

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**Б1.Б.11**

(индекс дисциплины)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Физическая культура и спорт**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

**45.03.02 Лингвистика**

(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВПО/ ФГОС ВО)

**Перевод и переводоведение**

(направленность (профиль)/специализация)

Форма обучения: очная

Год набора: 2017

### Распределение часов дисциплины по семестрам и видам занятий (по учебному плану)

|                                       |              |        |   |                  |   |                 |   |   |   |    |    |       |
|---------------------------------------|--------------|--------|---|------------------|---|-----------------|---|---|---|----|----|-------|
| Количество ЗЕТ                        | 2            |        |   |                  |   |                 |   |   |   |    |    |       |
| Часов по РУП                          | 72           |        |   |                  |   |                 |   |   |   |    |    |       |
| Виды контроля в семестрах (на курсах) | Экзамены     | Зачеты |   | Курсовые проекты |   | Курсовые работы |   | Контрольные работы (для заочной формы обучения) |   |    |    |       |
|                                       |              | 12     |   |                  |   |                 |   |   |   |    |    |       |
|                                       | №№ семестров |        |   |                  |   |                 |   |   |   |    |    |       |
|                                       | 1            | 2      | 3 | 4                | 5 | 6               | 7 | 8   | 9 | 10 | 11 | Итого |
| ЗЕТ по семестрам                      | 1            | 1      |   |                  |   |                 |   |   |   |    |    | 2     |
| Лекции                                | 10           | 16     |   |                  |   |                 |   |   |   |    |    | 26    |
| Лабораторные                          |              |        |   |                  |   |                 |   |   |   |    |    |       |
| Практические                          |              |        |   |                  |   |                 |   |   |   |    |    |       |
| Контактная работа                     | 10           | 16     |   |                  |   |                 |   |   |   |    |    | 26,5  |
| Сам. работа                           | 26           | 20     |   |                  |   |                 |   |   |   |    |    | 46    |
| Контроль                              |              |        |   |                  |   |                 |   |   |   |    |    |       |
| Итого                                 | 36           | 36     |   |                  |   |                 |   |   |   |    |    | 72    |

Тольятти, 2017

**Рецензирование рабочей программы дисциплины:**



Отсутствует



Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» (протокол заседания №6 от «20» февраля 2017 г.)



Рецензент

\_\_\_\_\_ (должность, ученое звание, степень) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (И.О. Фамилия)  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «20» февраля 2021 г.**

**Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:**

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой «Теория и практика перевода »

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ (подпись)

С.М. Вопияшина

(И.О. Фамилия)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой «Физическое воспитание»

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ (подпись)

Т.А. Хорошева

(И.О. Фамилия)

**АННОТАЦИЯ**  
**дисциплины**  
**Б1.Б.11 Физическая культура и спорт**  
(индекс и наименование дисциплины (учебного курса))

---

**1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Понять социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Овладеть 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.
4. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Данная дисциплина относится к Блоку Б1 «Дисциплины (модули)» (базовая часть).

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина, – «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины, – «Безопасность жизнедеятельности».

**3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

| Формируемые и контролируемые компетенции | Планируемые результаты обучения |
|--|---------------------------------|
|--|---------------------------------|

|   |   |
|---|---|
| <p>- способность применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8).</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни студента; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры.</li> </ul>   |
|   | <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся;</li> <li>- решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия;</li> <li>- работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия.</li> <li>- проводить самооценку работоспособности и утомления</li> <li>- составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;</li> <li>- определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития.</li> </ul>   |
|   | <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно–эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда</li> <li>- нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности;</li> <li>- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</li> <li>- экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья</li> <li>- методикой работы с литературой для поиска информации об отдельных определениях, понятиях и терминах, объяснения их применения в практических ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.</li> </ul> |

### Тематическое содержание дисциплины

| Раздел, модуль  | Подраздел, тема  |
|---|--|
| Раздел 1.<br>Теоретические основы физической культуры | 1. Оздоровительная направленность физических упражнений на организм занимающихся                                     |
| Раздел 2.<br>Специальная физическая подготовка        | 1. Развитие быстроты<br>2. Развитие выносливости<br>3. Развитие ловкости<br>4. Развитие силы<br>5. Развитие гибкости |

