

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель ректора по развитию УП

Заведующий кафедрой «Физическое воспитание»

(подпись) А.Н. Ярыгин
« ____ » _____ 20 ____ г. (И.О. Фамилия)

(подпись) Т.А. Хорошева
« ____ » _____ 20 ____ г. (И.О. Фамилия)

Б1.Б.19

(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

**15.03.05 КОНСТРУКТОРСКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫХ ПРОИЗВОДСТВ**

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

ТЕХНОЛОГИЯ МАШИНОСТРОЕНИЯ

(направленность (профиль))

Форма обучения: заочная

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

Количество ЗЕТ	328		Зачеты		Курсовые проекты		Курсовые работы		Контрольные работы (для заочной формы обучения)	
Часов по РУП										
Виды контроля на курсах	Экзамены									
		1								
	№№ курса									
	1	2	3	4	5	6	Итого			
ЗЕТ по курсам										
Лекции	6							6		
Лабораторные										
Практические										
Контактная работа										
Сам. работа	318							318		
Контроль	4							4		
Итого	328							328		

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

Отсутствует

Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры "Физическое воспитание" (протокол заседания №___ от «___» _____ 20__ г.)

Рецензент

(должность, ученое звание, степень)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

«___» _____ 20__ г.

Срок действия рабочей программы дисциплины до «___» _____ 20__ 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

Начальник учебно-методического управления

(подпись)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ
дисциплины (учебного курса)
Б1.Б.19 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(индекс и наименование дисциплины (учебного курса))

1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

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. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Овладение 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.
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины (учебного курса) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится к Блоку 1 "Дисциплины (модули)" (базовая часть).

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – на дисциплине «Общая биология» предыдущего уровня образования;

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

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (учебному курсу), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые и контролируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7);	Знать: - роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - основы здорового образа жизни; - средства и методы физической культуры.
	Уметь: - применять на практике средства физической культуры для развития двигательных способностей; - использовать методы и средства физической культуры в профессиональной деятельности
	Владеть: – навыками оптимизации работоспособности; - соблюдать нормы здорового образа жизни, - навыками использования методов физической культуры для укрепления здоровья.

Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

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

Разработчики программы:

к.б.н., доцент
(должность, ученое звание, степень)

(подпись)

Т.А.Хорошева
(И.О.Фамилия)

4. Структура и содержание дисциплины (учебного курса) Элективные дисциплины по физической культуре

(наименование дисциплины (учебного курса))

Семестр изучения 1

Раздел, модуль	Подраздел, тема	Виды учебной работы						Необходимые материально- технические ресурсы	Формы текуще го контро ля (наиме новани е оценоч ного средств а)	Рекомен дуемая литерат ура (№)	
		Контактная работа (в часах)					Самостоятельная работа				
		всего			в т.ч. в нтерактивной форме	Формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию	в часах				формы организации самостоятельн ой работы
		лекций	лабораторных	практических							
Общая физическая подготовка	Развитие силы как физического качества. Методы воспитания силовых способностей.	2			2	Традиционная лекция		Изучение литературы	мультимедийное оборудование.	лекцион ные занятия	1-4
	Развитие гибкости как физического качества.	2				Традиционная лекция		Изучение литературных источников	мультимедийное оборудование.	лекцион ные занятия	1-4
	Развитие выносливости как физического качества.	2				Традиционная лекция		Изучение литературных источников	мультимедийное оборудование.	лекцион ные занятия	

	Развитие быстроты как физического качества. Методы воспитания скоростных и скоростно- силовых способностей. Развитие ловкости как физического качества. Методы воспитания координацион ных способностей	2				Традиционная лекция		Изучение литературных источников	мультимедийное оборудование.		
Итого:		6					318				
		328									

5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы текущего контроля	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
реферат	Допускаются все	<ul style="list-style-type: none"> - 27-30 баллов – тема полностью раскрыта, есть ссылки на литературу, есть список литературы; - 16-22 баллов – тема раскрыта, но нет ссылок на литературные источники; - 10-15 баллов – тема раскрыта не полностью, нет ссылок на литературные источники; - 5-9 баллов – тема не раскрыта, нет ссылок на литературные источники, нет списка литературы;

		- 0-8 баллов – содержание не соответствует заявленной теме.
--	--	---

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
зачет	Допускаются сдавшие реферат	«не зачтено»	Ответ на 12 вопросов из 22
	Допускаются сдавшие реферат	«зачтено»	Ответ не менее чем на 12 вопросов из 22

6. 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.)

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

9. Вопросы к экзамену (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. Характеристика массового спорта.
38. Что такое спорт. Цель спорта.
39. Классификация видов спорта.
40. История Олимпийских игр.
41. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
42. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
43. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:
 - выносливость;
 - силу;
 - быстроту;
 - гибкость;
 - координацию движений (ловкость).
44. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
45. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
46. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
47. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
48. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
49. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
50. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
51. Компоненты физической культуры.
52. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
53. Средства физической культуры.
54. Общее представление о строении тела человека.
55. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
56. Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции
57. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-

двигательном аппарате.

