



| | |
|-----------------------------|------------------------|
| Факультет | Естественных наук |
| Кафедра | Физического воспитания |
| Направление подготовки | 06.03.01 Биология |
| Направленность (профиль) | Биоэкология |
| 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: Бакалавр

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2014

Заведующий кафедрой физвоспитания  Алешина Н. С.

Декан факультета ЕН  И.В. Шахкельдян

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 3 |
| 2. Место дисциплины в структуре ооп бакалавриата | 3 |
| 3. Объем дисциплины и виды учебной работы | 3 |
| 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий | 4 |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине | 5 |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине | 6 |
| 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы | 6 |
| 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания | 7 |
| 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы | 7 |
| 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций | 9 |
| 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 10 |
| 7.1. Основная литература | 10 |
| 7.2. Дополнительная литература | 10 |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины | 11 |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 12 |
| 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | 13 |
| 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 14 |
| 12. Аннотация рабочей программы дисциплины | 15 |
| 13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины | 16 |

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.

| Планируемые результаты освоения образовательной программы (код и название компетенции) | Планируемые результаты обучения | Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы |
|--|---|--|
| ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><u>Выпускник знает:</u> научно-практические и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><u>Умеет:</u> использовать средства и методы физической культуры для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><u>Владеет и (или) имеет опыт деятельности :</u> 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 базовой части Блока 1 учебного плана. К началу изучения дисциплины студенты должны владеть базовыми навыками, средствами и методами формирования здорового образа жизни.

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

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

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Объем зачетных единиц / часов по формам обучения |
|---|--|
| | очная |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 2/72 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) | 36 |

| | |
|-----------------------------|---------|
| Физическая культура и спорт | Б1.Б.05 |
|-----------------------------|---------|

| | |
|---|-----------|
| в том числе: | |
| лекции | 6 |
| практические занятия | 30 |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 36 |
| в том числе: | |
| внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к практическим занятиям | 30 |
| подготовка к зачету | 6 |
| 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 | Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий | | | |
|---|---|----------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| | Занятия лекционного типа | Занятия практического типа | Другие виды учебных занятий | Самостоятельная работа обучающихся |
| Лекции | | | | |
| 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 | | | | |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания. | | 2 | | 2 |
| 2. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. | | 2 | | 2 |
| 3. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. | | 2 | | 2 |
| 4. Комплексная оценка физического здоровья. Основные факторы, формирующие здоровье. | | 2 | | 2 |
| 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. | | 2 | | 2 |
| 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | | 2 | | 2 |
| 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. | | 2 | | 2 |
| 8. Методика составления индивидуальных программ физического | | 2 | | 2 |

| | | | | |
|--|----------|-----------|---|-----------|
| самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленности. | | | | |
| 9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. | | 2 | | 1 |
| 10. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. | | 2 | | 1 |
| 11. Профилактика заболеваний, лечение средствами оздоровительной физической культуры. | | 4 | | 2 |
| 12. Методы регуляции психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями. | | 2 | | 2 |
| 13. Основы методики самомассажа. | | 4 | | 2 |
| Подготовка к зачету | - | - | - | 6 |
| ИТОГО | 6 | 30 | | 36 |

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 творческого потенциала студентов и заключается:

- в работе студентов с лекционным материалом, поиске и анализе литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- в изучении теоретического материала к практическим занятиям;
- в выполнении заданий для самостоятельной работы в системе управления обучением MOODLE
- в подготовке к зачету.

Комплект учебно-методического сопровождения дисциплины (опорные конспекты лекций,

методические рекомендации по выполнению практических занятий, электронный вариант РПД), доступен студентам в ЭБС, в системе управления обучением MOODLE, из локальной сети ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» и с сайта университета из раздела «Электронное обучение» и может использоваться в процессе выполнения самостоятельной работы. При подготовке к лекционным и практическим занятиям работам студентам доступны следующие учебно-методические ресурсы:

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

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

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

Формирование компетенции «способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (ОК-

8) осуществляется в несколько этапов в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП, соотнесенными с планируемыми результатами обучения по каждой дисциплине и практике.

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

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

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

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

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

1. Теоретическое тестирование по дисциплине «Физическая культура» в среде электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого (<http://moodle.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».
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 контролирующие функции. В комплекс входят следующие учебно-методические материалы: методические рекомендации по самостоятельной работе студентов, курс лекций, тестовые задания. Практические занятия, реализуемые в соответствии с тематическим планированием дисциплины (раздел 4), обеспечены методическими рекомендациями, представленными в печатном или электронном виде.

