

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Тольяттинский государственный университет"

Б1.Б.18

(шифр дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

(название дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

**13.03.03 Энергетическое машиностроение.**

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

**Альтернативные источники энергии транспортных средств**

(направленность (профиль))

Форма обучения: очная

Год набора: 2018

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

Количество ЗЕТ	2											
Часов по РУП												
Виды контроля в семестрах (на курсах)												
	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
Сам. работа	26	20										46
Контроль												
Итого	36	36										72

Тольятти, 2018

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 13.03.03 Энергетическое машиностроение, профиль «Альтернативные источники энергии транспортных средств».

**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**

Заведующий кафедрой

Энергетические машины и системы управления

(выпускающей направление (специальность))

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Д.А. Павлов

Заведующий кафедрой

"Физическое воспитание"

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Т.А. Хорошева

(И.О. Фамилия)

### **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. 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) – «Биология» школьного курса.

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**

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
- способность использовать методы и инструменты физической культуры для	Знать: - основы здорового образа жизни студента; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	физической культуры.
	<p>Уметь: - применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся;</p> <p>- решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия;</p> <p>- работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия.</p> <p>- проводить самооценку работоспособности и утомления</p> <p>- составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;</p> <p>- определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития</p>
	<p>Владеть:- навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда</p> <p>- нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности;</p> <p>- 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</p> <p>- экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья</p> <p>- методикой работы с литературой для поиска информации об отдельных определениях, понятиях и терминах, объяснения их применения в практических ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.</p>

### 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

**Общая трудоемкость дисциплины (учебного курса) – 2 ЗЕТ.**

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

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=100303

Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс															Форма контроля	Контроль в часах
		Всего часов по учебному плану															
							В т.ч. в интеракти вной форме	Всего	Лаборато рные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ОТ		
			Всего	Лекции	Лаборато рные	Практиче ские											
1	17	36	10	10	0	0	0	26	0	0	0	0	0	26	0	зачет	

№ не де ли	№ моду ля	Наименование учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учеб ного мероп рия тия	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авля ется в расп исан ие? (+,-)	Ответст венный за проведе ние (ведущи й: лектор - Л, препода ватель - П)	Макс имал ьное кол- во балло в за задан ие	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
												Тип аудитории	Кол- во аудит орий	Предла гаемое место проведе ния (№ ауд., др. место)	Максим альное кол-во студент ов в аудитор ии	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интеракти вной форме (+, -)	в часах	в днях						
1	1	Консультация в расписании 1	КонВ 1	Традиционная лекция: Цель, задачи, методы физического воспитания Методы: объясни- тельно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	+	Л		2	-	6		А-125 Лекционная аудитория	1		90	Медиаобеспече ние, Микрофон, Ноутбук	ОЛ-1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
3	1	Консультация в расписании 2	КонВ 2	Традиционная лекция: Основные понятия физической культуры Методы: объясни- тельно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного	+	Л		2	-	6		А-125 Лекционная аудитория	1		90	Медиаобеспече ние, Микрофон, Ноутбук	ОЛ-1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4

				обучения													
		Изучение электронного учебника	ЭУ	Изучение электронного учебника и ответы на вопросы для самоконтроля	-		20			10	5				0		ОЛ-1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
5	1	Консультация в расписании 3	КонВ 3	Традиционная лекция: Средства физической культуры	+	Л		2	-	6		А-125 Лекционная аудитория	1		90	Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук	ОЛ-1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
		Индивидуальное домашнее задание	ИДЗ	реферативное и презентационное отображение изучаемого материала	-		40			26	24				0		
7	1	Консультация в расписании 4	КонВ 4	Традиционная лекция: Самоконтроль занимающихся Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	+	Л		2	-	6		А-125 Лекционная аудитория	1		90	Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук	ОЛ-1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
9	1	Консультация в расписании 5	КонВ 5	Традиционная лекция: Основы здорового образа жизни Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	+	Л		2	-	2		А-125 Лекционная аудитория	1		90	Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук	ОЛ-1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
		Индивидуальное домашнее задание	ИДЗ	реферативное и презентационное отображение изучаемого материала	-		40			26	21				0		
		Итоговый тест по курсу через ОТ	ТИ	тестирование по темам, изучаемым в электронном учебнике	+		100			2		Компьютерный класс общего доступа	1		0		
				<b>ИТОГО</b>				10	<b>0</b>	<b>26</b>							

