

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.Б.07

(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

38.03.01 Экономика

направленность (профиль)/специализация

Финансовый контроль и экономическая безопасность организаций

Форма обучения: очная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 2 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр | 1,2 | Итого |
|--|-----------|-----------|
| Форма контроля | зачет | |
| Вид занятий | | |
| Лекции | 26 | 26 |
| Лабораторные | | |
| Практические | | |
| Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР | | |
| Промежуточная аттестация | 0,5 | 0,5 |
| Контактная работа | 26,5 | 26,5 |
| Самостоятельная работа | 45,5 | 45,5 |
| Контроль | | |
| Итого | 72 | 72 |

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.б.н., доцент Хорошева Т.А.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 38.03.01 Экономика

Срок действия рабочей программы дисциплины до «__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель департамента бакалавриата (экономических и управленческих программ)

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

С.Е. Васильева

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Физическое воспитание»

(протокол заседания № 1 от «2» сентября 2019 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – 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.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Безопасность жизнедеятельности»

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

3. Планируемые результаты обучения

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|---|---|
| способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | - | Знать: - основы здорового образа жизни студента; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры. |
| | | Уметь: - применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся; - решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия; - работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия. -проводить самооценку работоспособности и утомления -составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; -определять методами |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|--|
| | | <p>самоконтроля состояние здоровья и физического развития.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно–эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда; - нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности; - 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; - экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья; - методикой работы с литературой для поиска информации об отдельных определениях, понятиях и терминах, объяснения их применения в практических ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью. |

4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Семестр 1

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|---|--------------------------|---|---------|-----------|------------|----------------|--|
| Модуль 1. Введение в дисциплину. Основные понятия и термины. | лекция | Понятия физической культуры. Цель, задачи ФК. Средства ФК | 1 | 4 | 0 | - | |
| | лекция | Двигательная активность. Нормы и способы повышения двигательной активности. | 1 | 4 | 0 | - | |
| | лекция | Понятие «здоровье» факторы и компоненты здоровья. | 1 | 6 | 0 | - | |
| | лекция | Физические упражнения, их влияние на организм. Классификация физических упражнений. | 1 | 6 | 0 | - | |
| | лекция | Стресс в современном мире. Разновидности стресса. Антистрессовая гимнастика. | 1 | 6 | 0 | - | |
| | ИДЗ | Индивидуальное домашнее задание | 1 | | 40 | | Составить недельный двигательный режим. |
| | ИДЗ | Индивидуальное домашнее задание | 1 | | 50 | | Составить комплекс упражнений на |
| | СР | | | 45,5 | | | |
| | ПА | | | 0,25 | | | |
| | | Посещаемость | | | 10 | | |
| Итого: | | | | 72 | 100 | | |

Схема расчета итогового балла: Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Семестр 2

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|---|
| Модуль 2. Общая и специальная физическая подготовка. | лекция | Профессионально-прикладная физическая культура | 2 | 4 | | | |
| | лекция | Спорт, классификация видов спорта. Социальное значение спорта | 2 | 4 | | | |
| | лекция | Физические качества. Способы | 2 | 4 | | | |
| | лекция | Самоконтроль при занятиях физическими | 2 | 4 | | | |
| | лекция | Современные направления фитнеса. | 2 | 4 | | | |
| | лекция | Олимпийские игры история развития, значение для общества. | 2 | 2 | | | |
| | лекция | Всероссийский комплекс ГТО, этапы развития | 2 | 2 | | | |
| | ИДЗ | Индивидуальное домашнее задание | | | 20 | | Составить дневник самоконтроля физического развития. |
| | ИДЗ | Индивидуальное домашнее задание | | | 20 | | Составить комплекс упражнений на развитие гибкости для самостоятельного развития. |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|--------------------------|--|---------|-----------|------------|----------------|---|
| | ИДЗ | Индивидуальное домашнее задание | | | 25 | | Составить комплекс упражнений на развитие выносливости для самостоятельного занятия |
| | ИДЗ | Индивидуальное домашнее задание | | | 25 | | Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей для самостоятельного занятия |
| | СР | | | 45,5 | | | |
| | ПА | | | 0,25 | | | |
| | | Посещаемость | | | 10 | | |
| Итого: | | | | 72 | 100 | | |

Схема расчета итогового балла: Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Традиционная лекция. Методы: объяснительно-иллюстративные.

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных домашних заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с учебной и учебно-методической литературой.

Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от изучения рекомендованной литературы, выполнения индивидуальных домашних заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и учебно-методическую литературу; выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Для выполнения индивидуальных домашних заданий студенту необходимо изучить основные термины и понятия дисциплины.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

| Семестр | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---------|---|--|
| 1 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | ИДЗ (составление комплекса упражнений на развитие выносливости, гибкости, координационных способностей), составление дневника самоконтроля, составление режима недельной двигательной активности студента. |

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Типовой комплекс упражнений на развитие физических качеств должен включать в себя название упражнения, количество повторений, количество подходов, дозировку, методические указания для выполнения каждого упражнения. Комплекс должен включать в себя подготовительную часть, основную и заключительную. Должно указываться время, затрачиваемое на выполнение данного комплекса. В соответствии с этим указывается количество упражнений всего. Количество упражнений должно составлять не меньше 25 упражнений.

