

	Факультет	Искусств, социальных и гуманитарных наук	
	Кафедра	Физического воспитания	
	Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование	
	Направленность (профиль)	Дошкольное образование	
	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 31.08. 2017 г.

## Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»

**Трудоемкость: 2 зачетные единицы**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: очная, заочная**

Заведующий кафедрой  Алешина Н.С.

Декан  Ромашина Е.Ю.

## 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 .....	6
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	7
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	9
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	9
7.1. Основная литература .....	9
7.2. Дополнительная литература .....	10
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	10
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	11
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	11
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	11
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	13
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины .....	14

## 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
Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность(ОК-8)	<p><b><u>Выпускник знает:</u></b> научно-практические и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p><b><u>Умеет:</u></b> использовать средства и методы физической культуры для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b><u>Владеет и (или) имеет опыт деятельности :</u></b> методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

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

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является базовой для элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем зачетных единиц / часов по формам обучения	
	очная	заочная
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>36</b>	<b>10</b>
в том числе:		
лекции	6	6
практические занятия	30	4
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>36</b>	<b>58</b>
в том числе:		
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к практическим заняти-	36	58

ям		
<b>Контроль</b>		<b>4</b>
Промежуточная аттестация в форме зачета		

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

##### Очная форма обучения

Наименование тем (разделов).	Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий				
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Другие виды работ	Самостоятельная работа обучающихся	
Лекции (6 часов)					
Тема 1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре	2				2
Тема 2 Социальные и биологические основы физической культуры	2				2
Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов	2				2
практические занятия (30 часов)					
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			2
Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		2			2
Комплексная оценка физического здоровья. Основные факторы, формирующие здоровье.		2			2
Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.		2			2
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		2			2
Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.		2			2
Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленности.		2			2
Методика проведения учебно-тренировочного занятия.		2			2
Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.		2			2
Профилактика заболеваний, лечение средствами оздоровительной физической культуры.		4			4
Методы регуляции психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями.		2			2
Основы методики самомассажа.		4			4
<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>36</b>

##### Заочная форма обучения

Наименование тем (разделов).	Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий				
------------------------------	---	--	--	--	--

Физическая культура и спорт		Б1.Б.05			
	ских часов по видам учебных занятий				
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Другие виды работ	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				
практические занятия (30 часов)					
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.		2		6	
Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.		2		4	
Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.				6	
Комплексная оценка физического здоровья. Основные факторы, формирующие здоровье.				4	
Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.				6	
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.				4	
Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.				6	
Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленности.				6	
Методика проведения учебно-тренировочного занятия.				4	
Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.				6	
Профилактика заболеваний, лечение средствами оздоровительной физической культуры.				2	
Методы регуляции психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями.				2	
Основы методики самомассажа.				2	
Контроль	-	-	4	-	
<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>58</b>	
<p><b>Тема 1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре</b></p> <p>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.</p> <p><b>Тема.2. Социальные и биологические основы физической культуры</b></p> <p>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.</p>					
Тула			Страница 5 из 17		

**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**

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине включает основную и дополнительную учебную литературу, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», а также краткие тексты лекций, планы практических занятий, задания для самостоятельной работы, тестовые задания, размещенные в MOODLE.

При подготовке к контактной работе обучающихся с преподавателем и выполнении самостоятельной работы студентам доступны учебно-методические ресурсы, перечисленные в пп.7, 8 настоящей рабочей программы, а также электронный учебный ресурс, размещенный в среде электронного обучения ТГПУ им. Л. Н. Толстого.

**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**

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы представлен в таблице пункта 1 рабочей программы.

Формирование компетенции «Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)» осуществляется в несколько этапов в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП, соотнесенными с планируемыми результатами обучения по каждой дисциплине (модулю) и практике.

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

Компетенция «Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)»

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

	нальной деятельности		
		Не сформированы	Общая сумма баллов БРС, не превышающее установленное значение

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

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

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

1. Теоретическое тестирование по дисциплине «Физическая культура» в среде электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого
2. **Вопросы к зачету** (по материалам лекционного курса)

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

1. В чем сущность гуманизации и гуманитаризации образовательного процесса по 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 личностные?
8. В чем проявляется ценностное отношение студента к здоровью?
9. Каков путь самоформирования ценностного отношения студента к здоровью?
10. Охарактеризуйте процесс самоформирования ценностного отношения студента к физкультурно-спортивной деятельности.
11. В каких процессах проявляется субъектность студента в сфере физической культуры?
12. Перечислите основные способы самопознания и составляющие, которые могут быть подвергнуты самопознанию студентов в процессе физического воспитания.
13. Как протекает процесс самоформирования ценностного отношения студента к себе как субъекту физкультурно-спортивной деятельности?
14. Какие качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической культуре можно выделить и почему?

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

1. Дайте характеристику социальных основ физической культуры.
2. Представьте общий обзор скелета человека.
3. Дайте характеристику нервной системы.
4. Охарактеризуйте сенсорные системы.
5. Дайте характеристику системы кровообращения.

