



Факультет	Русской филологии и документоведения	
Кафедра	Физического воспитания	
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	
Направленность (профиль)	Русский язык и Иностранный язык	
	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

Заведующий кафедрой  Н.С. Алешина

Декан  Н.А. Гаврилина

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.....	3
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	5
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	7
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	7
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	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><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>	<i>в соответствии с учебным планом</i>

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части направления.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем зачетных единиц / часов по формам обучения
	очная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	72
в том числе:	
лекции	24
методико-практические занятия	48
Промежуточная аттестация в форме зачета	

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

Очная форма обучения

Наименование тем (разделов).	Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий			
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Другие виды учебных занятий	Самостоятельная работа обучающихся
Лекции (24 часов)				

Физическая культура и спорт		Б1.Б.05		
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.	4			
Тема 2 Социально -биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности и факторам среды обитания.	4			
Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	4			
Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	4			
Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	4			
Тема 6. Профессионально- прикладная физическая подготовка.	4			
Методико-практические занятия (48 часов)				
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания.			4	
2. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.			4	
3. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.			4	
4. Комплексная оценка физического здоровья. Основные факторы, формирующие здоровье.			4	
5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.			4	
6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.			4	
7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.			4	
8. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленности.			4	
9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.			4	
10. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.			4	
11. Профилактика заболеваний, лечение средствами оздоровительной физической культуры.			4	
12. Методы регуляции психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями.			2	
13. Основы методики самомассажа.			2	
ИТОГО	24		48	
<p>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.</p> <p>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.</p> <p>2. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления</p>				
Тула		Страница 4 из 16		

студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 2 Социально -биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности и факторам среды обитания.

1. Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.

2. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

1. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

2. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

3. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

2. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

2. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра. 3. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

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

Самостоятельная работа обучающихся, направленная на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений, повышение учебного потенциала студентов, 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 подготовке к промежуточной аттестации.

Комплект учебно-методического сопровождения дисциплины (опорные тезисы лекций, методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям, РПД) доступен студентам в электронном виде.

Для успешной подготовки к практическим занятиям студенты могут использовать основную и дополнительную литературу по темам занятий, которую студенту необходимо изучить, произвести самостоятельный сбор литературы и учебно-методических материалов, подвергнуть их анализу, систематизации и обобщению и подготовить план ответа на каждый вопрос, вынесенный на обсуждение.

При подготовке к занятиям и выполнении самостоятельной работы студентам доступны следующие учебно-методические ресурсы, перечисленные в пункте 7 РПД, а также электронный учебный ресурс (конспект лекций, методические указания по освоению дисциплины).

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 «Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)» осуществляется в несколько этапов в соответствии с учебным планом.

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

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. Вопросы к зачету (по материалам лекционного курса)

1. В чем сущность гуманизации и гуманитаризации образовательного процесса по физической культуре?
2. Каково содержание личностно-деятельностного подхода в образовательном процессе?
3. Определите ценностно-смысловой аспект профессионального образования. В чем проявляются компетенции и компетентность современного специалиста?
4. Что характеризует физическую культуру как составную часть общей и профессиональной культуры студента?
5. Охарактеризуйте образовательные ценности содержания дисциплины «Физическая культура».
6. Определите содержание понятия «физическая культура студента».

7. Как происходит переход общественных ценностей физической культуры в личные?
8. В чем проявляется ценностное отношение студента к здоровью?
9. Каков путь самоформирования ценностного отношения студента к здоровью?
10. Охарактеризуйте процесс самоформирования ценностного отношения студента к физкультурно-спортивной деятельности.
11. В каких процессах проявляется субъектность студента в сфере физической культуры?
12. Перечислите основные способы самопознания и составляющие, которые могут быть подвергнуты самопознанию студентов в процессе физического воспитания.
13. Как протекает процесс самоформирования ценностного отношения студента к себе как субъекту физкультурно-спортивной деятельности?
14. Какие качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической культуре можно выделить и почему?
15. Дайте характеристику социальных основ физической культуры.
16. Представьте общий обзор скелета человека.
17. Дайте характеристику нервной системы.
18. Охарактеризуйте сенсорные системы.
19. Дайте характеристику системы кровообращения.
20. Охарактеризуйте систему дыхания.
21. Дайте характеристику системы пищеварения.
22. Охарактеризуйте выделительную систему.
23. Дайте характеристику теплообмена и терморегуляции.
24. Назовите характеристику обмена веществ и энергии.
25. Охарактеризуйте выделительную систему.
26. Дайте характеристику теплообмена и терморегуляции.
27. Определите характеристику эндокринной системы.
28. Составьте общее представление об адаптации.
29. Дайте характеристику адаптационных резервов организма.
30. Охарактеризуйте изменения в системе крови при мышечной деятельности.
31. Каковы изменения в системе кровообращения при мышечной деятельности.
32. Каковы изменения в системе дыхания при мышечной деятельности.
33. В чем выражаются изменения терморегуляции при мышечной деятельности.
34. В чем суть изменений в системе пищеварения при мышечной деятельности.
35. Каковы изменения в функции центральной нервной системе при мышечной деятельности.
36. Дайте классификацию физических упражнений.
37. Какова общая характеристика динамической и статической работы.
38. Представьте характеристику ациклических и ситуационных движений.
39. Назовите механизмы проявления – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.
40. В чем взаимосвязь механизма развития различных физических качеств.
41. Расскажите о механизмах образования двигательного навыка.
42. Что такое программирование и экстраполяция, стереотипичность и изменчивость двигательного навыка.
43. Расскажите о возникновении эмоций при спортивной деятельности и их влиянии на ее результаты.
44. Дайте характеристику разминке.
45. Какова работоспособность организма и ее динамика.
46. Дайте определение и назовите основные признаки утомления.
47. Дайте характеристику восстановительных процессов.
48. Каковы физиологические особенности женского спорта.
49. Назовите физиологические принципы и механизмы спортивной тренировки.

