

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физическое воспитание и спорт»  
«17» января 2024г., протокол №6

Заведующий кафедрой



Е.Д.Грязева

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

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

по направлению подготовки:

**12.03.03 Фотоника и оптоинформатика**

с направленностью (профилем):

**Интеллектуальные фотонные системы**

Формы обучения: очная


Идентификационный номер образовательной программы: 120303-01-24

Тула 2024 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ  
рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик:**

Грязева Елена Дмитриевна, зав каф. ФВиС, к.т.н., доцент



(подпись)

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

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

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знаний биологических, психолого-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;
- выработка 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.

## 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) виды физических упражнений (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.1);
- 2) роль и значение физической культуры в жизни человека и общества (код компетенции – УК-7, код индикатора УК-7.1);
- 3) 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 (код компетенции – УК-7, код индикатора – УК-7.2);

2) 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	–	–	–	0,1	7,9
<b>Итого</b>	–	2	72	32	32	–	–	–	0,1	7,9

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
<b>1 семестр</b>	
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социо-культурное развитие личности студента. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Ценности физической культуры и процессы, связанные с их приобретением. Средства и основные составляющие физической культуры.

№ п/п	Темы лекционных занятий
2	Профессиональная направленность и социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи.
3	Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
4	Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Регулирование работоспособности и профилактика утомления у студентов в процессе учебного года.
5	Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Физическая культура как фактор социального развития человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма.
6	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физическое развитие человека. Двигательная активность, ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека.
7	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Здоровье человека как ценность, факторы его укрепления и сохранения. Структура и влияние образа жизни на здоровье человека. Здоровый образ жизни и его составляющие.
8	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
9	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 человека.
10	Физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Физические качества и их развитие в процессе физического воспитания. Разновидности физической подготовки.
11	Основные понятия и составляющие системы спортивной подготовки. Зоны интенсивность и энергозатраты при физических нагрузках. Формы занятий физическими упражнениями.
12	Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений. Краткая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте и профилактика его употребления.
13	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Мотивация выбора и формы организации самостоятельных занятий. Организационно-методические основы самостоятельных занятий.
14	Физиологические основы самостоятельных занятий. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

№ п/п	Темы лекционных занятий
15	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. Профессионально-прикладная физическая подготовка как подсистема физического воспитания, ее цели и задачи. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
16	Психофизиологическая характеристика профессионального труда студентов. Содержание и контроль ППФП студентов в процессе их обучения в вузе. Производственная физическая культура, ее цели, задачи, методические особенности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### 4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

#### Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>1 семестр</b>	
1	Учебно-тренировочные занятия (по выбору)

Практические занятия имеют свою специфику в зависимости от отделения. Отделение выбирает студент в личном кабинете в начале семестра.

**Атлетическая гимнастика (м)** – освоение техники силовых упражнений, коррективка фигуры, повышение силы и силовой выносливости.

**Аквааэробика (мелкая вода) (ж)** – совершенствование физической формы посредством выполнения различных упражнений в воде, направленных на коррекцию фигуры, снижение веса.

**Баскетбол (м/ж)** - совершенствование техники игры в баскетбол.

**Борьба (м)** – совершенствование техники разных видов борьбы, в том числе греко-римской, вольной, самбо.

**Волейбол (м/ж)** – совершенствование техники игры в волейбол.

**ОФП (общая физическая подготовка) (м/ж)** – общеразвивающие и специальные упражнения, спортивные игры на свежем воздухе, силовая и беговая подготовка.

**Оздоровительная гимнастика, йога (ж)** – комплекс общеразвивающих физических упражнений, способствующих укреплению здоровья и общему физическому развитию, приемы йоги.

**Адаптивная физическая культура (м/ж)** – для студентов полностью освобожденных от занятий по физической культуре по состоянию здоровья и студентов с тяжелой формой тех или иных заболеваний при предъявлении медицинской справки от врача.

**Плавание (м/ж)** – совершенствование техники спортивных способов плавания, обучение основам прикладного плавания.

**Скандинавская ходьба (м/ж)** - техника передвижения с помощью специальных палок, которые по своему внешнему виду напоминают лыжные.

**Спортивное ориентирование (м/ж)** – совершенствование навыков спортивного ориентирования.

**Художественная гимнастика (ж)** – основы хореографической подготовки, работа с предметами (мяч, скакалка).

**Футбол (м)** – обучение техническим приемам, способам игры. Эффективное и надежное использование технических приемов в соревновательной деятельности.

#### 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
<b>1 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
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	
<b>1 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	10
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	10
	Итого		30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	10
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	10
	Итого		30
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)**

<b>Система оценивания результатов обучения</b>	<b>Оценки</b>			
	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
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, оснащенная видеопроектором, настенным экраном, ноутбуком;
- для проведения практических занятий : спортивное оборудование и спортивные снаряды, бассейн, укомплектованный досками для плавания, малыми плавательными досками, поясами для плавания.

