	Факультет	Математики, физики и информатики
	Кафедра	Физического воспитания
	Направление подготовки	<b>44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)</b>
	Направленность (профиль)	«Физика» и «Математика»
		Физическая культура и спорт

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
 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  Алешина Н.С.

Декан  И.Ю. Реброва

## 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.....	8
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	8
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	8
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.....	9
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	11
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	121
7.1. Основная литература.....	121
7.2. Дополнительная литература.....	12
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	12
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	13
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	14
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.....	164

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины (модуля).

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

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

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

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

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем зачетных единиц / часов по формам обучения
	очная
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	72
в том числе:	
лекции	24
лабораторные занятия (включая защиту отчета по лабораторным работам)	-
семинарские занятия	-
методико-практические занятия	48
контрольные работы	-

Физическая культура и спорт		Б1.Б.05			
другие виды контактной работы		-			
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		-			
в том числе:					
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям		-			
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лабораторным занятиям и защите отчета		-			
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к методико-практическим занятиям		-			
подготовка учебного проекта		-			
подготовка к контрольной работе		-			
выполнение заданий для самостоятельной работы в системе управления обучением MOODLE		-			
выполнение курсового проекта (работы)		-			
подготовка к зачету		-			
подготовка к экзамену		-			
другие виды самостоятельной работы студента					
Промежуточная аттестация в форме зачета					
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</b>					
<b>Очная форма обучения</b>					
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)					
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		
Тула		Страница 4 из 18			

Физическая культура и спорт		Б1.Б.05		
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	
<b>ИТОГО</b>		24	48	

### **Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности.**

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.

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 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**

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 - 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. Тол-

- стого, 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 «Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)» осуществляется в три этапа. Формирование компетенции осуществляется в процессе освоения лекционного курса дисциплины «Физическая культура и спорт»; в процессе освоения курса методико-практических занятий дисциплины «Физическая культура и спорт»; в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

### 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



Физическая культура и спорт			Б1.Б.05
			превышающее установленное значение
<p>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</p>			
<p><b>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</b></p>			
<p>Оценка знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности по дисциплине осуществляется при помощи следующих средств:</p>			
<p>1. Теоретическое тестирование по дисциплине «Физическая культура и спорт» в среде электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого (<a href="http://moodle.tspu.ru">http://moodle.tspu.ru</a>)</p>			
<p>2. <b><u>Вопросы к зачету (по материалам лекционного курса)</u></b></p>			
<p>1. В чем сущность гуманизации и гуманитаризации образовательного процесса по физической культуре?</p>			
<p>2. Каково содержание личностно-деятельностного подхода в образовательном процессе?</p>			
<p>3. Определите ценностно-смысловой аспект профессионального образования. В чем проявляются компетенции и компетентность современного специалиста?</p>			
<p>4. Что характеризует физическую культуру как составную часть общей и профессиональной культуры студента?</p>			
<p>5. Охарактеризуйте образовательные ценности содержания дисциплины «Физическая культура».</p>			
<p>6. Определите содержание понятия «физическая культура студента».</p>			
<p>7. Как происходит переход общественных ценностей физической культуры в личные?</p>			
<p>8. В чем проявляется ценностное отношение студента к здоровью?</p>			
<p>9. Каков путь самоформирования ценностного отношения студента к здоровью?</p>			
<p>10. Охарактеризуйте процесс самоформирования ценностного отношения студента к физкультурно-спортивной деятельности.</p>			
<p>11. В каких процессах проявляется субъектность студента в сфере физической культуры?</p>			
<p>12. Перечислите основные способы самопознания и составляющие, которые могут быть подвергнуты самопознанию студентов в процессе физического воспитания.</p>			
<p>13. Как протекает процесс самоформирования ценностного отношения студента к себе как субъекту физкультурно-спортивной деятельности?</p>			
<p>14. Какие качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической культуре можно выделить и почему?</p>			
<p>15. Дайте характеристику социальных основ физической культуры.</p>			
<p>16. Представьте общий обзор скелета человека.</p>			
<p>17. Дайте характеристику нервной системы.</p>			
<p>18. Охарактеризуйте сенсорные системы.</p>			
<p>19. Дайте характеристику системы кровообращения.</p>			
<p>20. Охарактеризуйте систему дыхания.</p>			
<p>21. Дайте характеристику системы пищеварения.</p>			
<p>22. Охарактеризуйте выделительную систему.</p>			
Тула			Страница 9 из 18

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:**

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

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

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

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

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

региональная - 3 балла  
международная - 5 баллов

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

### 7.1. Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / 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. Костикина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н.М. Костикина, 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)
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 / авт. сост. С. А. Шепеленко. - 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. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 444 с.
5. Красников, А. А. Тестирование теоретико- методических знаний в области физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Красников. - М : Физическая культура, 2010. - 176 с.
6. 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. - 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] : мультиязычный 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.abcsport.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.
- 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 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**

В процессе освоения студентами дисциплины применяется среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого (<http://moodle.tsput.ru>) и электронный учебный курс по дисциплине для подготовки к практическим занятиям и теоретическому тестированию (доступ в соответствии с направлением и профилем подготовки студентов).

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

Реализация дисциплины обеспечена материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам.

Занятия лекционного типа проводятся в лекционных аудиториях, укомплектованных техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийный проектор, экран, ноутбук).

Методико-практические занятия проводятся 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).

Аудитории для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

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

## 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. К началу изучения дисциплины студенты должны владеть базовыми навыками, средствами и методами формирования здорового образа жизни. Изучение дисциплины осуществляется в 1- 4 семестрах.

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

6. Дополнительные сведения.

**13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ****2017-2018 учебный год****Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.
3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.
4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.
6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.
7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.
8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

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

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

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

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

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.

**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 № 7 от 30 августа 2018 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

**Разработчики:**

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