



Факультет	технологий и бизнеса	
Кафедра	физического воспитания	
Направление подготовки	20.03.01 Техносферная безопасность	
Направленность (профиль)	Защита в чрезвычайных ситуациях	
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 № 5 от «31» мая 2018 г.

## Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»

**Трудоемкость: 2 зачетные единицы**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: очная**

**Год начала подготовки: 2018**

Заведующий кафедрой физического воспитания

О.А. Хохлова

Декан факультета технологий и

бизнеса

А. А. Потапов

**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..	8
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	9
7.1. Основная литература .....	9
7.2. Дополнительная литература .....	9
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	10
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	10
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
владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1)	<p><b>Выпускник знает:</b> основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся; принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры;</p> <p><b>умеет:</b> использовать приобретенные знания, двигательные умения и навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организовывать деятельность по формированию здорового образа жизни;</p> <p><b>владеет:</b> методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности, самосовершенствования физических качеств.</p>	В соответствии с учебным планом

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части основной профессиональной образовательной программы (Блок 1).

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов/ зачетных единиц по формам обучения
	очная
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72/2</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
– лекции	6
– практические занятия	30
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к методико-практическим занятиям	36
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

Наименование тем (разделов)	Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий			
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	КСР	Самостоятельная работа обучающихся
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
Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.		2		2
Тема 5. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.		2		3
Тема 6. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		2		2
Тема 7. Комплексная оценка физического здоровья. Основные факторы, формирующие здоровье.		2		3
Тема 8. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.		2		2
Тема 9. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		2		3
Тема 10. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.		2		2
Тема 11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленности.		2		3
Тема 12. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.		2		2
Тема 13. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.		2		3
Тема 14. Профилактика заболеваний, лечение средствами оздоровительной физической культуры.		4		2
Тема 15. Методы регуляции психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями.		2		3
Тема 16. Основы методики самомассажа.		4		
<b>ИТОГО:</b>	6	30	0	36
<b>ВСЕГО:</b>	72			

Тема 1. Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Тема 5. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Тема 6. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

Тема 7. Комплексная оценка физического здоровья. Основные факторы, формирующие здоровье.

Тема 8. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Тема 9. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Тема 10. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

Тема 11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленности.

Тема 12. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Тема 13. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Тема 14. Профилактика заболеваний, лечение средствами оздоровительной физической культуры.

Тема 15. Методы регуляции психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями.

Тема 16. Основы методики самомассажа.

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

Преподавание дисциплины предполагает использование следующего учебно-методического обеспечения:

Комплекта мультимедийных презентаций и раздаточного материала для лекционных занятий.

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

Балльно-рейтинговой системы оценивания учебных достижений студентов.

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

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

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

1. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / О. П. Кокоулина. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – ISBN 978-5-374-00429-8; [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>.

2. Чесноков, Н. Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2011. – 400 с.

3. Красников, А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической

культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / А. А. Красников. – М: Физическая культура, 2010. – 176 с.

4. 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

5. 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. – 480 с.

6. Алешина, Н. С. Физическая культура для студентов педагогических вузов [Текст]: учебно-методическое пособие / Н. С. Алешина, О. А. Хохлова, Л. Г. Демченская; Федеральное агентство по образованию, ГОУВПО Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2009. – 96 с.

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

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

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы представлен в таблице пункта 1 данного документа. Этапы формирования компетенций определяются учебным планом.

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

<b>Дескриптор компетенций</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Знания	основ техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся; принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры;	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 приобретенные знания, двигательные умения и навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организовывать деятельность по формированию здорового образа жизни;	
Навыки и (или) опыт деятельности	методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности, самосовершенствования физических качеств.	

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих данный этап формирования компетенций, происходит по двухбалльной шкале с отметками «зачтено» или «не зачтено».

Отметка «зачтено» выставляется, если студент глубоко и прочно усвоил программный материал по курсу дисциплины «Физическая культура и спорт», исчерпывающе, последовательно, четко и логически его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения полученных знаний на практике, владеет разноплановыми навыками и приемами выполнения практических задач.

Отметка «не зачтено» выставляется, если студент не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет поставленные задания.



**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**

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)

**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 и спорт».
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 средств.

### 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 контролирующую функции. В комплекс входят следующие учебно-методические материалы: методические рекомендации по самостоятельной работе студентов, курс лекций, тестовые задания.

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

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

Баллы, набранные студентом в течение семестра	Баллы за промежуточную аттестацию (зачет)	Общая сумма баллов за модуль в семестр	Отметка на зачете
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. Написание статьи для выступления на конференции - 3 балла
2. Участие в конференции с написанием статьи в сборник:
  - внутривузовская - 1 балл
  - областная - 2 балла
  - региональная - 3 балла
  - международная - 5 баллов
3. Выступление на конференции (с докладом):
  - внутривузовская - 1 балл
  - областная - 2 балла
  - региональная - 3 балла
  - международная - 5 баллов

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

### 7.1. Основная литература

1. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / О. П. Кокоулина. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – ISBN 978-5-374-00429-8; [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>.