**Общая трудоемкость дисциплины – 2 ЗЕТ.**

#### 4. Технологическая карта по учебному курсу "Физическая культура и спорт-1"

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=100303

| Семестр<br>изучения | Кол-во недель, в<br>течение которых<br>реализуется курс | Объем учебного курса и виды учебных мероприятий |                   |        |                  |                  |  |                        |                  |                  |     |                                       |                           |      |    | Форма<br>контроля | Контроль в<br>часах |
|---------------------|---|---|-------------------|--------|------------------|------------------|--|------------------------|------------------|------------------|-----|---------------------------------------|---------------------------|------|----|-------------------|---------------------|
|                     |   | Всего часов<br>по учебному<br>плану             | Контактная работа |        |                  |                  |  | Самостоятельная работа |                  |                  |     |                                       |                           |      |    |                   |                     |
|                     |   |   | Всего             |        |                  |                  | В т.ч. в<br>интеракти<br>вной<br>форме | Всего                  | Лаборато<br>рные | Консульта<br>ции | РГР | Курс.<br>проекты<br>(Курс.<br>работы) | Контроль<br>ные<br>работы | Иное | ОТ |                   |                     |
|                     |   |   | Всего             | Лекции | Лаборато<br>рные | Практиче<br>ские |  |                        |                  |                  |     |                                       |                           |      |    |                   |                     |
| 1                   | 17  | 36  | 10                | 10     | 0                | 0                | 0                                      | 26                     | 0                | 0                | 0   | 0                                     | 0                         | 26   |    | зачет             |                     |

| №<br>не<br>де<br>ли | №<br>моду<br>ля | Наименование<br>учебного<br>мероприятия | Крат<br>кое<br>назва<br>ние<br>типа<br>учеб<br>ного<br>меропри<br>ятия | Описание учебного<br>мероприятия<br><br>(формы проведения<br>лекций, лабораторных,<br>практических занятий,<br>методы обучения,<br>реализующие<br>применяемую<br>образовательную<br>технологию) | Вы<br>ста<br>вля<br>ет<br>ся<br>в<br>ра<br>сп<br>ис<br>а<br>ние<br>?<br>(+,<br>-) | Ответст<br>венный<br>за<br>проведе<br>ние<br>(ведущи<br>й:<br>лектор -<br>Л,<br>препода<br>ватель -<br>П) | Макс<br>имал<br>ьное<br>кол-<br>во<br><br>балло<br>в за<br>задан<br>ие | Продолжительность учебных<br>мероприятий, проводимых |   |   |        | Требования к ресурсам   |                                 |   |   |  | Рекомендуемая<br>литература<br>(№ и стр.) |
|---------------------|-----------------|---|--|---|---|---|--|--|---|---|--------|-------------------------|---------------------------------|---|---|--|---|
|                     |                 |   |  |   |   |   |  | в аудитории  |   | по<br>индивидуальному<br>графику студента |        | Тип аудитории           | Кол-<br>во<br>ауди<br>тори<br>й | Предла<br>гаемо<br>е<br>место<br>провед<br>ения<br>(№<br>ауд.,<br>др-<br>место) | Макси<br>мальн<br>ое<br>кол-во<br>студен<br>тов<br>в<br>аудито<br>рии | Требуемое<br>оборудование                  |   |
|                     |                 |   |  |   |   |   |  | в часах  | в т.ч.<br>в<br>интеракт<br>ивной<br>форме (+,<br>-) | в часах                                   | в днях |                         |                                 |   |   |  |   |
| 1                   |                 | Консультация в<br>расписании 1          | КонВ 1   | Традиционная лекция:<br>Цель, задачи, методы<br>физического воспитания<br>Методы: объясни-<br>тельно-иллюстративные,<br>репродуктивные.<br>Технология<br>традиционного<br>обучения              | +   | Л   |  | 2  | -   |   |        | Лекционная<br>аудитория | 1                               |   | 90  | Медиаобеспечен<br>ие, микрофон,<br>ноутбук | ОЛ - 1,2<br>ДЛ-1,2                        |
| 3                   |                 | Консультация в<br>расписании 2          | КонВ 2   | Традиционная лекция:<br>Основные понятия<br>физической культуры<br>Методы: объясни-<br>тельно-иллюстративные,<br>репродуктивные.<br>Технология<br>традиционного                                 | +   | Л   |  | 2  | -   |   |        | Лекционная<br>аудитория | 1                               |   | 90  | Медиаобеспечен<br>ие, микрофон,<br>ноутбук | ОЛ - 1,2<br>ДЛ-1,2                        |

|   |  |                                 |        |  |   |   |     |   |   |   |    |                                   |   |  |    |                                     |                    |
|---|--|---------------------------------|--------|--|---|---|-----|---|---|---|----|-----------------------------------|---|--|----|-------------------------------------|--------------------|
|   |  |                                 |        | обучения   |   |   |     |   |   |   |    |                                   |   |  |    |                                     |                    |
|   |  | Изучение электронного учебника  | ЭУ     | Изучение электронного учебника и ответы на вопросы для самоконтроля  | - |   | 20  |   |   | 8 | 5  |                                   |   |  | 0  |                                     | ОЛ - 1,2<br>ДЛ-1,2 |
| 5 |  | Консультация в расписании 3     | КонВ 3 | Традиционная лекция: Средства физической культуры  | + | Л |     | 2 | - |   |    | Лекционная аудитория              | 1 |  | 90 | Медиаобеспечение, микрофон, ноутбук | ОЛ - 1,2<br>ДЛ-1,2 |
|   |  | Индивидуальное домашнее задание | ИДЗ    | реферативное и презентационное отображение изучаемого материала  | - |   | 40  |   |   | 8 | 24 |                                   |   |  | 0  |                                     |                    |
| 7 |  | Консультация в расписании 4     | КонВ 4 | Традиционная лекция: Самоконтроль занимающихся<br>Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.<br>Технология традиционного обучения     | + | Л |     | 2 | - |   |    | Лекционная аудитория              | 1 |  | 90 | Медиаобеспечение, микрофон, ноутбук | ОЛ - 1,2<br>ДЛ-1,2 |
| 9 |  | Консультация в расписании 5     | КонВ 5 | Традиционная лекция: Основы здорового образа жизни<br>Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.<br>Технология традиционного обучения | + | Л |     | 2 | - |   |    | Лекционная аудитория              | 1 |  | 90 | Медиаобеспечение, микрофон, ноутбук | ОЛ - 1,2<br>ДЛ-1,2 |
|   |  | Индивидуальное домашнее задание | ИДЗ    | реферативное и презентационное отображение изучаемого материала  | - |   | 40  |   |   | 8 | 21 |                                   |   |  | 0  |                                     |                    |
|   |  | Итоговый тест по курсу через ОТ | ТИ     | тестирование по темам, изучаемым в электронном учебнике  | + |   | 100 |   |   | 2 |    | Компьютерный класс общего доступа | 1 |  | 0  |                                     |                    |

|       |                |    |   |    |
|-------|----------------|----|---|----|
| ИТОГО |                | 10 | 0 | 26 |
|       |                | 36 |   |    |
|       | ИТОГО через ОТ | 2  |   |    |

# Технологическая карта по учебному курсу "Физическая культура и спорт-2" Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70635

| Семестр<br>изучения | Кол-во недель, в<br>течение которых<br>реализуется курс | Объем учебного курса и виды учебных мероприятий |                   |        |                  |                  |  |                        |                  |                  |     |                                       |                           |      |    | Форма<br>контроля | Контроль в<br>часах |
|---------------------|---|---|-------------------|--------|------------------|------------------|--|------------------------|------------------|------------------|-----|---------------------------------------|---------------------------|------|----|-------------------|---------------------|
|                     |   | Всего часов<br>по учебному<br>плану             | Контактная работа |        |                  |                  |  | Самостоятельная работа |                  |                  |     |                                       |                           |      |    |                   |                     |
|                     |   |   | Всего             |        |                  |                  | В т.ч. в<br>интеракти<br>вной<br>форме | Всего                  | Лаборато<br>рные | Консульта<br>ции | РГР | Курс.<br>проекты<br>(Курс.<br>работы) | Контроль<br>ные<br>работы | Иное | ОТ |                   |                     |
|                     |   |   | Всего             | Лекции | Лаборато<br>рные | Практиче<br>ские |  |                        |                  |                  |     |                                       |                           |      |    |                   |                     |
| 2                   | 17  | 36  | 16                | 16     | 0                | 0                | 0                                      | 20                     | 0                | 0                | 0   | 0                                     | 0                         | 20   |    | зачет             |                     |

| №<br>е<br>д<br>е<br>л<br>и | №<br>модул<br>я | Наименование<br>учебного<br>мероприятия | Крат<br>кое<br>назва<br>ние<br>типа<br>учеб<br>ного<br>меро<br>прия<br>тия | Описание учебного<br>мероприятия<br><br>(формы проведения<br>лекций, лабораторных,<br>практических занятий,<br>методы обучения,<br>реализующие<br>применяемую<br>образовательную<br>технологию) | Вы<br>ста<br>вл<br>я<br>е<br>т<br>ся<br>в<br>ра<br>сп<br>ис<br>а<br>н<br>и<br>е<br>?<br>(+,<br>-) | Ответст<br>венный<br>за<br>проведе<br>ние<br>(ведущи<br>й:<br>лектор -<br>Л,<br>препода<br>ватель -<br>П) | Макс<br>имал<br>ьное<br>кол-<br>во<br><br>балло<br>в за<br>задан<br>ие | Продолжительность учебных<br>мероприятий, проводимых |   |   |        | Требования к ресурсам   |                                 |   |   |  | Рекомендуемая<br>литература<br>(№ и стр.) |
|----------------------------|-----------------|---|--|---|---|---|--|--|---|---|--------|-------------------------|---------------------------------|---|---|--|---|
|                            |                 |   |  |   |   |   |  | в аудитории  |   | по<br>индивидуальному<br>графику студента |        | Тип аудитории           | Кол-<br>во<br>ауди<br>тори<br>й | Предла<br>гаемо<br>е<br>место<br>провед<br>ения<br>(№<br>ауд.,<br>др.<br>место) | Макси<br>мальн<br>ое<br>кол-во<br>студен<br>тов<br>в<br>аудито<br>рии | Требуемое<br>оборудование                  |   |
|                            |                 |   |  |   |   |   |  | в часах  | в т.ч.<br>в<br>интеракт<br>ивной<br>форме (+,<br>-) | в часах                                   | в днях |                         |                                 |   |   |  |   |
| 1                          |                 | Лекция 1                                | Лек  | Традиционная лекция:<br>Общефизическая<br>подготовка<br>Методы: объясни-<br>тельно-иллюстративные,<br>репродуктивные.<br>Технология<br>традиционного<br>обучения                                | +   | Л   |  | 2  | -   |   |        | Лекционная<br>аудитория | 1                               |   | 90  | Медиаобеспечен<br>ие, микрофон,<br>ноутбук | ОЛ - 1,2<br>ДЛ-1,2                        |
| 3                          |                 | Лекция 2                                | Лек  | Традиционная лекция:<br>Специальная<br>физическая подготовка<br>Методы: объясни-<br>тельно-иллюстративные,<br>репродуктивные.<br>Технология<br>традиционного                                    | +   | Л   |  | 2  | -   |   |        | Лекционная<br>аудитория | 1                               |   | 90  | Медиаобеспечен<br>ие, микрофон,<br>ноутбук | ОЛ - 1,2<br>ДЛ-1,2                        |

|    |  |                                 |     |   |   |   |    |   |   |    |    |                      |   |  |    |                                     |                    |
|----|--|---------------------------------|-----|---|---|---|----|---|---|----|----|----------------------|---|--|----|-------------------------------------|--------------------|
|    |  |                                 |     | обучения  |   |   |    |   |   |    |    |                      |   |  |    |                                     |                    |
| 5  |  | Лекция 3                        | Лек | Традиционная лекция:<br>Развитие и определение гибкости<br>Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.<br>Технология традиционного обучения     | + | Л |    | 2 | - |    |    | Лекционная аудитория | 1 |  | 90 | Медиаобеспечение, микрофон, ноутбук | ОЛ - 1,2<br>ДЛ-1,2 |
|    |  | Индивидуальное домашнее задание | ИДЗ | Метод обучения - самостоятельная работа.<br>Форма - внеаудиторная самостоятельная работа  | - | Л | 40 |   |   | 10 | 21 |                      |   |  |    |                                     |                    |
| 7  |  | Лекция 4                        | Лек | Традиционная лекция:<br>Развитие и определение силы<br>Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.<br>Технология традиционного обучения         | + | Л |    | 2 | - |    |    | Лекционная аудитория | 1 |  | 90 | Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук | ОЛ - 1,2<br>ДЛ-1,2 |
| 9  |  | Лекция 5                        | Лек | Традиционная лекция:<br>Развитие и определение выносливости<br>Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.<br>Технология традиционного обучения | + | Л |    | 2 | - |    |    | Лекционная аудитория | 1 |  | 90 | Медиаобеспечение, микрофон, ноутбук | ОЛ - 1,2<br>ДЛ-1,2 |
| 11 |  | Лекция 6                        | Лек | Традиционная лекция:<br>Развитие и определение быстроты<br>Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.<br>Технология традиционного обучения     | + | Л |    | 2 | - |    |    | Лекционная аудитория | 1 |  | 90 | Медиаобеспечение, микрофон, ноутбук | ОЛ - 1,2<br>ДЛ-1,2 |



