

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель ректора по развитию УП

_____ А.Н. Ярыгин
« ____ » _____ 20 ____ г.

Заведующий кафедрой «Физическое
воспитание»

_____ Т.А. Хорошева
« ____ » _____ 20 ____ г.

Б1.Б.13

(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

Изобразительное искусство

(направленность (профиль))

Форма обучения: заочная

Распределение часов дисциплины по семестрам 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	4						4
Сам. Работа	64						64
Контроль	4						4
Итого	72						72

Тольятти, 2016

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» (протокол заседания № 6 от «20» февраля 2016)



Рецензент

(должность, ученое звание, степень)

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

(И.О. Фамилия)

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

Начальник учебно-методического управления

«__» _____ 2016__ г.

(подпись)

Л.Р. Хамидуллова

(И.О. Фамилия)

Заведующий кафедрой «Живопись и художественное образование»

(выпускающей направление (специальность))

«__» _____ 2016__ г.

(подпись)

Н.В. Виноградова

(И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ
дисциплины (учебного курса)
Б1.Б.13 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:

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

1. Сформировать у студентов понятие социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Сформировать у студентов знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

3. Сформировать у студентов мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Научить студентов овладевать 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.

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) – «Физическая культура».

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
---	--

<p>-готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы физической культуры; -основы здорового образа жизни студента; -роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; -социально-биологические основы физической культуры; -основы здорового образа жизни; методы самоконтроля.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 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; -экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья.

Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

Раздел, модуль	Подраздел, тема
Раздел 1. Общая физическая подготовка	Значение физической культуры. Средства и методы физического воспитания. Оздоровительная направленность физических упражнений. Формирование здорового образа жизни. Принципы закаливания. Основы рационального питания. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологическое воздействие физических упражнений на организм человека. Самоконтроль в физической культуре.

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))

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)					Самостоятельн ая работа				
		всего			в т.ч. в интерактивной форме	Формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологиию	в часах	формы организации самостоятельн ой работы			
		лекций	лабораторных	практических							
Теоретическ ие основы физической культуры	Оздоровительна я направленность физических упражнений. Формирование здорового образа жизни.	2				Традиционная лекция. Методы: объясни- тельно-иллюстратив- ные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	32	Изучение литературы	мультимедийное оборудование.	реферат	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3
	Социально- биологические основы физической культуры. Физиологическо е воздействие физических упражнений на	2				Традиционная лекция. Методы: объясни- тельно-иллюстратив- ные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	32	Изучение литературы	мультимедийное оборудование.	реферат	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3

	организм человека. Самоконтроль в физической культуре.										
Итого:		4					64				
		72									

5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

Наименование учебных мероприятий	Типы учебных мероприятий	Количество баллов	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Выполнение реферата	Индивидуальное домашнее задание -1	40	Допускаются все	<p>35-40 баллов - соответствие плана теме реферата;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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%. <p>30-35 баллов - оригинальность текста 25%, но не соблюдены требования к оформлению реферата, недостаточно используемых литературных источников.</p>

Наименование учебных мероприятий	Типы учебных мероприятий	Количество баллов	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
				<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>
Схема расчета итоговой оценки:		Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе		

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Зачет	Не предусмотрены	«зачтено»	40-100 баллов
		«не зачтено»	0-39 баллов

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	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.
35	Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
36	Гипокинезия и гиподинамия.
37	Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
38	Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
39	Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
40	Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.

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	Основы здорового образа жизни	ОК-8	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 рефератов

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ВУЗе.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Здоровый образ жизни студентов.
6. Двигательный режим и его значение.
7. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
8. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
9. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
11. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
12. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
13. Формирование двигательных умений и навыков.
14. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
15. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
16. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
17. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

18. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
19. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
20. 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.

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

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)

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	Ахметов А. М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / А. М. Ахметов. - Набережные Челны : НИСПТР, 2014. - 91 с.	Учебно-методическое 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"
3	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"

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

_____ А.М.Асаева
(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 и др.)	Количество в библиотеке
1	Бурханов А. И. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / А. И. Бурханов, Т. А. Хорошева ; ТГУ ; Ин-т физической культуры и спорта ; каф. "Адаптивная физическая культура". - Тольятти : ТГУ, 2015. - 164 с. : ил. - Библиогр.: с. 93. - Прил.: с. 97-164. - Глоссарий: с. 94-96. - ISBN 978-5-8259-0888-5.	Электронное учебно-методическое пособие	Репозиторий ТГУ
2	Валкина Н. В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : метод. пособие / Н. В. Валкина, Н. С. Григорьева, С. Н. Башкайкина. - Ульяновск : УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2015. - 59 с. - ISBN 978-5-86045-452-1.	Методическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
3	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 : АмГПГУ, 2012. - 131с. : ил.	Учебно-практическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
4	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"
5	Хорошева Т. А. Физиология человека [Электронный ресурс] : 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.	Практикум	Репозиторий ТГУ

- другие фонды:

п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, аудио-, видеопособия и др.)	Место хранения (методический кабинет, городские библиотеки и др.)
	-	-	-

11.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

- WebofScience[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.

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	Office Standart	1398	Договор № 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	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; стулья; доска аудиторная.	445051 Самарская область, г. Тольятти, Автозаводский р-н, ул. Фрунзе, 2Г, У-126	49,60	20

№ 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
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. 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. Помещение для самостоятельной работы.	Стол ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая) , компьютеры с выходом в сеть Интернет	445051 Самарская область, г. Тольятти, Автозаводский р- н, ул. Фрунзе, 2Г, У-213	62	9