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:

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

Бонусы за участие в спортивно – массовой работе:

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

Бонусы за научно – исследовательскую и методическую работу:

- Написание статьи для выступления на конференции - 3 балла
- Участие в конференции с написанием статьи в сборник:

внутривузовская - 1 балл
 областная - 2 балла
 региональная - 3 балла
 международная - 5 баллов

- 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

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

7.2. Дополнительная литература

- Чесноков, Н. Н. Профессиональное образование в области физической культуры

- и спорта [Текст]: учебник / Н. Н. Чесноков. – М. : Физическая культура, 2011. - 400 с. - 10 экз.
2. 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. - 35 экз.
 3. 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. - 20 экз.
 4. 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. - 100 экз.

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

1. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов. Учебник - Москва: Советский спорт, 2010. – URL: <http://www.biblioclub.ru/search.php?action=search&first=1>
2. . Петрушина Г. А., Овчинникова Г.В., Фролов А. Ю. Франко-российская методика и тренинг в игровых видах спорта (на примере большого тенниса и баскетбола). Учебно-методическое пособие. – Москва, 2011 (электронный ресурс № 17154)
3. Коротков И.М. Подвижные игры: учебное пособие для студентов вузов. - М.: Изд. ТВ Дивизион, 2009. – 229 с.
4. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] : мультиспортивный портал / ЦСТиСК Москомспорта. - М. : [б. и.], 2010. - Загл. с титул. Экрана. - URL: <http://bmsi.ru/>
5. 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>.
6. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : сайт. – Б. м., 2007. – URL : <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> .
7. Российское образование [Электронный ресурс] : федеральный портал / ФГУ ГНИИ ИТТ "Информика". - М. : [б. и.], 2002. - Загл. с титул. экрана. - Б. ц. URL: www.edu.ru
8. 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/>
9. <http://www.abcspport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
10. Фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся «Портфолио ученика» / ИД «Первое сентября». – М., 2005 .<http://portfolio.1september.ru>
11. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».
12. **Универсальная** библиотека Online [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – М.: [б.и.], 2006. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц.
URL : www.biblioclub.ru

13. **Универсальные** базы данных East View [Электронный ресурс]: информационный ресурс / East View. – М. : [б.и.], 2012. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц.

URL : www.ebiblioteka.ru

14. **Научная** электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: информационный портал / ООО «РУНЭБ» ; Санкт-Петербургский государственный университет. – М.: [б.и.], 2005. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц.

URL : www.elibrary.ru

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование физической культуры личности, понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту, создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям.

Лекции являются основной формой обучения в высшем учебном заведении. В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных материалов, освещение главнейших проблем по изучаемой дисциплине. В тетради для конспектирования лекций должны быть поля, где по ходу конспектирования делаются необходимые пометки. В конспектах рекомендуется применять сокращения слов, что ускоряет запись. Вопросы, возникшие в ходе лекций, рекомендуется делать на полях и после окончания лекции обратиться за разъяснениями к преподавателю. Необходимо активно работать с конспектом лекции: после окончания лекции рекомендуется перечитать свои записи, внести поправки и дополнения на полях. Конспекты лекций рекомендуется использовать при подготовке к практическим занятиям, зачету, при выполнении самостоятельных заданий.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях студенты закрепляют полученные знания. При подготовке к занятиям необходимо прочитать конспект лекций, а также литературу, рекомендованную преподавателем, выделить основные понятия и процессы, их закономерности и движущие силы. Проанализировать материалы из нормативных источников. Готовясь к занятию, рекомендуется усвоить основные закономерности и свойства изучаемого явления.

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);
- 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.).

комплект 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.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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>.
- Статья I. 4. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru>.

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

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оборудованные мультимедийными средствами обучения.
2. Учебные аудитории для проведения практических занятий.
3. Компьютерные классы с доступом в интернет для работы с информационно-правовыми системами, в том числе «Гарант» и с доступом к электронно-библиотечной системе.
4. Аудитории для самостоятельной работы студентов, оснащенные компьютерной техникой, имеющей доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронной информационно-образовательной среде ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовскому сетевому окружению.

12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины студент должен приобрести

знания

научно-практических основ физической культуры и здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности,

умения

использовать средства и методы физического воспитания для поддержания и повышения общей и профессиональной работоспособности,

навыки

владения методиками для обеспечения необходимого уровня физической подготовленности (в том числе профессионально-прикладного характера), для выполнения нормативов физической подготовленности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 учебного плана. 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

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.

Разработчик (и):

| Фамилия, имя, отчество | Учёная степень | Учёное звание | Должность |
|-----------------------------------|------------------------------|----------------------|----------------------|
| Алешина Наталья Сергеевна | кандидат педагогических наук | доцент | доцент, зав кафедрой |
| Демченская Людмила Григорьевна | кандидат педагогических наук | доцент | доцент |