7.2.2. Типовой дневник самоконтроля составляется в виде таблицы. В дневнике указываются основные объективные и субъективные показатели организма (вес, артериальное давление, пульс, болевые ощущения, аппетит, сон и т.д.). Показатели заполняются за определенный отрезок времени (на каждом занятии в течение двух месяцев). Также в дневник самоконтроля следует включить результаты выполнения двигательных тестов в начале и в конце исследования.

7.2.3. Типовой режим недельной двигательной активности составляется в виде таблицы, где прописываются формы движений, производимые в течение дня (например, утренняя гимнастика, занятие физической культурой, ходьба пешком в институт и т.д.). Заполняется в минутах за каждый день, на неделю.

7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к зачету

| | |
|----|---|
| 1 | Средства физической культуры. |
| 2 | Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. |
| 3 | Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. |
| 4 | Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений). |
| 5 | Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. |
| 6 | Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями. |
| 7 | Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера. |
| 8 | Общее представление о строении тела человека. |
| 9 | Физическая культура и спорт как социальные феномены. |
| 10 | Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы. |
| 11 | Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. |
| 12 | Субъективные и объективные показатели самоконтроля. |
| 13 | Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность. |
| 14 | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики. |
| 15 | Формы и содержание самостоятельных занятий. |
| 16 | Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. |
| 17 | Возрастные особенности содержания занятий |
| 18 | Общая и моторная плотность занятия. |
| 19 | Построение и структура учебно-тренировочного занятия. |
| 20 | Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). |
| 21 | Гипокинезия и гиподинамия. |
| 22 | Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. |
| 23 | Личная гигиена и закаливание. |
| 24 | Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика. |
| 25 | Организация режима питания. |
| 26 | Организация сна. |
| 27 | Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья |
| 28 | Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани. |
| 29 | Профилактика вредных привычек. |
| 30 | Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции). |
| 31 | Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате. |

| | |
|----|---|
| 32 | Представление о дыхательной и пищеварительной системе. |
| 33 | Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции. |
| 34 | Общее представление о строении тела человека. |

7.3.2. Критерии и нормы оценки

| Семестр | Форма проведения промежуточной аттестации | Критерии и нормы оценки | |
|---------|---|----------------------------------|--|
| 1 | Зачет (по накопительному рейтингу) | Отлично (зачтено) | Студент набрал 85 и более баллов по накопительному рейтингу |
| | | Хорошо (зачтено) | Студент набрал от 70 до 84 баллов по накопительному рейтингу |
| | | Удовлетворительно (зачтено) | Студент набрал от 55 до 69 баллов по накопительному рейтингу |
| | | Неудовлетворительно (не зачтено) | Студент набрал 54 и менее баллов по накопительному рейтингу |

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

| № п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок) | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|----------|---------------------|--|---|-------------|--|
| | Быченков С. В. | Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 с. | Электронный учебник | 2016 | ЭБС «IPRbooks» |
| | Хорошева Т. А. | Физическая культура [Электронный ресурс] : (теоретический курс) : электрон. учеб. пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физическое воспитание". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - Библиогр.: с. 218-220. - ISBN 978-5-8259-1234-9 : 1-00. | Электронное учебное пособие | 2018 | Репозиторий ТГУ |

8.2. Дополнительная литература

| № п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок) | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|----------|---------------------|---------------------------------------|---|-------------|--|
| | Мостовая Т. Н. | Физическая культура. Подвижные игры в | Электронное учебно-методическое пособие | 2016 | ЭБС «IPRbooks» |

| № п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок) | Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС |
|------------------|----------------------------|--|---|--------------------|---|
| | | системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. - Орел : МАБИВ, 2016. - 72 с. : ил. | | | |
| | А. В. Токарева | Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / [и др.]. - Санкт-Петербург :СПбГАСУ , 2016. - 140 с. - ISBN 978-5- 9227-0637-7. | Электронное учебное пособие | 2016 | ЭБС «IPRbooks» |

8.3. 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/>

8.4. Перечень программного обеспечения

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

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования |
|-------|--|---|
| 1 | У-223 Лекционная аудитория 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 двухместные (моноблок) , стол преподавательский, стул , доска аудиторная. |
| 2 | У-213 Помещение для самостоятельной работы | Столы ученические двухместные, стол преподавательский , стулья, доска |

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования |
|----------|--|--|
| | <p>студентов</p> <p>Компьютерный класс.</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа.</p> <p>Учебная аудитория для проведения лабораторных работ.</p> <p>Учебная аудитория для практических занятий.</p> <p>Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ.</p> <p>Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы.</p> | <p>аудиторная (меловая) , компьютеры с выходом в сеть Интернет</p> |