

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель ректора по развитию УП

Заведующий кафедрой «Физическое
воспитание»

(подпись) А.Н. Ярыгин
(И.О. Фамилия)

(подпись) Т.А. Хорошева
(И.О. Фамилия)

« ____ » _____ 20 ____ г.

« ____ » _____ 20 ____ г.

Б1.Б.18
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(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 курсам и видам занятий (по учебному плану)

Количество ЗЕТ	2						
Часов по РУП	72						
Виды контроля на курсах	Экзамены	Зачеты	Курсовые проекты	Курсовые работы	Контрольные работы (для заочной формы обучения)		
		1					
	№№ курса						
	1	2	3	4	5	6	Итого
ЗЕТ по курсам	2						2
Лекции	4						4
Лабораторные							
Практические							
Контактная работа							
Сам. работа	64						64
Контроль	4						4
Итого	72						72

Тольятти, 2016

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

- ☐ Отсутствует
- ☐ Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» _____ (протокол заседания № ____ от «__» _____ 20__ г.).
- ☐ Рецензент

(должность, ученое звание, степень)
«__» _____ 20__ г.

(подпись)

(И.О. Фамилия)

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

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

Л.Р. Хамидуллова

(И.О. Фамилия)

И.о. заведующего кафедрой

**«Оборудование и технологии машиностроительного
производства»**

(выпускающей направление (специальность))

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

Н.Ю. Логинов

(И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ
дисциплины (учебного курса)
Б1.Б.18 Физическая культура и спорт
(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. 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 (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 «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 работать в команде, толерантно воспринимая	Знать: - основы здорового образа жизни студента; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-

социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-4)	биологические основы физической культуры.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия. - решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия;
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой работы с литературой для поиска информации об отдельных определениях, понятиях и терминах, объяснения их применения в практических ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью. – экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья
– способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-7)	Знать:
	<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни студента; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся; - проводить самооценку работоспособности и утомления - составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; - определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития
	<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

Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

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

Общая трудоемкость дисциплины (учебного курса) – 2 ЗЕТ.

Разработчики программы:

К.б.н., доцент

(должность, ученое звание, степень)

(подпись)

Т.А.Хорошева

(И.О.Фамилия)

4. Структура и содержание дисциплины (учебного курса) Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины (учебного курса))

Курс 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)					Самостоятельн ая 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	Значение физической культуры. Средства и методы физического воспитания. Оздоровитель ная направленно сть физических упражнений. Формировани е здорового	2				Лекционное занятие	32	Изучение литературы	Мультимедийно е оборудование	1-4	

	образа жизни. Принципы закаливания.										
	Социально- биологически е основы физической культуры. Физиологичес кое воздействие физических упражнений на организм человека. Самоконтроль в физической культуре.	2					32	Изучение литературы	Мультимедийно е оборудование		1-4
Итого:		4					64				
		68									

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 раздел не предусмотрен

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

По учебному курсу данный раздел не предусмотрен

8. Вопросы к зачету

1. Раскройте цель и задачи занятий физической культурой в вузе.
2. Назовите основные исторические этапы развития физической культуры.
3. Великие ученые и педагоги прошлого о значении физического воспитания для человека.
4. Какие общекультурные и специфические функции выполняет физическая культура?
5. Почему физическая культура является биосоциальной категорией?
6. Какие основные функциональные системы организма вы знаете, их строение и функции?
7. Что является основой жизнедеятельности человека?
8. Значение занятий физической культурой на состояние опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма человека.
9. Физическая культура как главное средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
10. Охарактеризуйте влияние внешней среды на организм человека.
11. «Жесткий» и «мягкий» скелет и их роль в обеспечении жизнедеятельности?
12. Какие движения восстанавливают рессорные функции позвоночника?
13. Движения, развивающие мышцы грудной клетки и туловища, их роль и значение.
14. Что способствует движению крови по венам?
15. Как быстро снять умственную и физическую усталость?
16. Почему после стрессовых ситуаций нужны активные движения.
17. Задачи и содержание врачебного обследования в ВУЗах.
18. Назовите основные документы, регулирующие государственную политику в области физической культуры и спорта в России.
19. Проведите сравнительный анализ Федерального закона от 29 апреля 1999 года N 80-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» N 329-ФЗ от 4 декабря 2007.
20. Каковы особенности организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях?

