



Факультет	Естественных наук	
Кафедра	Физического воспитания	
Специальность	35.03.01 Фармация	
Физическая культура и спорт		Б1.Б.05

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 № 8 от «31» августа 2017 г.


## Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»

**Трудоемкость: 2 зачетные единицы**

**Квалификация выпускника: Провизор**

**Форма обучения: очная**

**Год начала подготовки: 2014**

Заведующий кафедрой  Алешина Н.С.

Декан факультета ЕН



Шахкельдян И.В.

## 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.....	14
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	15
7.1. Основная литература.....	15
7.2. Дополнительная литература.....	15
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	16
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	17
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	18
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	18
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	19
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины.....	19

## 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
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6)	<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:</u></b> методиками укрепления индивидуально-здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	В соответствии с учебным планом

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 образовательной программы. 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 и спорт» является базовой для изучения обучающимися 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
<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)	-
занятия семинарского типа (методико-практические)	30

контрольные работы	-
другие виды контактной работы	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям	3
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лабораторным занятиям и защите отчета	-
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к занятиям семинарского типа (методико-практическим)	30
подготовка учебного проекта	-
подготовка к тестированию	1
выполнение заданий для самостоятельной работы в системе управления обучением MOODLE	-
выполнение курсового проекта (работы)	-
подготовка к зачету	2
подготовка к экзамену	-
другие виды самостоятельной работы студента	

#### 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.05			
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**

Самостоятельная работа обучающихся, направленная на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений, повышение учебного потенциала студентов и заключается:

в работе студентов с лекционным материалом, поиске и анализе литературы и электронных источников информации по заданной теме;

в изучении теоретического материала при подготовке к методико-практическим занятиям;

в подготовке к теоретическому тестированию;

в подготовке к зачету.

Комплект учебно-методического сопровождения дисциплины (опорные тезисы лекций, методические рекомендации по подготовке к методико-практическим занятиям, теоре-

тическому тестированию, вопросы к зачету, электронный вариант РПД) доступен студентам в системе управления обучением MOODLE, с сайта университета из раздела «Электронное обучение» и может использоваться в процессе выполнения самостоятельной работы.

Для успешной подготовки к лекционным и методико-практическим занятиям 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 и подготовить план ответа на каждый вопрос, вынесенный на обсуждение.

При подготовке к занятиям и выполнении самостоятельной работы студентам доступны следующие учебно-методические ресурсы:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия: Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A](http://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A).
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E](http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E).
3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия: Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7](http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7).
4. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).
5. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2](http://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2).
6. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - Москва: Советский спорт, 2005. - 60 с. - ISBN 5971800434; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210371>
7. Физическая культура: (для студентов экономических специальностей): учебно-методический комплекс / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова и др. - Москва: Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775>

## **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 «Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6)» осуществляется в соответствии с учебным планом. Формирование компетенции осуществляется в процессе освоения дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

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

Компетенция «Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6)»

Дескриптор компетенций	Показатели оценивания	Отметка двухбалльной шкалы оценивания
Знания	- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Отметка «зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 100 баллов (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации (зачете)). Отметка «не зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 балла (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации (зачете)).
Умения	- использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
Навыки	- владение методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	

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

Баллы, набранные студентом в течение семестра	Баллы за промежуточную аттестацию (зачет)	Общая сумма баллов за модуль в семестр	Отметка
21 – 80	0 – 20	41-100	Зачтено
0 – 20	0 – 20	0 – 40	Не зачтено

Процедура оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенции, происходит по двухбалльной шкале с отметками «зачтено» или «не зачтено».

Отметка «зачтено» выставляется, если студент глубоко и прочно усвоил программный материал по курсу дисциплины, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения полученных знаний на практике, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материалы рекомендуемой литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Показал положительный результат за теоретическое тестирование.

Отметка «не зачтено» выставляется, если студент не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки в теоретическом тестировании. Как правило, отметка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительной подготовки по соответствующей дисциплине.

