумма баллов БРС, превышающее установленное значение
Умения	- использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни		
Навыки и (или) опыт деятельности	- методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности		
		Не сформированы	Общая сумма баллов БРС, не превышающее установленное значение

Критерии оценивания компетенций формируются на основе балльно-рейтинговой системы с помощью всего комплекса методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих данный этап формирования компетенций

### 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Оценка знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности по дисциплине осуществляется при помощи следующих средств:

1. Теоретическое тестирование по дисциплине «Физическая культура» в среде электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого (<http://moodle.tspu.ru>)
2. Вопросы к зачету (по материалам лекционного курса)

#### Тема 1: Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре.

1. В чем сущность гуманизации и гуманитаризации образовательного процесса по фи-

зической культуре?

2. Каково содержание личностно-деятельностного подхода в образовательном процессе?
3. Определите ценностно-смысловой аспект профессионального образования. В чем проявляются компетенции и компетентность современного специалиста?
4. Что характеризует физическую культуру как составную часть общей и профессиональной культуры студента?
5. Охарактеризуйте образовательные ценности содержания дисциплины «Физическая культура».
6. Определите содержание понятия «физическая культура студента».
7. Как происходит переход общественных ценностей физической культуры в личные?
8. В чем проявляется ценностное отношение студента к здоровью?
9. Каков путь самоформирования ценностного отношения студента к здоровью?
10. Охарактеризуйте процесс самоформирования ценностного отношения студента к физкультурно-спортивной деятельности.
11. В каких процессах проявляется субъектность студента в сфере физической культуры?
12. Перечислите основные способы самопознания и составляющие, которые могут быть подвергнуты самопознанию студентов в процессе физического воспитания.
13. Как протекает процесс самоформирования ценностного отношения студента к себе как субъекту физкультурно-спортивной деятельности?
14. Какие качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической культуре можно выделить и почему?

## **Тема 2 Социальные и биологические основы физической культуры**

1. Дайте характеристику социальных основ физической культуры.
2. Представьте общий обзор скелета человека.
3. Дайте характеристику нервной системы.
4. Охарактеризуйте сенсорные системы.
5. Дайте характеристику системы кровообращения.
6. Охарактеризуйте систему дыхания.
7. Дайте характеристику системы пищеварения.
8. Охарактеризуйте выделительную систему.
9. Дайте характеристику теплообмена и терморегуляции.
10. Назовите характеристику обмена веществ и энергии.
11. Охарактеризуйте выделительную систему.
12. Дайте характеристику теплообмена и терморегуляции.
13. Определите характеристику эндокринной системы.
14. Составьте общее представление об адаптации.
15. Дайте характеристику адаптационных резервов организма.
16. Охарактеризуйте изменения в системе крови при мышечной деятельности.
17. Каковы изменения в системе кровообращения при мышечной деятельности.
18. Каковы изменения в системе дыхания при мышечной деятельности.
19. В чем выражаются изменения терморегуляции при мышечной деятельности.
20. В чем суть изменений в системе пищеварения при мышечной деятельности.
21. Каковы изменения в функции центральной нервной системе при мышечной деятельности.
22. Дайте классификацию физических упражнений.
23. Какова общая характеристика динамической и статической работы.
24. Представьте характеристику ациклических и ситуационных движений.
25. Назовите механизмы проявления – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.
26. В чем взаимосвязь механизма развития различных физических качеств.



27. Расскажите о механизмах образования двигательного навыка.
28. Что такое программирование и экстраполяция, стереотипичность и изменчивость двигательного навыка.
29. Расскажите о возникновении эмоций при спортивной деятельности и их влиянии на ее результаты.
30. Дайте характеристику разминке.
31. Какова работоспособность организма и ее динамика.
32. Дайте определение и назовите основные признаки утомления.
33. Дайте характеристику восстановительных процессов.
34. Каковы физиологические особенности женского спорта.
35. Назовите физиологические принципы и механизмы спортивной тренировки.
36. Каковы общие представления о влиянии факторов среды обитания на организм человека.
37. Раскройте роль двигательной активности в повышении резистентности организма.
38. Назовите группы допинговых средства.

### Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов

1. Дайте определение понятию «здоровья», раскройте его содержание и критерии.
2. Расскажите о функциональном проявлении здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Каков образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Что такое наследственность и каково ее влияние на здоровье.
5. Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
6. Дайте самооценку собственного здоровья.
7. Раскройте содержательные характеристики составляющие здоровый образ жизни.
8. Что такое режим труда и отдыха.
9. Расскажите об организации сна.
10. Какова организация режима питания.
11. В чем заключается организация двигательной активности.
12. Что такое личная гигиена и закаливание.
13. Расскажите о гигиенических основах закаливания – воздухом, солнцем и водой.
14. Какова профилактика вредных привычек.
15. В чем культура сексуального поведения.
16. Каковы критерии эффективности использования здорового образа жизни.

#### 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

По дисциплине «Физическая культура» разработан комплекс учебно-методических материалов в печатном и электронном виде, выполняющий обучающую, информационно-справочную и контролирующие функции. В комплекс входят следующие учебно-методические материалы: методические рекомендации по самостоятельной работе студентов, курс лекций, тестовые задания.

Для формирования итоговой оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется вариант балльно-рейтинговой системы.

Баллы, набранные студентом в течение изучения курса, складываются следующим образом: работа на методико-практических занятиях – до 5 баллов. Выполнение заданий для самостоятельной работы к методико-практическим занятиям – до 24 баллов.

