

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 30.09.2022 15:42:17
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель ООП:



Смирнов

06 2017г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

46.03.01 История

Профиль подготовки

«Социокультурная история»

Для студентов 1-2 курса очной формы обучения

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Составитель:

Старший преподаватель И.А. Титкова

2017 г.

I. Аннотация

1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом:

«Физическая культура и спорт»

2. Цель и задачи дисциплины:

Целью освоения дисциплины является формирование теоретических знаний о роли физической культуры, а также изучение методов, направленных на использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование у студентов понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- внедрение знания теоретических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Место дисциплины в структуре ООП:

Курс «Физическая культура» входит в базовую часть ООП, изучается на 1–2 курсах (1, 3 семестры).

В рамках данной дисциплины студенты актуализируют знания, умения и навыки, приобретённые ранее при освоении программы средней школы.

Для успешного освоения дисциплины обучающиеся должны уметь грамотно строить устную и письменную речь на русском языке.

Содержательно дисциплина закладывает основы знаний для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» (2 курс, 4 семестр).

4. Объём дисциплины:

2 зачётные единицы, 72 академических часа, **в том числе контактная работа:** лекции – 72 часа.

При этом на семестр 1 приходится 1 зачётная единица, 36 академических часов, **в том числе контактная работа:** лекции – 36 часов.

На семестр 3 приходится 1 зачётная единица, 36 академических часов, **в том числе контактная работа:** лекции – 36 часов.

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК–8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Семестр 1 – этап формирования компетенции: начальный Уметь: критически анализировать свою жизнедеятельность в соответствии с требованиями здорового образа жизни. Знать: – научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, – организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

	<p style="text-align: center;">Семестр 3 – этап формирования компетенции: заключительный</p> <p>Владеть: навыком комплексного подбора методов и средств физической культуры для укрепления здоровья и совершенствования основных физических качеств.</p> <p>Уметь: правильно выбирать отдельные методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья в зависимости от поставленных задач.</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни,– организационно-правовые основы физической культуры и спорта,– средства профилактики утомления,– коррекционные возможности физических нагрузок.
--	---

6. Форма промежуточной аттестации: зачёт (семестр 3).

7. Язык преподавания: русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа
		Лекции	Практические работы	
Семестр 1				
<p>Тема 1. Роль физической культуры в развитии личности</p> <p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества, основные функции. Средства физической культуры, их составляющие. Формирование физической культуры в развитии личности.</p>	6	6		
<p>Тема 2. Физическая культура в структуре образования, её задачи в профессиональной подготовке студентов</p> <p>Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общие закономерности и динамика работоспособности в учебном году и основные факторы, её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактика утомления в отдельные периоды учебного года.</p>	6	6		

<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни.</p> <p>Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности</p> <p>Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровье и определяющие его факторы. Взаимосвязь физической культуры и образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и их личное отношение к здоровью. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Рациональное питание, вредные привычки, основы закаливания, двигательная активность. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.</p>	6	6		
<p>Тема 4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Средства и методы профилактики утомления. Основы адаптации организма человека к физической деятельности, факторам окружающей среды</p> <p>Воздействие физической культуры на жизнедеятельность человека. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к физическим нагрузкам, при различных воздействиях внешней среды. Общие закономерности и динамика работоспособности в учебном году и основные</p>	4	4		

факторы, её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактика утомления в отдельные периоды учебного года.				
Тема 5. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России	4	4		
Тема 6. Общая физическая подготовка студентов, её цели и задачи в образовательном процессе Развитие физических качеств. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.	6	6		
Тема 7. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов Формы занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование.	4	4		
Итого	36	36		
Семестр 3				
Тема 8. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Мотивация самостоятельных	4	4		

<p>занятий, их формы, структура и содержание.</p> <p>Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p>				
<p>Тема 9. Средства и методы формирования правильной осанки. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности</p> <p>Виды нарушений осанки, причины возникновения, последствия нарушений.</p> <p>Плавание как один из методов профилактики и коррекции осанки. Методика составления комплексов упражнений для коррекции осанки.</p>	6	6		
<p>Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.</p>	8	8		
<p>Тема 11. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время</p> <p>Производственная гимнастика. Методики овладения важными умениями и навыками (передвижение на лыжах, плавание.</p>	6	6		

Тема 12. Основные критерии здорового образа жизни				
Режим дня, занятия физической культурой, рациональное питание, отсутствие вредных привычек.	4	4		
ИТОГО	36	36		
ВСЕГО на дисциплину	72	72		

III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Общая характеристика дисциплины.
2. Требования к студентам.
3. Примеры контрольных заданий.
4. Вопросы.
5. Требования к рейтинг-контролю.

IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции 1

ОК–8 – владеть способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Семестр 1

Этап формирования	Типовые контрольные задания для оценки знаний,	Показатели и критерии оценивания компетенции,
-------------------	--	---

компетенции, в котором участвует дисциплина	умений, навыков	шкала оценивания
<p>Начальный</p> <p>Уметь:</p> <p>критически анализировать свою жизнедеятельность в соответствии с требованиями здорового образа жизни</p>	<p>Написание реферата на заданную тему (примеры):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Мой любимый вид спорта и его влияние на развитие личности ● Роль физической культуры и спорта в преодолении вредных привычек 	<p>Максимальная оценка – 13 баллов (суммирование по 5 параметрам):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● за оригинальность текста – до 3 баллов: <ul style="list-style-type: none"> – оригинальность свыше 75% – 3 балла, – оригинальность составляет 50–74 % – 2 балла, – оригинальность составляет 25–49 % – 1 балл, – оригинальность менее 25% – 0 баллов; ● за полноту плана – до 3 баллов: <ul style="list-style-type: none"> – в плане отражены все ключевые аспекты темы – 3 балла, – в плане отражены не все ключевые аспекты темы – 2 балла, – в плане отражён лишь один ключевой аспект темы – 1 балл, – план вообще не связан с темой – 0 баллов; ● за соответствие содержания теме и плану реферата – до 3 баллов: <ul style="list-style-type: none"> – полное соответствие и теме, и плану – 3 балла, – частичное соответствие и теме, и плану – 2 балла, – соответствие теме, но не плану – 1 балл, – полное несоответствие теме – 0 баллов; ● за наличие и обоснованность выводов – до 2 баллов: <ul style="list-style-type: none"> – все представленные выводы обоснованы – 2 балла, – аргументирована лишь часть выводов – 1 балл, – выводы отсутствуют – 0 баллов; ● за соблюдение правил орфографической, пунктуационной, стилистической культуры – до 2 баллов: <ul style="list-style-type: none"> – речевых ошибок нет или допущены 1–2 ошибки – 2 балла, – допущены 3–5 ошибок – 1 балл, – налицо более 5 ошибок – 0

		баллов.
<p>Начальный Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; организационно-</p>	<p>Тестовые задания (примеры):</p> <ul style="list-style-type: none">● Укажите в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гигиенической гимнастики перечисленные упражнения: 1. Дыхательные.	<p>За каждый правильный ответ – 1 балл.</p>

<p>правовые основы физической культуры и спорта</p>	<p>2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Подтягивания. 4. Бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередные напряжения и расслабления мышц. 8. Бег в спокойном темпе.</p> <p>● Какое из предложенных определений сформулировано некорректно? А) взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей Б) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движения В) скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота</p>	
---	--	--

Семестр 3

<p>Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина</p>	<p>Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков</p>	<p>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</p>
<p>Заключительный Владеть: навыком комплексного подбора методов и средств физической культуры для укрепления здоровья и совершенствования основных физических качеств</p>	<p>Практическое задание – продумать и описать комплекс упражнений (примеры):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● для выработки и сохранения правильной осанки ● для развития гибкости 	<p>Максимальная оценка – 3 балла</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Каждое правильное упражнение – 1 балл. ● Правильная очерёдность упражнений – 1 балл. ● Наличие минимум 3-х упражнений – 1 балл.
<p>Заключительный Уметь: правильно выбирать отдельные методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья в зависимости от поставленных задач</p>	<p>Устный или письменный ответы на вопрос (примеры):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● С помощью каких упражнений осуществляется профилактика нарушений осанки? ● Какие упражнения неэффективны при 	<p>Полный правильный ответ – 2 балла. Частично правильный ответ – 1 балл.</p>

	формировании телосложения?	
<p>Заключительный</p> <p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>организационно-правовые основы физической культуры и спорта;</p> <p>средства профилактики утомления;</p> <p>коррекционные возможности физических нагрузок</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● В чем заключается сущность закаливания? ● Что такое локомоции? 	<p>Полный правильный ответ –2 балла.</p> <p>Частично правильный ответ – 1 балл.</p>

V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. 2-е изд., перераб. М., 2013. Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.znaniium.com/bookread.php?book=18080>

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. 9-е изд. Ростов-н/Д., 2014. Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

б) Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. [и др.]. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России. М., 2015. Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>
2. Даценко С.С. [и др.]. Волейбол: теория и практика: учебник. М., 2016 Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>
3. Семашко Л.В. Пять минут для здоровья: универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений: метод. пособие. М., 2012. Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/10849/>
4. Спортивное плавание : путь к успеху: в 2 кн. /под ред. В.Н. Платонова. М., 2012. Электронный ресурс. – Режим доступа <http://e.lanbook.com/view/book/11821/>

VI. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://www.znanium.com/>

<http://library.tversu.ru/>

VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Общая характеристика дисциплины

Курс «Физическая культура», являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование

таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

2. Требования к студентам

Для студентов обязательным является выполнение следующих требований:

1. Знание пройденного теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения.

2. 100% посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам).

3. Студенты, освобожденные от занятий по состоянию здоровья на длительный срок, сдают зачет по теоретическому разделу программы или пишут реферат по теме, соответствующей имеющемуся заболеванию или группе заболеваний, или рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

4. Проработка учебного материала (учебной и научной литературы) для подготовки к тестированию. Этот материал призван определить основные ориентиры, опираясь на которые студенты смогут в дальнейшем самостоятельно анализировать информацию по дисциплине. В ходе подготовки к занятию необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы, акцентировать внимание на основных понятиях рассматриваемых тем.

3. Примеры контрольных заданий

1. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части занятия по общей физической подготовке: 1) сила, 2) быстрота, 3) гибкость, 4) выносливость

2. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат...
3. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно? А) взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей; Б) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движения; В) скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота
4. Под техникой физических упражнений понимают...
5. Физические упражнения – это...
6. Под методами физического воспитания понимаются...
7. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает...
8. К специфическим методам физического воспитания относятся...
9. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется...
10. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется...
11. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором все выполняют одно и то же задание преподавателя физической культуры.
12. К какой группе факторов, мешающих здоровому образу жизни, относятся: 1) неблагоприятные экологические условия, 2) повышение количества и уровня стрессовых ситуаций в повседневной жизни, 3) чрезмерное повышение уровня комфорта, 4) малоподвижный характер труда

13. Укажите в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гигиенической гимнастики перечисленные упражнения: 1) дыхательные, 2) на укрепление мышц и повышение гибкости, 3) подтягивания, 4) бег с переходом на ходьбу, 5) ходьба с постепенным повышением частоты шагов, 6) прыжки, 7) поочередные напряжения и расслабления мышц, 8) бег в спокойном темпе.
14. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по физической подготовке: 1) ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями, 2) упражнения, постепенно включающие в работу всё большее количество мышечных групп, 3) упражнения на развитие выносливости, 4) упражнения на развитие быстроты и гибкости, 5) упражнения для развития силы, 6) дыхательные упражнения.
15. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится на развитие физических качеств. Укажите какая последовательность воздействия на физические качества наиболее эффективна: 1) выносливость, 2) гибкость, 3) быстрота, 4) сила.

4. Вопросы

1. Основные понятия теории физического воспитания: физическая культура, физическое воспитание» спорт, физическое совершенство, физическое развитие, психофизическая подготовка.
2. Основные положения организации физвоспитания в ВУЗе.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм.
5. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.

6. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организмов.
7. Роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Методика воздействия физическими упражнениями.
8. Роль и функции опорно-двигательного аппарата. Методика воздействия физическими упражнениями
9. Роль и функции мышечной системы. Методика воздействия физическими упражнениями.
10. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции. Методика воздействия физическими упражнениями.
11. Роль и функции центральной нервной системы. Методика воздействия физическими упражнениями.
13. Утомление при физической работе.
14. Объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
17. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
18. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
19. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
20. Психологические предпосылки к занятиям различными видами спорта. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
21. Методические принципы физического воспитания.
22. Средства и методы физического воспитания.
23. Основы и этапы обучения движению, умение и двигательный навык.
24. Сила и методика ее воспитания.
26. Выносливость и методика ее воспитания.
27. Ловкость (координационные способности) и методика ее воспитания.
28. Гибкость и методика ее воспитания.
29. Общая и специальная физическая подготовка. Их цели и задачи.

30. Интенсивность физических нагрузок.
31. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
32. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта.
33. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
36. Нетрадиционные системы физических упражнений.
37. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
38. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
39. Зачетные требования и нормативы. Спортивная классификация и правила соревнований по видам спорта.
40. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
41. Методы стандартов антропометрических индексов.
42. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
43. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
44. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
45. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
46. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
47. Системы контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
48. Производственная физическая культура в рабочее время.
49. Физическая культура и спорт в свободное время.

50. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

5. Требования к рейтинг-контролю

Освоение дисциплины заканчивается зачётом. Общая сумма рейтинговых баллов – 100.

Распределение баллов по рейтинговым модулям:

модуль 1 = 50 баллов,

модуль 2 = 50 баллов.

Студент, набравший менее 50 баллов, должен сдавать зачёт в форме собеседования.

VIII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

1. Образовательные технологии

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий. Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Предполагается возможность проведения всех видов занятий по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий в электронной

информационно-образовательной среде университета на платформах LMS и Teams.

2. Программное обеспечение

Adobe Reader XI (11.0.13) - Russian

Google Chrome

Microsoft Office профессиональный

Microsoft Windows 10 Enterprise

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows

3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com;
2. ЭБС «ЮРАИТ» www.biblio-online.ru;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>;
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>
7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp? ;
9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>.
10. Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <http://diss.rsl.ru/>.
11. Журналы издательства Taylor&Francis <http://tandfonline.com/> ;
12. Патентная база компании QUESTEL- ORBIT <https://www.orbit.com/> ;
13. БД INSPEC EBSCO Publishing - <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/basic?sid=e7fb50ae-1091-42b7-9d26-43e3a1eb4f4d%40sessionmgr102&vid=0&hid=107>
14. БД Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>
15. БД Web of Science http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=F51xbbgjnOdTHHnpOs&preferencesSaved=
16. Электронная коллекция книг Оксфордского Российского фонда <http://lib.mylibrary.com/Browse.aspx> ;
17. Архивы журналов издательства Oxford University Press <http://archive.neicon.ru/xmlui/> ,
18. СПС КонсультантПлюс (в сети ТвГУ);
19. ИПС «Законодательство России» <http://pravo.fso.gov.ru/ips.html>
20. Сводные каталоги фондов российских библиотек АРБИКОН, МАРС <http://arbicon.ru/>; КОРБИС <http://corbis.tverlib.ru/catalog/> , АС РСК по НТЛ http://library.gpntb.ru/cgi/irbis64r/62/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBN=RSK&P21DBN=RSK&S21FMT=&S21ALL=&Z21ID= ; ЭКБСОН <http://www.vlibrary.ru>

IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование аудитории	Оснащенность
Учебный корпус № 3 (170002, г. Тверь,	1. Монитор View Sonic 2. Принтер Epson LX 100

Садовый пер., д. 35), №323 Спортивный клуб	3. Компьютер AS Cel/400/64/8,4/SVGA клавиатурой MITSUMI 4. Беговая дорожка Larsen GLP-3205 5. Велоэргометр BC 7200 6. Степпер эллиптический 7. Стол н/т складной StartLineSport (2шт) 8. Дартс 17" (21 ед.) 9. Коврик гимнастический (48 ед.) 10. Палка гимнастическая 1,1м (50 ед.) 11. Скакалка кож. с утяжелителем, дерев. ручки (37 ед.) 12. Мяч для настольного тенниса (30 ед.)
---	--

Помещения для самостоятельной работы

Аудитория для самостоятельной работы № 210 – компьютерный класс, учебный корпус №1. (170100, г. Тверь, ул. Трехсвятская, 16/31).

Оснащенность:

- рабочие столы, стулья, доска;
- коммутатор Switch 16*100TX/10;
- компьютер Ramec\ Монитор AOC E2250Swda\;
- компьютеры: процессор Intel Core i5-3470 \монитор AOC e2370 Sd (10 шт.);
- ноутбук Samsung R20 Intel Cel 530 1,7Гц/766Мб/100Гб;
- проектор LG LG DX 125, DLP ,2500 ANSI Lm (переносной);
- мультимедийный проектор BenQ MP 624 (переносной);
- проектор Acer P5280 (переносной);
- экран настенный ScreenMedia 153*203;
- экран на штативе Draper Diplomat 213*213 (84"*84");
- проекционный столик Projecta Solo 9000 на колесах.

Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа.

Google Chrome – бесплатно

Microsoft Office профессиональный - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г

Adobe Reader XI (11.0.13) – Russian - бесплатно

WinDjView 2.0.2 – бесплатно

Qgis 2.18 2.18.6 – бесплатно

Х. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№ п.п.	Обновлённый раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесённых изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1.	Раздел V	Внесение изменений в перечень основной и дополнительной литературы на основе ЭБС	30.08.2017, протокол № 1 кафедры отечественной истории
2.	Раздел VIII	Возможность освоения дисциплины с применением ЭО и ДОТ	28.08.2020, протокол № 1 кафедры отечественной истории