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

#### **7.1 Основная литература**

1. Физическая культура и спорт основы учебной дисциплины: учебное пособие/ под общ. ред. В.Н. Егорова, Е.О. Кашминой. - Изд-во ТулГУ, 2022.  
<https://tsutula.bookonlime.ru/product-pdf/fizicheskaya-kultura-i-sport-osnovy-uchebnoy-discipliny-uchebnoe-posobie>
2. Физическая культура : теоретический курс учебной дисциплины : учебное пособие / под общ. ред. В. Н. Егорова, Е. Д. Грязевой .— Тула : Изд-во ТулГУ, 2016 .— 130 с. —ISBN 978-5-7679-3580-2.

#### **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. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс ] : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2019. — 299 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-06764-2. — Режим доступа : <https://book.ru/book/931237>, по паролю. - ЭБС Book.ru
3. Булгакова, Н.Ж. Водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич [и др.] ; под ред.Н.Ж.Булгаковой .— М. : Академия, 2003 .— 320с. : ил. — (Высшее образование) .— ISBN 5-7695-1327-6



4. Викулов, А. Д. Плавание : учебник для вузов / А. Д. Викулов .— М. : Владос, 2004 .— 367с. : ил. — (Учебное пособие для вузов) .— ISBN 5-305-00022-X
5. Годик, М. А. Комплексный контроль в спортивных играх [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М. А. Годик, А. П. Скородумова. - Электрон. текстовые данные. - М.: Советский спорт, 2012. - 336 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9861>, по паролю. – "Цифровой образовательный ресурс IPR SMART"
6. Грязева, Е. Д. Теория и практика самбо : учебное пособие / Е. Д. Грязева, И. П. Афонина ; ТулГУ .— Тула : Изд-во ТулГУ, 2016 .— 139 с. : ил.
7. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Юрайт, 2018. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06459-9. —Режим доступа : <https://urait.ru/>, по паролю. – Образовательная платформа "Юрайт"
8. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие для высш. и средн.проф. учеб. заведений / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова .— М. : Советский спорт, 2000 .— 240с. : ил. — (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья)
9. Кашмина, Е. О. Научно-теоретические основы плавания : учебное пособие / Е. О. Кашмина, М. С. Леонтьева ; ТулГУ, Ин-т физической культуры, спорта и туризма .— Тула : Изд-во ТулГУ, 2017 .— 124 с. : ил.
10. Легкая атлетика : учеб. пособие / М. В. Грязев [и др.]; под ред. М. В. Грязева, Д. Л. Миронова. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2006. – 112 с.
11. Лукин, А. А. Борьба самбо. Вариативная часть физической культуры [Электронный ресурс ] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / А. А. Лукин, Г. П. Галочкин, Н. В. Щетинин. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 50 с. — ISBN 978-5-89040-613-2. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/72910.html> , по паролю. - "Цифровой образовательный ресурс IPR SMART"
12. 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.
13. Плавание [Электронный ресурс ] : учебник для академического бакалавриата / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2019. — 344 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Режим доступа <https://urait.ru/>, по паролю. - Образовательная платформа «Юрайт»
14. 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.
15. Спортивные игры: техника, тактика обучения : Учебник для пед. вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. : Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М. : Академия, 2001 .— 520с.
16. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Электронный ресурс ] : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 с. — ISBN 2227-8397. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/>, по паролю. - "Цифровой образовательный ресурс IPR SMART"
17. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Электронный ресурс ] : учебное пособие / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба, А. А. Горелов, И. А. Степанова ; под редакцией Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. — М. : Советский спорт, 2014. — 264 с. — ISBN 978-5-9718-0709-4. — Режим доступа : : <http://www.iprbookshop.ru/>, по паролю. - "Цифровой образовательный ресурс IPR SMART"

18. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс ] : ежемесячный научно-теоретический журнал. - Санкт-петербург, 2018 -. - Режим дотупа : [https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9149](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149), по паролю. - НЭБ "eLibrary.).

19. Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.— Москва, 2018 -. — Основан в 1996г. — ISSN 1817-4779.

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

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный
4. <https://tsutula.bookonlime.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека eLibrary.ru, доступ свободный
7. <http://fizkulturai sport.ru/> – ресурс свободного доступа информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», посвященный вопросам теории и методике физического воспитания и спорта.
8. <https://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/tehnika-skandinavskoj-xodby/>. - ресурс свободного доступа информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», посвященный вопросам скандинавской ходьбы.

## **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. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа для работы с электронными таблицами Microsoft Excel;
3. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
4. Пакет офисных приложений «МойОфис».

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. Компьютерная справочная правовая система КонсультантПлюс.