## 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 осуществляет-

ся при помощи следующих средств:

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

### Типовые тестовые задания

#### 1 вариант

1. Физическая культура представляет собой
  - А) учебный предмет
  - Б) выполнение физических упражнений
  - В) процесс совершенствования возможностей человека
  - Г) часть общей культуры общества
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
  - А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
  - Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
  - В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
  - Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
3. Под физическим развитием понимается:
  - А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
  - Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
  - В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
  - Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование
  - А) физических и психических качеств людей
  - Б) техники двигательных действий
  - В) работоспособности человека
  - Г) природных физических свойств человека
5. Отличительным признаком физической культуры является:
  - А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
  - Б) физическое совершенство
  - В) выполнение физических упражнений
  - Г) занятия в форме уроков
6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к
  - А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
  - Б) общим принципам образования и воспитания
  - В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
  - Г) принципам обучения
7. Физическими упражнениями называются:
  - А) двигательные действия, с помощью которых развивают



физические качества и укрепляют здоровье

Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики

Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их

возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия

Б) величиной их воздействия на организм

В) временем и количеством повторений двигательных действий

Г) напряжением отдельных мышечных групп

9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей

В) утомлением, возникающим при их выполнении

Г) частотой сердечных сокращений

10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка

А) мала и ее следует увеличить

Б) переносится организмом относительно легко

В) достаточно большая и ее можно повторить

Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить

11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС.

Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений

А) 120-130 уд/мин

Б) 130-140 уд/мин

В) 140-150 уд/мин

Г) свыше 150 уд/мин

12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости

Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации

В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения

Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

13. Что понимают под закаливанием:

А) купание в холодной воде и хождение босиком

Б) приспособление организма к воздействию внешней среды

В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

Г) укрепление здоровья

14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже

рекомендаций придерживаться не стоит:

- А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
  - Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
  - В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
  - Г) после занятия надо принять холодный душ
15. Правильное дыхание характеризуется:
- А) более продолжительным выдохом
  - Б) более продолжительным вдохом
  - В) вдохом через нос и выдохом через рот

Г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

## 2 вариант

1. При выполнении упражнений вдох не следует делать вовремя:

- А) вращений и поворотов тела
- Б) наклонах туловища назад
- В) возвращение в исходное положение после наклона
- Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны

2 Что называется осанкой?

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- В) привычная поза человека в вертикальном положении
- Г) силуэт человека

3 Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- А) затылком, ягодицами, пятками
- Б) лопатками, ягодицами, пятками
- В) затылком, спиной, пятками
- Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:

- А) он обеспечивает ритмичность работы организма
- Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
- В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
- Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений

5. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что

- А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
- Б) снимает утомление нервных клеток организма
- В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
- Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма

6. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как

- А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
- В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
- Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям
7. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?
- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- В) выделение частей в уроке требует образовательный стандарт
- Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них
8. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.
- А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
- Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4
9. Под силой как физическим качеством понимается:
- А) способность поднимать тяжелые предметы
- Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
- Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
10. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.
- А) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
- В) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- Г) 2, 1, 3, 4, 5, 6
11. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.
- А) 1, 2, 3, 4

- Б) 2,3,1,4  
В) 3, 2, 4, 1  
Г) 4,2 ,3, 1
12. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения  
А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы  
Б) упражнения, способствующие снижению массы тела  
В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки  
Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений
13. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:  
А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходит к упражнениям, нагружающим другую группу мышц  
Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы  
В) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений  
Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе
14. Под быстротой как физическим качеством понимается:  
А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью  
Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени  
В) способность быстро набирать скорость  
Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
15. Для развития быстроты используют:  
А) подвижные и спортивные игры  
Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции  
В) упражнения на быстроту реакции и частоту движений  
Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
16. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя:  
А) подвижных и спортивных игр  
Б) челночного бега  
В) прыжков в высоту  
Г) метаний

### **Вопросы к зачету**

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

1. В чем сущность гуманизации и гуманитаризации образовательного процесса по физической 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 и спорт» разработан комплекс учебно-методических материалов в печатном и электронном виде, выполняющий обучающую, информационно-справочную и контролирующие функции. В комплекс входят следующие учебно-методические материалы: курс лекций, тестовые задания.