21. Охарактеризуйте основные этапы реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы».

22. Дайте определение понятиям «личность», «физическая культура личности».

23. Охарактеризуйте ориентиры физической культуры личности.

24. Какие мотивы определяют направленность личности на систематические занятия физической культурой и спортом?

25. Назовите социальные аспекты физической культуры личности.

26. Охарактеризуйте уровни физической культуры личности (по Соловьеву Г.М.).

27. Какие черты характера формируются при систематических занятиях физической культурой и спортом?

28. Здоровье телесное, психическое и нравственное.

29. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

30. Современные определения понятий «здоровье», «образ жизни» и «здоровый образ жизни».

31. Социально - экономические аспекты здорового образа жизни.

32. Что можно сказать о пользе физических упражнений для организма человека?

33. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция).

34. Личное отношение современного студента к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

35. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Основные требования к организации здорового образа жизни.

36. К чему приводит хроническое недосыпание студентов?

37. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни

38. Принципы рационального питания.

39. Какое место имеют физические упражнения в организации умственного труда студентов?

40. Чем, по вашему мнению, можно стимулировать умственную работоспособность?

41. Какое влияние оказывает курение на организм человека?

42. Какое влияние оказывает алкоголь на организм человека

43. Какое влияние оказывает наркотики на организм человека

44. К чему приводит нарушение основных принципов здорового образа жизни?

45. Охарактеризуйте степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

46. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Типы изменения умственной работоспособности

47. Особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

48. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.

49. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.

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

9.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Теоретические основы физической культуры	ОК-8	Выполнение письменных работ (реферат)

9.2. 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

9.2.1. Темы письменных работ

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. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
14. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
15. Формирование двигательных умений и навыков.
16. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
17. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
18. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
19. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
20. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
21. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
22. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Критерии оценки:

- 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 неполностью, 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.

10. Образовательные технологии и методические указания по освоению дисциплины (учебного курса)

Педагогические технологии

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"
	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"
	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)

_____ (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	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 :	Учебно-практическое пособие	ЭБС "IPRbooks".

п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, аудио-, видеопособия и др.)	Количество в библиотеке
	АмГПГУ, 2012. - 131с. : ил.		
2	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
3	Хорошева Т. А. Физиология человека : практикум / Т. А. Хорошева, А. И. Бурханов ; ТГУ ; Ин-т физической культуры и спорта ; каф. "Адаптивная физическая культура". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2013. - 219 с. : ил. - Библиогр.: с. 164-165. - Прил.: с. 172-216. - 56-15.	практикум	45
4	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

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.

11.4. 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
2	OfficeStandart	1398	№ 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., 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, м ²	Количество посадочных мест
1	Зал атлетической гимнастики (СПОРТ-16)	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.		121,3	25
2	Зал аэробики и шейпинга (СПОРТ-24)	Степ платформы; велотренажер Kettlier; беговая дорожка; тренажер для пресса; тренажер для спины; степер; универсальный тренажер для		121,3	25

№ 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, м ²	Количество посадочных мест
		<i>различных групп мышц ; тренажер для мышц ног; массажная дорожка б/н</i>			
3	<i>Малый зал (СПОРТ-25)</i>	<i>Скамейки деревянные, баскетбольный щит, волейбольные стойки, мячи баскетбольные, волейбольные, скакалки.</i>		540	25
4	<i>Большой зал (СПОРТ-26)</i>	<i>Баскетбольный щит, скамейки, минифутбольные ворота, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, волейбольные стойки.</i>		1090,6	75-100
	<i>Кабинет (МЗ-15)</i>	-		36	10
	<i>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)</i>	<i>Стол ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет</i>	<i>г.Тольятти, ул.Белорусская 14</i>	84,8	16