6. Охарактеризуйте систему дыхания.
7. Дайте характеристику системы пищеварения.
8. Охарактеризуйте выделительную систему.
9. Дайте характеристику теплообмена и терморегуляции.
10. Назовите характеристику обмена веществ и энергии.
11. Охарактеризуйте выделительную систему.
12. Дайте характеристику теплообмена и терморегуляции.
13. Определите характеристику эндокринной системы.
14. Составьте общее представление об адаптации.
15. Дайте характеристику адаптационных резервов организма.
16. Охарактеризуйте изменения в системе крови при мышечной деятельности.
17. Каковы изменения в системе кровообращения при мышечной деятельности.
18. Каковы изменения в системе дыхания при мышечной деятельности.
19. В чем выражаются изменения терморегуляции при мышечной деятельности.
20. В чем суть изменений в системе пищеварения при мышечной деятельности.
21. Каковы изменения в функции центральной нервной системе при мышечной деятельности.
22. Дайте классификацию физических упражнений.
23. Какова общая характеристика динамической и статической работы.
24. Представьте характеристику ациклических и ситуационных движений.
25. Назовите механизмы проявления – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.
26. В чем взаимосвязь механизма развития различных физических качеств.
27. Расскажите о механизмах образования двигательного навыка.
28. Что такое программирование и экстраполяция, стереотипичность и изменчивость двигательного навыка.
29. Расскажите о возникновении эмоций при спортивной деятельности и их влиянии на ее результаты.
30. Дайте характеристику разминке.
31. Какова работоспособность организма и ее динамика.
32. Дайте определение и назовите основные признаки утомления.
33. Дайте характеристику восстановительных процессов.
34. Каковы физиологические особенности женского спорта.
35. Назовите физиологические принципы и механизмы спортивной тренировки.
36. Каковы общие представления о влиянии факторов среды обитания на организм человека.
37. Раскройте роль двигательной активности в повышении резистентности организма.
38. Назовите группы допинговых средства.

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

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



14. Какова профилактика вредных привычек.
15. В чем культура сексуального поведения.
16. Каковы критерии эффективности использования здорового образа жизни.

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

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

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

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

Баллы, набранные студентом в течение семестра	Баллы за промежуточную аттестацию (зачет)	Общая сумма баллов за модуль в семестр	Отметка на зачете
11 – 70	0 – 30	41 – 100	зачтено
0 – 10	0 – 30	0 – 40	Не зачтено

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **7.1. Основная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров,

- В.Я. Кикоть и др.; под ред. В.Я. Кикоого, И.С. Барчукова. - Москва: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - [Электронный ресурс]. - 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.- URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>

### 7.2. Дополнительная литература

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

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

1. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] : мультиспортивный портал / ЦСТиСК Москомспорта. - М. : [б. и.], 2010. - Загл. с титул. Экрана. - URL: <http://bmsi.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.
3. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : сайт. – Б. м., 2007. – URL : <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> .
4. Российское образование [Электронный ресурс] : федеральный портал / ФГУ ГНИИ ИТТ "Информика". - М. : [б. и.], 2002. - Загл. с титул. экрана. - Б. ц. URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : портал / Министерство образования и науки РФ. - М. : [б. и.], 2002. - Загл. с титул. экрана. - Б. ц. URL: <http://www.school.edu.ru/>
6. Фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся «Портфолио ученика» / ИД «Первое сентября». – М., 2005. <http://portfolio.1september.ru>
7. 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)

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Преподавание дисциплины должно включать в себя следующие образовательные технологии:

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

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

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

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

Дисциплина обеспечена специальными помещениями, представляющими собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

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

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации программы, включает в себя специализированный учебно-методический кабинет, аудитории, оборудованные мультимедийной установкой и интерактивной электронной доской.

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.

**12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.**

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции: готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

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 Блока 1 базовой части образовательной программы. К началу изучения дисциплины студенты должны владеть базовыми навыками, средствами и методами формирования здорового образа жизни.

3. Объем дисциплины 2 зачетные единицы.

4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

5. Разработчики:

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

- Демченская Людмила Григорьевна кандидат педагогических наук доцент кафедры физвоспитания

**13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

В рабочую программу внесены изменения в части обновления состава лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационно-справочных систем, к которым должен быть обеспечен доступ обучающимся.

Решение Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 года.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ****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.

**2018-2019 учебный год****Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

9. Операционная система ROSA Enterprise Linux Desktop № RL00450-1-110518-01 - RL00450-1-110518-17 от 11 мая 2018 г.
10. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
11. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г.
12. 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 г.
13. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
14. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.
15. 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.
16. 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.
17. 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.**

8. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.
9. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
10. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
11. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.
12. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.
13. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.
14. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 7 от 30 августа 2018 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	Зав. кафедрой кафедры физвоспитания
Демченская Людмила Григорьевна	кандидат педагогических наук	доцент	доцент кафедры физвоспитания