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

Оценка знаний, умений и навыков студента-бакалавра ведется в баллах. Суммарная рейтинговая оценка складывается из промежуточного и окончательного балла за работу в течение года, включая баллы за посещение (максимум – 80 баллов) и балла за зачет (максимум – 20 баллов).

Оценивается «каждый шаг», а не только итог работы, Расчет рабочих баллов производится по следующей схеме:

- Посещение 1 часа аудиторного занятия – 0,5 баллов
- Работа за 1 час методико-практического занятия – 0,5 баллов
- Теоретическое тестирование – 10 баллов

При предъявлении медицинской справки о временной нетрудоспособности преподаватель может дать студенту (по его желанию) дополнительные задания и оценить их в

баллах.

Перед зачетом реально набранная студентом сумма «рабочих» баллов – WM (work mark) переводится в итоговый рейтинговый балл X (при максимально возможном количестве – 80 баллов) по пропорции:

Max – 80

WM – X

$X = (WM \times 80) / \text{Max}$

Оставшиеся 20 баллов студент получает на зачете

Линейная шкала соответствия балльных оценок:

«зачтено» - 41 – 100 баллов.

«не зачтено» - менее 40 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. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 264 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-05130-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8](http://www.biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8).
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия: Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A](http://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A).
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E](http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E).
4. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия: Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7](http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7).
5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).
6. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2](http://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2).

7. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры : учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - Москва : Советский спорт, 2005. - 60 с. - ISBN 5971800434 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210371>
8. Физическая культура: (для студентов экономических специальностей) : учебно-методический комплекс / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова и др. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775>

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

1. **Университетская библиотека online** [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Загл.с титул. экрана. – Б.ц.URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. **Электронная библиотека Юрайт** [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство Юрайт» – Загл.с титул. экрана. – Б.ц.URL: <https://www.biblio-online.ru/>
3. **Электронно-библиотечная система «Лань»** [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система. – Загл. с титул. экрана. - Б.ц. URL: <http://e.lanbook.com/>
4. **Среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н.толстого** [Электронный ресурс]: <http://moodle.tspu.ru>
5. **Библиотека международной спортивной информации** [Электронный ресурс] : мультиспортивный портал / ЦСТиСК Москомспорта. - М. : [б. и.], 2010. - Загл. с титул. Экрана. - URL: <http://bmsi.ru/>
6. **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>.
7. **Здоровый образ жизни** [Электронный ресурс] : сайт. – Б. м., 2007. – URL : <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> .
8. **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)
9. **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/>
10. **Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.** <http://www.abcsport.ru/>
11. **Фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся «Портфолио ученика» / ИД «Первое сентября».** – М., 2005 .<http://portfolio.1september.ru>  
**Газета в газете «Спорт в школе».** <http://spo.1september.ru>



## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины осуществляется в ходе контактной (лекции и методико-практические занятия) и внеаудиторной самостоятельной работы студентов.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» 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. Со студентами, имеющими ограничения в состоянии здоровья и инвалидами работа на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится дифференцированно и индивидуально. В случае необходимости составляются индивидуальные программы, которые в течение обучения могут корректироваться. Методико-практические занятия строго дозированы по физическим нагрузкам в соответствии с медицинскими показаниями.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине является зачет.

Обучающимся в рамках самостоятельной работы выделяется отдельное время для подготовки к сдаче зачета.

Подготовка к зачету осуществляется по перечню вопросов, выносимых на зачет. Перечень вопросов выдает преподаватель не позднее чем за месяц до назначенной даты приема зачёта.

При проработке вопросов, вынесенных на зачет, необходимо использовать конспекты лекций, а также учебно-методическую и учебную литературу, рекомендованную преподавателем.

Важно понимать, что положительный результат промежуточной аттестации по дисциплине может быть достигнут планомерной работой с материалом дисциплины в течение всего семестра, а не только подготовкой непосредственно перед зачетом. Эффективная подготовка к зачету должна включать в себя структурирование и повторение материала, изученного на аудиторных занятиях и в процессе самостоятельной работы.

На зачет по дисциплине студент обязан предоставить:

- полный конспект лекций (даже в случаях разрешения индивидуального графика посещения учебных занятий);
- рабочую тетрадь по физической культуре и спорту.