58. Представление о мышечной системе (Функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.

59. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.

60. Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).

61. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья

62. Организация сна.

63. Организация режима питания.

64. Личная гигиена и закаливание.

65. Профилактика вредных привычек.

66. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.

67. Гипокинезия и гиподинамия.

68. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.

69. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.

70. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

71. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.

72. Последовательность обучения физическим упражнениям.

73. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

74. Формы занятий физическими упражнениями.

75. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

76. Общая и моторная плотность занятия.

77. Формы самостоятельных занятий.

78. Содержание самостоятельных занятий.

79. Возрастные особенности содержания занятий.

80. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

81. Формы и содержание самостоятельных занятий.

82. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

83. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.

84. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

85. Характеристика массового спорта.

86. Что такое спорт. Цель спорта.

87. Классификация видов спорта.

88. История Олимпийских игр.

89. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).

90. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

91. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:

- выносливость;
- силу;
- быстроту;
- гибкость;
- координацию движений (ловкость).

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (учебного курса)

11.1. Обязательная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум и др.)	Количество в библиотеке
1	Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 с.	Учебник	ЭБС "IPRbooks"
2	Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс] : (бакалаврита) : [учеб. пособие] / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов ; [науч. ред. А. Э. Беланов]. - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - 100 с. - ISBN 978-5-00032-242-0.	учеб. пособие	ЭБС "IPRbooks"
3	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.	учеб. пособие	ЭБС "ZNANIUM.COM"

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

(подпись)

А.М. Асаева

(И.О. Фамилия)

«___» _____ 20__ г.
МП

11.2. 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	Популо Г. М. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс] : (раздел "Большой теннис для лиц с ограниченными возможностями") : электрон. учеб.-метод. пособие / Г. М. Популо, Т. А. Хорошева ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. воспитание". - Тольятти : ТГУ, 2015. - 131 с. : ил. - Библиогр.: с. 96. - Прил. с. 97-131. - ISBN 978-5-8259-0960-8.	Уч.-м. пособие	Репозиторий ТГУ
2	Хорошева Т. А. Физиология человека : практикум / Т. А. Хорошева, А. И. Бурханов ; ТГУ ; Ин-т физической культуры и спорта ; каф. "Адаптивная физическая культура". -	практикум	45

	ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2013. - 219 с. : ил. - Библиогр.: с. 164-165. - Прил.: с. 172-216. - 56-15.		
3	Чернова Е. Д. Обучение тактическим действиям в волейболе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / Е. Д. Чернова ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. воспитание". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2017. - 91 с. : ил. - Библиогр.: с. 91. - ISBN 978-5-8259-0967-7.	Уч.-м. пос.	Репозиторий ТГУ
4	Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПУ, 2012. - 131с. : ил.	Учебно-практическое пособие	ЭБС "IPRbooks".

- другие фонды:

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

11.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

- Web of Science [Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus [Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Springer Link [Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Science Direct [Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

11.3. 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
	OfficeStandart	1398	№ 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия -

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
			бессрочно

11.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м²	Количество посадочных мест
1	<i>Зал атлетической гимнастики (СПОРТ-16)</i>	<i>Тренажер для икроножных мышц тренажер для нижнего пресса; многофункциональный тренажер; тренажер на сгибание и разгибание ног ; шведская стенка; турник навесной ; тренажер-тяга в наклоне ; тренажер-тяга верхнего блока к груди; снаряд-конь ; тренажер- сведение рук; скамья "Скота" ; тренажер-жим ног сидя , помост тяжелоатлетический, держатель дисков, стеллаж для гантелей, резиновый коврик для гири.</i>	<i>г. Тольятти Белорусская 14а</i>	<i>121,3</i>	<i>25</i>
	<i>Зал аэробики и шейпинга (СПОРТ-24)</i>	<i>Степ платформы; велотренажер Kettlier ; беговая дорожка; тренажер для пресса ; тренажер для спины; степер ; универсальный тренажер для различных групп мышц ; тренажер для мышц ног; массажная дорожка б/н</i>	<i>г. Тольятти Белорусская 14а</i>	<i>121,3</i>	<i>25</i>
	<i>Малый зал (СПОРТ-25)</i>	<i>Скамейки деревянные, баскетбольный щит, волейбольные стойки, мячи баскетбольные, волейбольные, скакалки.</i>	<i>г. Тольятти Белорусская 14а</i>	<i>540</i>	<i>25</i>
	<i>Большой зал (СПОРТ-26)</i>	<i>Баскетбольный щит, скамейки, минифутбольные ворота, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, волейбольные стойки.</i>	<i>г. Тольятти Белорусская 14а</i>	<i>1090,6</i>	<i>75- 100</i>
	<i>Кабинет (МЗ-15)</i>	<i>-</i>	<i>г. Тольятти Белорусская 14а</i>	<i>36</i>	<i>10</i>

	<p>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. (Г-401)</p>	<p>Столбы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет</p>	<p>г.Тольятти, ул.Белорусская 14</p>	<p>84,8</p>	<p>16</p>
--	---	---	--	-------------	-----------