|    |  |                                 |     |   |   |   |                |     |    |    |    |                      |   |  |    |                                     |                    |
|----|--|---------------------------------|-----|---|---|---|----------------|-----|----|----|----|----------------------|---|--|----|-------------------------------------|--------------------|
| 13 |  | Лекция 7                        | Лек | Традиционная лекция:<br>Развитие и определение ловкости<br>Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.<br>Технология традиционного обучения       | + | Л |                | 2   | -  |    |    | Лекционная аудитория | 1 |  | 90 | Медиаобеспечение, микрофон, ноутбук | ОЛ - 1,2<br>ДЛ-1,2 |
| 15 |  | Лекция 8                        | Лек | Традиционная лекция:<br>Олимпийское и паралимпийское движение<br>Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.<br>Технология традиционного обучения | + | Л |                | 2   | -  |    |    | Лекционная аудитория | 1 |  | 90 | Медиаобеспечение, микрофон, ноутбук | ОЛ - 1,2<br>ДЛ-1,2 |
|    |  | Индивидуальное домашнее задание | ИДЗ | Метод обучения - самостоятельная работа.<br>Форма - внеаудиторная самостоятельная работа  | - | Л | 60             |     |    | 10 | 21 |                      |   |  |    |                                     |                    |
|    |  |                                 |     |   |   |   | ИТОГО          | 100 | 16 | 0  | 20 |                      |   |  |    |                                     |                    |
|    |  |                                 |     |   |   |   |                |     | 36 |    |    |                      |   |  |    |                                     |                    |
|    |  |                                 |     |   |   |   | ИТОГО через ОТ |     | 0  |    |    |                      |   |  |    |                                     |                    |

## 5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

| Наименование учебных мероприятий | Типы учебных мероприятий           | Количество баллов | Условия допуска | Критерии и нормы оценки  |
|----------------------------------|------------------------------------|-------------------|-----------------|--|
| Выполнение ИДЗ                   | Индивидуальное домашнее задание -1 | 40                | Допускаются все | 35-40 баллов - соответствие плана теме реферата;<br>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- обоснованность способов и методов работы с материалом; |

|                |                                    |    |                 |  |
|----------------|------------------------------------|----|-----------------|--|
|                |                                    |    |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы, правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>- грамотность и культура изложения;</li> <li>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>- соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>- культура оформления: выделение абзацев; оригинальность текста 25%.</li> </ul> <p>30-35 баллов - оригинальность текста 25%, но не соблюдены требования к оформлению реферата, недостаточно используемых литературных источников.</p> <p>20-30 баллов - оригинальность текста 20-25%, содержание соответствует заявленной теме, есть ссылки на литературные источники.</p> <p>10 - 20 баллов - нет ссылок на литературные источники, несоблюдение требований к объему реферата, оригинальность текста менее 25%.</p> <p>1-10 баллов - наличие текста, но несоответствие содержания реферата заявленной тематике.</p> |
| Выполнение ИДЗ | Индивидуальное домашнее задание -2 | 60 | Допускаются все | <p>50-60 баллов - соответствие плана теме реферата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие содержания теме и плану реферата;</li> <li>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;</li> <li>- обоснованность способов и методов работы с материалом;</li> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы, правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>- грамотность и культура изложения;</li> <li>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>- соблюдение требований к объему реферата;</li> </ul>  |

|                                |  |  |  |   |
|--------------------------------|--|--|--|---|
|                                |  |  |  | - культура оформления: выделение абзацев; оригинальность текста 35%.<br>40-50 баллов - оригинальность текста 25 % , но не соблюдены требования к оформлению реферата, недостаточно используемых литературных источников.<br>30-40 баллов - оригинальность текста 20-25%, содержание соответствует заявленной теме, есть ссылки на литературные источники.<br>20 - 30 баллов - нет ссылок на литературные источники, несоблюдение требований к объему реферата, оригинальность текста менее 25%.<br>10-20 баллов - наличие текста, но несоответствие содержания реферата заявленной тематике, оригинальность менее 25%.<br>1-10 баллов - оригинальность текста менее 10%.. |
| Схема расчета итоговой оценки: |  |  | Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе |   |

| Форма проведения промежуточной аттестации | Условия допуска  | Критерии и нормы оценки |               |
|---|------------------|-------------------------|---------------|
| По результатам накопительного рейтинга    | Не предусмотрены | «зачтено»               | 40-100 баллов |
|   |                  | «не зачтено»            | 0-39 баллов   |

## **6. Банк тестовых заданий и регламент проведения тестирования**

### **6.1. Банк тестовых заданий для проведения тестирования**

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

### **6.2. Регламент проведения тестирований**

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

## **7. Критерии и нормы оценки курсовых работ (проектов)**

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

## **8. Примерная тематика письменных работ (курсовых, рефератов, контрольных, расчетно-графических и др.)**

### **Темы рефератов:**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
  2. Физическая культура в ВУЗЕ.
  3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
  4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
- Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
  6. Здоровый образ жизни студентов.
  7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
  8. Двигательный режим и его значение.
  9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
  10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
  11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
  12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
  13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
  15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
  16. Бег, как средство укрепления здоровья.
  17. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
  18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
  19. Формирование двигательных умений и навыков.
  20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
  21. Основы спортивной тренировки.
  22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
  23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
  24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
  25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
  26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
  27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
  28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

## **9. Вопросы к зачету**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Средства физической культуры.
6. Общее представление о строении тела человека.
7. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
8. Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции
9. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
10. Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
11. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
12. Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья
14. Организация сна.
15. Организация режима питания.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Профилактика вредных привычек.
18. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
19. Гипокинезия и гиподинамия.
20. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
21. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
22. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
23. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
24. Последовательность обучения физическим упражнениям.
25. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
26. Формы занятий физическими упражнениями.
27. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
28. Общая и моторная плотность занятия.
29. Формы самостоятельных занятий.
30. Содержание самостоятельных занятий.
31. Возрастные особенности содержания занятий.
32. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
33. Формы и содержание самостоятельных занятий.
34. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
35. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.

36. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
37. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
38. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
39. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
40. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
41. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
42. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
43. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
44. Компоненты физической культуры.
45. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
46. Средства физической культуры.
47. Общее представление о строении тела человека.
48. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
49. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
50. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
51. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
52. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.



## **10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **10.1. Паспорт фонда оценочных средств**

| <b>№ п/п</b> | <b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b> | <b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b> | <b>Наименование оценочного средства</b> |
|--------------|---|--|---|
| 1            | Общая физическая подготовка                     | ОК-8   | ИДЗ (рефераты)                          |

### **10.2. 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**

#### **10.2.1. Темы ИДЗ (реферативное изложение изучаемого материала)**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ВУЗЕ.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Критерии оценки:

- 35-40 баллов - соответствие плана теме реферата;
  - соответствие содержания теме и плану реферата;
  - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
  - обоснованность способов и методов работы с материалом;
  - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
  - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы, правильное оформление ссылок на используемую литературу;
  - грамотность и культура изложения;
  - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
  - соблюдение требований к объему реферата;
  - культура оформления: выделение абзацев; оригинальность текста 25%.
- 30-35 баллов - оригинальность текста 25%, но не соблюдены требования к оформлению реферата, недостаточно используемых литературных источников.
- 20-30 баллов - оригинальность текста 20-25%, содержание соответствует заявленной теме, есть ссылки на литературные источники.
- 10 - 20 баллов - нет ссылок на литературные источники, несоблюдение требований к объему реферата, оригинальность текста менее 25%.
- 1-10 баллов - наличие текста, но несоответствие содержания реферата заявленной тематике.