На зачете студент дает ответы на вопросы без предварительной подготовки.

Преподаватель имеет право задавать дополнительные уточняющие вопросы, если студент недостаточно полно осветил тематику вопроса, если затруднительно однозначно оценить ответ (оценка «между баллами»), если студент отсутствовал на занятиях в семестре.

Электронная версия тезисного курса лекций, тематика методико-практических занятий, вопросы к зачету доступны студентам в электронном учебном курсе в системе Moodle (<http://moodle.tsput.ru>).

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

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);
- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);
- организационно-методическое обеспечение (электронные учебные и учебно-методические материалы, компьютерное тестирование, использование электронных мультимедийных презентаций при проведении лекционных и методико-практических занятий);
- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), Skype, поисковые системы, электронная почта и т.п.);
- среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tsput.ru>.

Дисциплина обеспечена комплектом лицензионного программного обеспечения:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian– Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
3. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
4. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г.
5. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.
6. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.
7. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых ежегодно обновляется:

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.
2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

## 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). Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Занятия семинарского типа (методико-практические) проводятся в спортивных залах ТГПУ им. Л.Н. Толстого, открытом стадионе широкого профиля и в учебных аудиториях, оборудованных мультимедийным оборудованием, которые также используются для, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовское сетевое окружение.

## 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 и спорт» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 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, заведующая кафедрой физического воспитания.

- Демченская Людмила Григорьевна, кандидат педагогических наук доцент кафедры физического воспитания.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ****2016-2017 учебный год**

В рабочую программу дисциплины внесены изменения в части обновления состава необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 г.

**2017-2018 учебный год****Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.

6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

**Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.**

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.

6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.

7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

**Разработчики:**

<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Учёная степень</b>	<b>Учёное звание</b>	<b>Должность</b>
Алешина Наталья Сергеевна	кандидат педагогических наук	доцент	доцент, зав кафедрой физического воспитания
Демченская Людмила Григорьевна	кандидат педагогических наук	доцент	доцент кафедры физического воспитания





Факультет	Естественных наук
Кафедра	Физического воспитания
Специальность	35.03.01 Фармация
Физическая культура и спорт	
Б1.Б.05	

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 № 8 от «31» августа 2017 г.

## Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»

**Трудоемкость: 2 зачетные единицы**

**Квалификация выпускника: Провизор**

**Форма обучения: очная**

**Год начала подготовки: 2015, 2016, 2017**

Заведующий кафедрой  Алешина Н.С.

Декан факультета ЕН



Шахкельдян И.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП специалитета .....	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 .....	14
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	15
7.1. Основная литература .....	15
7.2. Дополнительная литература.....	15
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	16
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	17
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	18
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	18
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	19
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины.....	19



## 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
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6)	<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:</u></b> методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	В соответствии с учебным планом

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 образовательной программы. 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 и спорт» является базовой для изучения обучающимися 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
<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)	-
занятия семинарского типа (методико-практические)	30

контрольные работы	-
другие виды контактной работы	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям	3
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лабораторным занятиям и защите отчета	-
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к занятиям семинарского типа (методико-практическим)	30
подготовка учебного проекта	-
подготовка к тестированию	1
выполнение заданий для самостоятельной работы в системе управления обучением MOODLE	-
выполнение курсового проекта (работы)	-
подготовка к зачету	2
подготовка к экзамену	-
другие виды самостоятельной работы студента	

#### 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.05			
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**

Самостоятельная работа обучающихся, направленная на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений, повышение учебного потенциала студентов и заключается:

в работе студентов с лекционным материалом, поиске и анализе литературы и электронных источников информации по заданной теме;

в изучении теоретического материала при подготовке к методико-практическим занятиям;

в подготовке к теоретическому тестированию;

в подготовке к зачету.

Комплект учебно-методического сопровождения дисциплины (опорные тезисы лекций, методические рекомендации по подготовке к методико-практическим занятиям, теоре-

тическому тестированию, вопросы к зачету, электронный вариант РПД) доступен студентам в системе управления обучением MOODLE, с сайта университета из раздела «Электронное обучение» и может использоваться в процессе выполнения самостоятельной работы.