50. Каковы общие представления о влиянии факторов среды обитания на организм человека.
51. Раскройте роль двигательной активности в повышении резистентности организма.
52. Назовите группы допинговых средства.
53. Дайте определение понятию «здоровья», раскройте его содержание и критерии.
54. Расскажите о функциональном проявлении здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
55. Каков образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
56. Что такое наследственность и каково ее влияние на здоровье.
57. Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
58. Дайте самооценку собственного здоровья.
59. Раскройте содержательные характеристики составляющие здоровый образ жизни.
60. Что такое режим труда и отдыха.
61. Расскажите об организации сна.
62. Какова организация режима питания.
63. В чем заключается организация двигательной активности.
64. Что такое личная гигиена и закаливание.
65. Расскажите о гигиенических основах закаливания – воздухом, солнцем и водой.
66. Какова профилактика вредных привычек.
67. В чем культура сексуального поведения.
68. 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:

- 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

2. Участие в соревнованиях: (за одно выступление) - 5 баллов

Бонусы за научно – исследовательскую и методическую работу:

1. Подготовка статьи для выступления на конференции - 3 балла
2. Участие в конференции с публикацией статьи в сборник:

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

3. Выступление на конференции (с докладом):

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

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

7.1. Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчукова. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 . -

URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573)

2. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М. ВЛАДОС, 2016. - 304 с.- ISBN 978-5-691-02197-8 . - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625)

7.2. Дополнительная литература

1. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. - 296 с. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274610)

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

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий, интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования: ООО «Некс-Медиа». – Загл. с экрана. Б. ц. URL: www.biblioclub.ru

2. ЭБС «Лань» - электронные учебные, научные издания, справочники издательства «Лань». ООО «Издательство Лань». – Загл. с экрана. Б. ц. URL: <https://e.lanbook.com/>

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: информационный портал / ООО "РУНЭБ", Санкт-Петербургский государственный университет. – Загл. с экрана. Б. ц. URL: www.eLibrary.ru

4. ЭБС «ЮРАЙТ» – учебники, учебные пособия по различным отраслям знаний: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Загл. с экрана. Б. ц. URL: <https://biblio-online.ru/>

5. ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Рукопт» – учебники, учебные пособия и научная литература по различным отраслям знаний: ОАО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ». – Загл. с экрана. Б. ц. URL: <https://rucont.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.

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.);

Университет обеспечен 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 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной консультации, а также помещениями для самостоятельной работы. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

Учебные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа оборудованы мультимедийным демонстрационным оборудованием, для демонстрации учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплины.

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

Занятия проводятся в специальных помещениях и игровых полях.

Спортивный зал оборудован шведской стенкой, баскетбольными щитами (10 шт.), табло «Старт», 4 массажных стола, спортивный инвентарь, ковер, спортивные скамейки. Технические помещения зала: 2 раздевалки (мужская и женская), 2 душевые, 2 туалета, оснащены водоснабжением, электропитанием (силовым, световым -220В), вентиляцией,

Игровые поля:

футбольное поле – 1750 кв.м., теннисный корт (трава)– 622 кв.м., волейбольное поле – 754 кв.м., теннисный корт (резин.) - 622 кв.м.

ТГПУ им. Л.Н. Толстого располагает собственным плавательным бассейном.

Указанные объекты используются для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины студент должен приобрести

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

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

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам Блока 1 базовой части образовательной программы.

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.

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

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 02 ноября 2015 г., 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 № 17EO-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 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 <http://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:

Фамилия, имя, отчество	Учёная степень	Учёное звание	Должность
Алешина Наталья Сергеевна	кандидат педагогических наук	доцент	доцент, заведующий кафедрой физического воспитания
Демченская Людмила Григорьевна	кандидат педагогических наук	доцент	Доцент кафедры физического воспитания