## **11. Образовательные технологии и методические указания по освоению дисциплины**

Образовательные технологии:

1. Личностно-ориентированная технология, которая предполагает раскрытие индивидуальности каждого студента в процессе обучения. Цель такого обучения состоит в создании системы психолого-педагогических условий, позволяющих работать с каждым студентом с учетом индивидуальных познавательных возможностей, потребностей и интересов (выполнение рефератов)
2. Традиционные технологии- технологии, построенные на объяснительно-иллюстративном способе обучения. При использовании данной технологии преподаватель основное внимание в своей работе отводит изложению готового учебного материала. При этом преподнесение информации учащимся практически всегда происходит в форме монолога педагога (традиционная лекция)

## 12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 12.1. Обязательная литература

| № п/п | Библиографическое описание  | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум и др.) | Количество в библиотеке |
|-------|---|--|-------------------------|
| 1     | Передельский А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук [Электронный ресурс] : социология спорта : учебник / А. А. Передельский. - Москва : Спорт, 2016. - 416 с. - ISBN 978-5-906839-04-6. | учебник  | ЭБС «IPRbooks»          |
| 2     | Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд. испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - ISBN 978-985-06-2431-4.  | учебное пособие  | ЭБС «IPRbooks»          |

### 12.2. Дополнительная литература и учебные материалы (аудио-, видеопособия и др.)

- фонд научной библиотеки ТГУ:

| № п/п | Библиографическое описание  | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, аудио-, видеопособия и др.) | Количество в библиотеке |
|-------|---|--|-------------------------|
| 1     | Витун В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун. - Оренбург : ОГУ : ЭБС АСВ, 2015. - 103 с. - ISBN 978-5-7410-1191-1. | учебное пособие  | ЭБС «IPRbooks»          |
| 2     | Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Токарева [и др.]. - Санкт-Петербург : СПбГАСУ, 2016. - 140 с. - ISBN 978-5-9227-0637-7.                           | учебное пособие  | ЭБС «IPRbooks»          |

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

\_\_\_\_\_  
(подпись)

А.М. Асаева

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  
МП

### **12.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniyum.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

### **12.4. Перечень программного обеспечения**

| №<br>п/п | Наименование ПО | Количество<br>о лицензий | Реквизиты договора (дата,<br>номер, срок действия)  |
|----------|-----------------|--------------------------|---|
| 1        | Windows         | 1398                     | Договор № 690 от 19.05.2015г.,<br>срок действия – бессрочно;<br>Договор № 690 от 19.05.2015г.,<br>срок действия - бессрочно |
| 2        | Office Standard | 1398                     | Договор № 690 от 19.05.2015г.,<br>срок действия - бессрочно;<br>Договор № 727 от 20.07.2016г.,<br>срок действия - бессрочно |

### **12.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование<br/>оборудованных<br/>учебных кабинетов,<br/>лабораторий,<br/>мастерских и др.<br/>объектов для<br/>проведения<br/>практических и<br/>лабораторных занятий</b>  | <b>Перечень основного<br/>оборудования</b>   | <b>Фактический<br/>адрес учебных<br/>кабинетов,<br/>лабораторий,<br/>мастерских и др.</b>                | <b>Площадь, м<sup>2</sup></b> | <b>Количество<br/>посадочных мест</b> |
|------------------|---|--|--|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1                | Спортивный зал  | Скамейки деревянные, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, теннисный стол, мячи: баскетбольные, волейбольные, скакалки.   | 445020, Самарская область, г.Тольятти, ул. Белорусская, 14А, позиция по ТП № 22, 1 этаж (Г-107/СПОРТ-25) | 426,2                         | 1                                     |
| 2                | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. | Столы ученические трехместные моноблоки, стол преподавательский, стул преподавательский, кафедра, доска меловая, экран навесной, проектор, процессор, мышь комп., пульт. | 445020, Самарская область, г.Тольятти, ул. Белорусская, 16Б, позиция по ТП № 7, 1 этаж (А-125)           | 214,30                        | 187                                   |

|    |   |  |  |      |    |
|----|---|--|--|------|----|
| 3. | Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации | Стол ученический, стул, ПК с выходом в сеть интернет | 445020, Самарская область, г.Тольятти, ул. Белорусская, 14, позиция по ТП № 48, 4 этаж (Г-401) | 84,8 | 16 |
|----|---|--|--|------|----|