Для успешной подготовки к лекционным и методико-практическим занятиям 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 и подготовить план ответа на каждый вопрос, вынесенный на обсуждение.

При подготовке к занятиям и выполнении самостоятельной работы студентам доступны следующие учебно-методические ресурсы:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия: Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A](http://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A).
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E](http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E).
3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия: Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7](http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7).
4. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).
5. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2](http://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2).
6. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - Москва: Советский спорт, 2005. - 60 с. - ISBN 5971800434; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210371>
7. Физическая культура: (для студентов экономических специальностей): учебно-методический комплекс / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова и др. - Москва: Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775>

## **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 «Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6)» осуществляется в соответствии с учебным планом. Формирование компетенции осуществляется в процессе освоения дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

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

Компетенция «Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6)»

Дескриптор компетенций	Показатели оценивания	Отметка двухбалльной шкалы оценивания
Знания	- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Отметка «зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 100 баллов (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации (зачете)). Отметка «не зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 балла (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации (зачете)).
Умения	- использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
Навыки	- владение методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	

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

Баллы, набранные студентом в течение семестра	Баллы за промежуточную аттестацию (зачет)	Общая сумма баллов за модуль в семестр	Отметка
21 – 80	0 – 20	41-100	Зачтено
0 – 20	0 – 20	0 – 40	Не зачтено

Процедура оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенции, происходит по двухбалльной шкале с отметками «зачтено» или «не зачтено».

Отметка «зачтено» выставляется, если студент глубоко и прочно усвоил программный материал по курсу дисциплины, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения полученных знаний на практике, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материалы рекомендуемой литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Показал положительный результат за теоретическое тестирование.

Отметка «не зачтено» выставляется, если студент не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки в теоретическом тестировании. Как правило, отметка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительной подготовки по соответствующей дисциплине.

## 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 осуществляет-

ся при помощи следующих средств:

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

### Типовые тестовые задания

#### 1 вариант

1. Физическая культура представляет собой
  - А) учебный предмет
  - Б) выполнение физических упражнений
  - В) процесс совершенствования возможностей человека
  - Г) часть общей культуры общества
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
  - А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
  - Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
  - В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
  - Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
3. Под физическим развитием понимается:
  - А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
  - Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
  - В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
  - Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование
  - А) физических и психических качеств людей
  - Б) техники двигательных действий
  - В) работоспособности человека
  - Г) природных физических свойств человека
5. Отличительным признаком физической культуры является:
  - А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
  - Б) физическое совершенство
  - В) выполнение физических упражнений
  - Г) занятия в форме уроков
6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к
  - А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
  - Б) общим принципам образования и воспитания
  - В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
  - Г) принципам обучения
7. Физическими упражнениями называются:
  - А) двигательные действия, с помощью которых развивают

физические качества и укрепляют здоровье

Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики

Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их

возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия

Б) величиной их воздействия на организм

В) временем и количеством повторений двигательных действий

Г) напряжением отдельных мышечных групп

9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей

В) утомлением, возникающим при их выполнении

Г) частотой сердечных сокращений

10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка

А) мала и ее следует увеличить

Б) переносится организмом относительно легко

В) достаточно большая и ее можно повторить

Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить

11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС.

Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений

А) 120-130 уд/мин

Б) 130-140 уд/мин

В) 140-150 уд/мин

Г) свыше 150 уд/мин

12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости

Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации

В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения

Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

13. Что понимают под закаливанием:

А) купание в холодной воде и хождение босиком

Б) приспособление организма к воздействию внешней среды

В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

Г) укрепление здоровья

14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже

рекомендаций придерживаться не стоит:

- А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
  - Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
  - В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
  - Г) после занятия надо принять холодный душ
15. Правильное дыхание характеризуется:
- А) более продолжительным выдохом
  - Б) более продолжительным вдохом
  - В) вдохом через нос и выдохом через рот