### 7.2. Дополнительная литература

2. Чесноков, Н. Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2011. – 400 с.
3. Красников, А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / А. А. Красников. – М.: Физическая культура, 2010. – 176 с.

4. 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. – 480 с.

5. Алешина, Н. С. Физическая культура для студентов педагогических вузов [Текст]: учебно-методическое пособие / Н. С. Алешина, О. А. Хохлова, Л. Г. Демченская; Федеральное агентство по образованию, ГОУВПО Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2009. – 96 с.

## **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. <http://www.abc sport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

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

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

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

Дисциплина «Физическая культура 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.
- 4) Проведение мастер-классов по практико-ориентированной тематике с приглашением

- специалистов в области физической культуры;
- 5) Проведение практических занятий с использованием тренинговых, аудио и видео технологий (CD, DVD);
  - 6) Проведение методико-практических занятий с использованием технологии «портфолио».

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

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» информационно-коммуникационные технологии используются как средство выполнения профессиональных задач, а также как вспомогательный инструмент в процессе преподавания дисциплины.

Среда электронного обучения ТГПУ им. Л. Н. Толстого (<http://moodle.tsput.ru>) и электронный учебный курс «Физическая культура и спорт» для самостоятельной подготовки к занятиям.

#### **Лицензионное программное обеспечение.**

1. Операционная система ROSA Enterprise Linux Desktop № RL00450-1-110518-01 - RL00450-1-110518-17 от 11 мая 2018 г.
2. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
3. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г.
4. 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.
5. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
6. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.
7. 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.
8. 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.
9. 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.

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, 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>.

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

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа представляют собой специальные помещения, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного мультимедийного оборудования и учебно-наглядных пособий (мультимедийных презентаций), обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Занятия лекционного типа по дисциплине «Физическая культура и спорт», как правило, проводятся на базе следующих специальных помещений (в зависимости от контингента студентов):

– Лекторий № 3, уч. корпус № 4 ТГПУ им. Л. Н. Толстого (технические средства обучения: мультимедийный проектор, проекционный экран, комплект аудио-усилительного оборудования, программно-аппаратная платформа – ноутбук (хранится в помещении для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования уч. корп. № 4, ауд. 106, а), информационная сеть с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л. Н. Толстого.

Учебные аудитории для проведения лабораторных и/или практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации представляют собой специальные помещения, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории и обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Практические занятия, как правило, проводятся на базе следующих специальных помещений (в зависимости от контингента студентов):

Методико-практические занятия проводятся в спортивных (игровых и гимнастических) залах, укомплектованных спортивным инвентарем и спортивными снарядами, тренажерном зале, на открытых спортивных площадках, в учебных аудиториях с достаточным количеством рабочих мест для студентов, укомплектованных техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийный проектор, экран, ноутбук)

Учебные аудитории для самостоятельной работы обучающихся представляют собой специальные помещения, оснащенные техническими средствами обучения, компьютерной техникой, информационной сетью с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л. Н. Толстого.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт», как правило, проводятся на базе специальных помещений (в зависимости от контингента студентов), оснащенных техническими средствами обучения, компьютерной техникой, информационной сетью с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л. Н. Толстого:

Аудитории 325, 202 – помещения для самостоятельной работы студента, представляют собой специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой, имеющей доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронной информационно-образовательной среде ТГПУ им. Л. Н. Толстого, внутривузовскому сетевому окружению, например: компьютерные классы, в частности компьютерная лаборатория № 106а, уч. корпус № 4 ТГПУ им. Л.Н. Толстого оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет»

**12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.**

1. Планируемые результаты обучения при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт», соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины у студента должна быть сформированы следующие компетенция:

– владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1).

**знания** основ техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся; принципы здорового образа жизни с помощью физической культуры; **умения** использовать приобретенные знания, двигательные умения и навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; организовывать деятельность по формированию здорового образа жизни; **навыки** владения методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности, самосовершенствования физических качеств.

**2. Место дисциплины «Физическая культура и спорт» в структуре ОПОП.** Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части основной профессиональной образовательной программы (Блок 1).

**3. Общая трудоемкость дисциплины 2 зачетные единицы.**

**4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.**

**5. Разработчики:**

– кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физвоспитания Хохлова Ольга Алексеевна.

– кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания Демченская Людмила Григорьевна

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Разработчик (и):

Фамилия, имя, отчество	Учёная степень	Учёное звание	Должность
Хохлова Ольга Алексеевна	кандидат педагогических наук	доцент	зав. кафедрой физвоспитания
Демченская Людмила Григорьевна	кандидат педагогических наук	доцент	доцент кафедры физвоспитания

**13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины**