

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»

«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Физическая культура и спорт»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

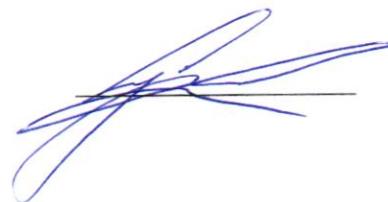
Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик(и):

Суслов С.И., доцент каф. ФОР, к.п.н.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and a horizontal line at the end, positioned to the right of the text.

1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование понятия социальной значимости физической культуры, ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- развитие научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- выработка установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание;
- закрепление привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина (модуль) изучается в 1 семестре.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- 1) Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.1).

Уметь:

- 1) применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.2).

Владеть:

- 1) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
1	ЗЧ	2	72	32	32	-	-	0	0,1	7,9
Итого	–	2	72	32	32	-	-	0	0,1	7,9
Заочная форма обучения										
1	ЗЧ	2	72	10	-	-	-	0	0,1	61,9
Итого	–	2	72	10	-	-	-	0	0,1	61,9

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание лекционных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
1 семестр	
1	Теоретические основы физкультурной деятельности. Основные понятия и определения: физическая культура, физкультурное (физкультурно-спортивное) движение, спорт.
2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям.
3	Обучение игровой и соревновательной деятельности. Методика организации и проведения спортивных игр в урочной и в неурочной формах занятий.
4	Технические приемы без вращения мяча. Общая характеристика плоских мячей. Виды плоских ударов.
5	Технические приёмы с нижним вращением.
6	Технические приёмы с верхним вращением. Виды накатов: накат справа, слева. Контрнакат.
7	Техника выполнения подач. Специфические особенности подач.
8	Тактика одиночной игры. Розыгрыш очка.

№ п/п	Темы лекционных занятий
9	Тактика ведения парной игры. Подбор и расстановка игроков в паре.
10	Система проведения соревнований. Методика судейства.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
1 семестр	
1	Теоретические основы физкультурной деятельности. Основные понятия и определения: физическая культура, физкультурное (физкультурно-спортивное) движение, спорт.
2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям.

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
1 семестр	
1	Передвижение и стойки при игре в настольный теннис
2	Технические приемы без вращения мяча (настольный теннис)
3	Технические приёмы с нижним вращением (настольный теннис)
4	Технические приёмы с верхним вращением (настольный теннис)
5	Виды подач (настольный теннис)
6	Тактика одиночной игры (настольный теннис)
7	Тактика ведения парной игры (настольный теннис)
8	Тактика командной игры (настольный теннис)

Заочная форма обучения

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
1 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
2	Подготовка к тестированию
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
1 семестр	
1	Выполнение контрольно-курсовой работы
2	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов	
1 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	4
		Работа на практических (семинарских) занятиях	6
		Тестирование №1	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Посещение лекционных занятий	4
		Работа на практических (семинарских) занятиях	6
		Тестирование №2	20
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)	

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
1 семестр		
Текущий контроль успеваемости	Посещение лекционных занятий	20
	Выполнение контрольно-курсовой работы	40
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется для проведения лекционных занятий учебная аудитория, оборудованная доской для написания мелом, для проведения практических занятий требуется спортивный зал и спортивный инвентарь (стол для настольного тенниса, ракетки, сетка, мячи).

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Лысова И.А. Физическая культура: учебное пособие / И.А. Лысова. — М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>

3. Жданов В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. — М.: Издательство «Спорт», 2015. — 128 с. — ISBN 978-5-9906734-4-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43908.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Бейсалиев Т.М. Настольный теннис в высшем учебном заведении: учебно-методическое пособие / Т.М. Бейсалиев, А.Г. Хохлов. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 84 с. — ISBN 978-601-04-0605-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58714.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для вузов / Г. В. Барчукова, М. М. Богущас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. — М.: Академия, 2006. — 527 с.: ил.

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие / Е.В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е.В. Конеевой. — Ростов-н/Д: Феникс, 2004. — 448 с.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — 6-е изд., стер. — М.: Академия, 2010. — 519 с.: ил.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для пед. вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2004.
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. — М.: Академия, 2002. — 384с.
6. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт). Ч.1: монография / В.И. Столяров. — Москва: Русайнс, 2017. — 159 с. — ISBN 978-5-4365-1535-9. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/922527>, по паролю.
7. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт) Ч.II: монография / В.И. Столяров. — Москва: Русайнс, 2017. — 191 с. — ISBN 978-5-4365-1584-7. — Режим работы: <https://www.book.ru/book/922551>, по паролю.
8. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Электронный ресурс]: учебное пособие / Годик М.А., Скородумова А.П. — Электрон.текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2012. — 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9861> — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;
2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru>;
3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1.«Пакет офисных приложений «МойОфис».

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Справочная правовая система КонсультантПлюс (<http://www.consultant.ru>).