Г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

## **2 вариант**

1. При выполнении упражнений вдох не следует делать вовремя:
  - А) вращений и поворотов тела
  - Б) наклонах туловища назад
  - В) возвращение в исходное положение после наклона
  - Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны
2. Что называется осанкой?
  - А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
  - Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - В) привычная поза человека в вертикальном положении
  - Г) силуэт человека
3. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
  - А) затылком, ягодицами, пятками
  - Б) лопатками, ягодицами, пятками
  - В) затылком, спиной, пятками
  - Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
  - А) он обеспечивает ритмичность работы организма
  - Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
  - В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
  - Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений
5. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что
  - А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
  - Б) снимает утомление нервных клеток организма
  - В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
  - Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма
6. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как



- А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
- В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
- Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям
7. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?
- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- Б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- В) выделение частей в уроке требует образовательный стандарт
- Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них
8. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.
- А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
- Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4
9. Под силой как физическим качеством понимается:
- А) способность поднимать тяжелые предметы
- Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
- Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
10. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.
- А) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
- В) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- Г) 2, 1, 3, 4, 5, 6
11. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.
- А) 1, 2, 3, 4

- Б) 2,3,1,4  
В) 3, 2, 4, 1  
Г) 4,2 ,3, 1
12. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения  
А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы  
Б) упражнения, способствующие снижению массы тела  
В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки  
Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений
13. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:  
А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходит к упражнениям, нагружающим другую группу мышц  
Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы  
В) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений  
Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе
14. Под быстротой как физическим качеством понимается:  
А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью  
Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени  
В) способность быстро набирать скорость  
Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
15. Для развития быстроты используют:  
А) подвижные и спортивные игры  
Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции  
В) упражнения на быстроту реакции и частоту движений  
Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

16. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя:  
А) подвижных и спортивных игр  
Б) челночного бега  
В) прыжков в высоту

Г) метаний

### **Вопросы к зачету**

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

1. В чем сущность гуманизации и гуманитаризации образовательного процесса по физической 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 и спорт» разработан комплекс учебно-методических материалов в печатном и электронном виде, выполняющий обучающую, информационно-справочную и контролирующие функции. В комплекс входят следующие учебно-методические материалы: курс лекций, тестовые задания.

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

Оценка знаний, умений и навыков студента-бакалавра ведется в баллах. Суммарная рейтинговая оценка складывается из промежуточного и окончательного балла за работу в течение года, включая баллы за посещение (максимум – 80 баллов) и балла за зачет (максимум – 20 баллов).

Оценивается «каждый шаг», а не только итог работы, Расчет рабочих баллов производится по следующей схеме:

- Посещение 1 часа аудиторного занятия – 0,5 баллов
- Работа за 1 час методико-практического занятия – 0,5 баллов
- Теоретическое тестирование – 10 баллов

При предъявлении медицинской справки о временной нетрудоспособности преподаватель может дать студенту (по его желанию) дополнительные задания и оценить их в

баллах.

Перед зачетом реально набранная студентом сумма «рабочих» баллов – WM (work mark) переводится в итоговый рейтинговый балл X (при максимально возможном количестве – 80 баллов) по пропорции:

Max – 80

WM – X

$X = (WM \times 80) / \text{Max}$

Оставшиеся 20 баллов студент получает на зачете

Линейная шкала соответствия балльных оценок:

«зачтено» - 41 – 100 баллов.

«не зачтено» - менее 40 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: <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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>

### 7.2. Дополнительная литература

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 264 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-05130-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8](http://www.biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8).
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия: Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A](http://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A).
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E](http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E).
4. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия: Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7](http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7).
5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).
6. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2](http://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2).

7. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры : учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - Москва : Советский спорт, 2005. - 60 с. - ISBN 5971800434 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210371>
8. Физическая культура: (для студентов экономических специальностей) : учебно-методический комплекс / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова и др. - Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775>