Баллы, набранные студентом в течение семестра	Баллы за промежуточную аттестацию (зачет)	Общая сумма баллов за модуль в семестр	Отметка на зачете

Физическая культура			Б1.Б.5
11 – 70	0 – 30	41 – 100	зачтено
0 – 10	0 – 30	0 – 40	Не зачтено

Студент, пропустивший занятие, имеет право отчитаться по пропущенным темам.

#### **Бонусы за основные разделы программы:**

1. Своевременное прохождение медицинского обследования по расписанию кафедры - 1 балл.
2. Судейство соревнований: (1 соревнование) - 3 балла

#### **Бонусы за участие в спортивно – массовой работе:**

1. Занятия в спортивных секциях Центра «Здоровье» - 10 баллов
2. Участие в соревнованиях: (за одно выступление) - 5 баллов

#### **Бонусы за научно – исследовательскую и методическую работу:**

1. Подготовка статьи для выступления на конференции - 3 балла
2. Участие в конференции с публикацией статьи в сборник:
  - внутривузовская - 1 балл
  - региональная - 3 балла
  - международная - 5 баллов
3. Выступление на конференции (с докладом):
  - внутривузовская - 1 балл
  - региональная - 3 балла
  - международная - 5 баллов

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Основная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуко ва. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 . - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573)
2. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М. ВЛАДОС, 2015. - 304 с.- ISBN 978-5-691-02197-8 . - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625)

## 7.2. Дополнительная литература

1. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. - 296 с.  
- URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610
2. Чесноков, Н. Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Н. Н. Чесноков. – М. : Физическая культура, 2011. - 400 с.
3. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст] : учебно-методическое пособие /авт. сост. С. А. Шепеленко. - Тула : Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2013. - 88 с.
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 444 с.
5. Красников, А. А. Тестирование теоретико- методических знаний в области физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Красников. - М : Физическая культура, 2010. - 176 с.
6. Педагогика физической культуры и спорта [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования. - М : Кнорус, 2012. - 320 с.
7. Туревский, И. М. Психомоторная подготовленность человека (структура, онтогенез, практика) [Текст] : монография / И. М. Туревский. - Тула : Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2012. - 365 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн.пособ.для студ.высших учеб.завед./ Ж.К.Холодов,В.С.Кузнецов.- 6-е изд.,стер.- М: Академия, 2008.- 480с.
9. Алешина, Н. С. Физическая культура для студентов педагогических вузов [Текст] : учебно-методическое пособие / Н. С. Алешина, О. А. Хохлова, Л. Г. Демченская. - Тула : Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2009. - 96 с.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] : мульти-спортивный портал / ЦСТиСК Москомспорта. - М. : [б. и.], 2010. - Загл. с титул. Экрана. - URL: <http://bmsi.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.
3. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : сайт. – Б. м., 2007. – URL : <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> .

4. Российское образование [Электронный ресурс] : федеральный портал / ФГУ ГНИИ ИТТ "Информика". - М. : [б. и.], 2002. - Загл. с титул. экрана. - Б. ц.

URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : портал / Министерство образования и науки РФ. - М. : [б. и.], 2002. - Загл. с титул. экрана. - Б. ц.

URL: <http://www.school.edu.ru/>

6. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

7. Фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся «Портфолио ученика» / ИД «Первое сентября». – М., 2005. <http://portfolio.1september.ru>

8. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование физической культуры личности, понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, знание научно- биологических, педагогических и 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, самоопределение в физической культуре и спорте, 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.

Преподавание дисциплины должно включать в себя следующие образовательные технологии:

- 1) Организация лекций с использованием презентаций, выполненных с использованием мультимедийных технологий;
- 2) Использование дифференцированного подхода;
- 3) Проведение мастер-классов по внедрению инновационных технологий в учебный процесс по физическому воспитанию.
- 1) Проведение мастер-классов по практико-ориентированной тематике с приглашением специалистов в области физической культуры;
- 2) Проведение практических занятий с использованием тренинговых, аудио и видео технологий (CD, DVD);
- 3) Проведение методико-практических занятий с использованием технологии «портфолио».

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

В процессе освоения студентами дисциплины применяется среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого (<http://moodle.tsput.ru>) и электронный учебный курс по дисциплине для

подготовки к практическим занятиям и теоретическому тестированию (доступ в соответствии с направлением и профилем подготовки студентов).

## 11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Реализация дисциплины обеспечена материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам.

Занятия лекционного типа проводятся в лекционных аудиториях, укомплектованных техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийный проектор, экран, ноутбук).

Методико-практические занятия проводятся в учебных аудиториях с достаточным количеством рабочих мест для студентов, укомплектованных техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийный проектор, экран, ноутбук).

Аудитории для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

## 12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины студент должен приобрести

**знания** научно-практических и биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;

**умения** использовать средства и методы физической культуры для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

**навыки** владения методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам Блока 1 базовой части образовательной программы. К началу изучения дисциплины студенты должны владеть базовыми навыками, средствами и методами формирования здорового образа жизни. Изучение дисциплины осуществляется в 1 семестре.

3. Объем дисциплины 2 зачетные единицы.

4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

5. Разработчики:

- Алешина Наталья Сергеевна кандидат педагогических наук доцент, заведующий кафедрой физического воспитания.

- Демченская Людмила Григорьевна кандидат педагогических наук доцент кафедры физического воспитания

6. Дополнительные сведения.

## 13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

**Разработчик (и):**

<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Учёная степень</b>	<b>Учёное звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Дата разработки</b>	<b>Подпись</b>
Алешина Наталья Сергеевна	кандидат педагогических наук	доцент	доцент, зав кафедрой	20.02.2016	
Демченская Людмила Григорьевна	кандидат педагогических наук	доцент	доцент	20.02.2016	