

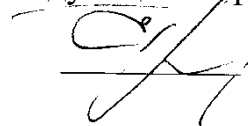
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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»  
«10» сентября 2024г., протокол №1

Заведующий кафедрой



Е.Д.Грязева

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

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

по направлению подготовки  
**27.03.04 Управление в технических системах**

с направленностью (профилем)  
**Цифровые технологии в системах обеспечения качества**

Идентификационный номер образовательной программы: 270304-01-24

Форма обучения: *очная*

Тула 2024 год

**Разработчик:**

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



## 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 во 2-6 семестрах.

## 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										
2	ЗЧ	–	72	–	64	–	–	–	0,1	7,9
3	ЗЧ	–	72	–	64	–	–	–	0,1	7,9
4	ЗЧ	–	72	–	64	–	–	–	0,1	7,9
5	ЗЧ	–	72	–	64	–	–	–	0,1	7,9
6	ЗЧ	–	72	–	64	–	–	–	0,1	7,9
<b>Итого</b>	–	–	360	–	320				0,5	39,5

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**

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

### **4.3 Содержание практических (семинарских) занятий**

#### **Очная форма обучения**

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>2 семестр</b>	
1	Учебно-тренировочные занятия (по выбору)
<b>3 семестр</b>	
2	Учебно-тренировочные занятия (по выбору)
<b>4 семестр</b>	
3	Учебно-тренировочные занятия (по выбору)
<b>5 семестр</b>	
4	Учебно-тренировочные занятия (по выбору)
<b>6 семестр</b>	
5	Учебно-тренировочные занятия (по выбору)

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

**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.

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

**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.

**Кроссфит (м/ж)** - это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из анаэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжелой атлетики.

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

**ОФП (общая физическая подготовка) (м/ж)** – общеразвивающих и специальных упражнений, спортивные игры на свежем воздухе, силовая и беговая подготовка.

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

**Скандинавская ходьба (м/ж)** – совершенствование техники 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>2 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
<b>3 семестр</b>	
3	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
<b>4 семестр</b>	
5	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
6	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
<b>5 семестр</b>	
7	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
8	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение
<b>6 семестр</b>	
9	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
10	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>2 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	20
		Итого	30

<b>Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося</b>		<b>Максимальное количество баллов</b>	
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)	
<b>3 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических занятиях	10
		Контрольные мероприятия	20
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)	
<b>4 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	20
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)	
<b>5 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	

<b>Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося</b>			<b>Максимальное количество баллов</b>
	контроль	Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	20
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)
<b>6 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Контрольные мероприятия	20
Итого	30		
Промежуточная аттестация	Зачет		40 (100*)

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### **Шкала соответствия оценок в стобальной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

<b>Система оценивания результатов обучения</b>	<b>Оценки</b>			
Стобальная 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.
  - волейбольная площадка; легкоатлетическая дорожка; спортивная площадка для мини футбола – 2 шт.; турники; элементы полосы препятствий; спортивный инвентарь.
  - Аудитория для проведения практических занятий.
- Оборудование: чаша бассейна, доски для плавания – 40 шт., малые плавательные доски – 40 шт., пояса для плавания – 20 шт.
- Учебная аудитория для самостоятельной работы. Число посадочных мест: 6.
- Специализированная мебель:  
 столы и стулья обучающихся, стол и стул преподавателя. Оборудование: компьютеры для обучающихся с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду – 6 шт.

## **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.bookonline.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. Шапкина. — 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 доступа : [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. <http://fizkulturai sport.ru/> – ресурс свободного доступа информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», посвященный вопросам теории и методике физического воспитания и спорта.

2. <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. Справочная правовая система «КонсультантПлюс».