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

1. **Университетская библиотека online** [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Загл.с титул. экрана. – Б.ц.URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. **Электронная библиотека Юрайт** [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство Юрайт» – Загл.с титул. экрана. – Б.ц.URL: <https://www.biblio-online.ru/>
3. **Электронно-библиотечная система «Лань»** [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система. – Загл. с титул. экрана. - Б.ц. URL: <http://e.lanbook.com/>
4. **Среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н.толстого** [Электронный ресурс]: <http://moodle.tspu.ru>
5. **Библиотека международной спортивной информации** [Электронный ресурс] : мультиспортивный портал / ЦСТиСК Москомспорта. - М. : [б. и.], 2010. - Загл. с титул. Экрана. - URL: <http://bmsi.ru/>
6. **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>.
7. **Здоровый образ жизни** [Электронный ресурс] : сайт. – Б. м., 2007. – URL : <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> .
8. **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)
9. **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/>
10. **Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.** <http://www.abcsport.ru/>
11. **Фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся «Портфолио ученика» / ИД «Первое сентября».** – М., 2005 .<http://portfolio.1september.ru>  
**Газета в газете «Спорт в школе».** <http://spo.1september.ru>

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины осуществляется в ходе контактной (лекции и методико-практические занятия) и внеаудиторной самостоятельной работы студентов.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» 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. Со студентами, имеющими ограничения в состоянии здоровья и инвалидами работа на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится дифференцированно и индивидуально. В случае необходимости составляются индивидуальные программы, которые в течение обучения могут корректироваться. Методико-практические занятия строго дозированы по физическим нагрузкам в соответствии с медицинскими показаниями.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине является зачет.

Обучающимся в рамках самостоятельной работы выделяется отдельное время для подготовки к сдаче зачета.

Подготовка к зачету осуществляется по перечню вопросов, выносимых на зачет. Перечень вопросов выдает преподаватель не позднее чем за месяц до назначенной даты приема зачёта.

При проработке вопросов, вынесенных на зачет, необходимо использовать конспекты лекций, а также учебно-методическую и учебную литературу, рекомендованную преподавателем.

Важно понимать, что положительный результат промежуточной аттестации по дисциплине может быть достигнут планомерной работой с материалом дисциплины в течение всего семестра, а не только подготовкой непосредственно перед зачетом. Эффективная подготовка к зачету должна включать в себя структурирование и повторение материала, изученного на аудиторных занятиях и в процессе самостоятельной работы.

На зачет по дисциплине студент обязан предоставить:

- полный конспект лекций (даже в случаях разрешения индивидуального графика посещения учебных занятий);
- рабочую тетрадь по физической культуре и спорту.

На зачете студент дает ответы на вопросы без предварительной подготовки.

Преподаватель имеет право задавать дополнительные уточняющие вопросы, если студент недостаточно полно осветил тематику вопроса, если затруднительно однозначно оценить ответ (оценка «между баллами»), если студент отсутствовал на занятиях в семестре.

Электронная версия тезисного курса лекций, тематика методико-практических занятий, вопросы к зачету доступны студентам в электронном учебном курсе в системе Moodle (<http://moodle.tsput.ru>).

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

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);

- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);

- организационно-методическое обеспечение (электронные учебные и учебно-методические материалы, компьютерное тестирование, использование электронных мультимедийных презентаций при проведении лекционных и методико-практических занятий);

- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), Skype, поисковые системы, электронная почта и т.п.);

- среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tsput.ru>.

Дисциплина обеспечена комплектом лицензионного программного обеспечения:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

2. Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian– Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

3. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

4. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г.

5. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

6. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых ежегодно обновляется:

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.



## 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). Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Занятия семинарского типа (методико-практические) проводятся в спортивных залах ТГПУ им. Л.Н. Толстого, открытом стадионе широкого профиля и в учебных аудиториях, оборудованных мультимедийным оборудованием, которые также используются для, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовское сетевое окружение.

## 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 и спорт» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 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, заведующая кафедрой физического воспитания.

- Демченская Людмила Григорьевна, кандидат педагогических наук доцент кафедры физического воспитания.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ****2016-2017 учебный год**

В рабочую программу дисциплины внесены изменения в части обновления состава необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 г.

**2017-2018 учебный год****Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.

6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

**Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.**

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.

6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.

7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

**Разработчики:**

<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Учёная степень</b>	<b>Учёное звание</b>	<b>Должность</b>
Алешина Наталья Сергеевна	кандидат педагогических наук	доцент	доцент, зав кафедрой физического воспитания
Демченская Людмила Григорьевна	кандидат педагогических наук	доцент	доцент кафедры физического воспитания