#### 4. Технологическая карта по учебному курсу "Физическая культура и спорт-2"

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70635

Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс															Форма контроля	Контроль в часах
		Всего часов по учебному плану															
							В т.ч. в интеракти вной форме	Всего	Лаборато рные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ОТ		
			Всего	Лекции	Лаборато рные	Практиче ские											
2	17	36	16	16	0	0	0	20	0	0	0	0	0	20	0	зачет	

№ не де ли	№ моду ля	Наименование учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учеб ного меро прия тия	Описание учебного мероприятия  (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авля ется в расп исан ие? (+,-)	Ответст венный за проведе ние (ведущи й: лектор - Л, препода ватель - П)	Макс имал ьное кол- во балло в за задан ие	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
												Тип аудитории	Кол- во аудит орий	Предла гаемое место проведе ния (№ ауд., др. место)	Максим альное кол-во студент ов в аудитор ии	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интеракти вной форме (+, -)	в часах	в днях						
1	2	Лекция 1	Лек	Традиционная лекция: Общефизическая подготовка Методы: объясни- тельно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	+	Л		2	-	4		А-125 Лекционная аудитория	1		90	Медиаобеспечен ие, Микрофон, Ноутбук	ОЛ-1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
3	2	Лекция 2	Лек	Традиционная лекция: Специальная физическая подготовка Методы: объясни- тельно-иллюстративные, репродуктивные. Технология	+	Л		2	-	4		А-125 Лекционная аудитория	1		90	Медиаобеспечен ие, Микрофон, Ноутбук	ОЛ-1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4

				традиционного обучения													
5	2	Лекция 3	Лек	Традиционная лекция: Развитие и определение гибкости Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	+	Л		2	-	2		А-125 Лекционная аудитория	1		90	Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук	ОЛ-1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
		Индивидуальное домашнее задание	ИДЗ	Метод обучения - самостоятельная работа. Форма - внеаудиторная самостоятельная работа	-	Л	40			26	21						
7	2	Лекция 4	Лек	Традиционная лекция: Развитие и определение силы Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	+	Л		2	-	2		А-125 Лекционная аудитория	1		90	Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук	ОЛ-1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
9	2	Лекция 5	Лек	Традиционная лекция: Развитие и определение выносливости Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	+	Л		2	-	2		А-125 Лекционная аудитория	1		90	Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук	ОЛ-1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
11	2	Лекция 6	Лек	Традиционная лекция: Развитие и определение быстроты Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного	+	Л		2	-	2		А-125 Лекционная аудитория	1		90	Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук	ОЛ-1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4



				обучения													
13	2	Лекция 7	Лек	Традиционная лекция: Развитие и определение ловкости Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	+	Л	2	-	2		А-125 Лекционная аудитория	1		90	Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук	ОЛ-1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4	
15	2	Лекция 8	Лек	Традиционная лекция: Олимпийское и паралимпийское движение Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	+	Л	2	-	2		А-125 Лекционная аудитория	1		90	Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук	ОЛ-1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4	
		Индивидуальное домашнее задание	ИДЗ	Метод обучения - самостоятельная работа. Форма - внеаудиторная самостоятельная работа	-	Л	60		26	21							
							ИТОГО	100	16	0	20						

## 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; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - 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%. 40-50 баллов - оригинальность текста 25 % , но не соблюдены требования к оформлению реферата, недостаточно используемых литературных источников. 30-40 баллов - оригинальность текста 20-25%, содержание соответствует заявленной теме, есть ссылки на литературные источники. 20 - 30 баллов - нет ссылок на литературные источники, несоблюдение требований к объему реферата, оригинальность текста менее 25%. 10-20 баллов - наличие текста, но несоответствие содержания реферата заявленной тематике, оригинальность менее 25%. 1-10 баллов - оригинальность текста менее 10%..
<b>Схема расчета итоговой оценки:</b>			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

## **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).

**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



## **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**

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:

- 40 баллов – объем не менее 20 страниц, наличие списка литературы, ссылок на литературные источники в тексте, грамотное освещение материала; не менее 4-х рефератов за один семестр.

- до 39 баллов – объем менее 20 страниц, отсутствие списка литературы, ссылок на литературные источники, наличие менее 4-х рефератов за семестр.

## **11. Образовательные технологии и методические указания по освоению дисциплины (учебного курса)**

Образовательные технологии:

1. лично-ориентированные.
2. технологии дифференцированного обучения.
3. коммуникативные.
4. технологии поэтапного формирования умений и навыков.

## **12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (учебного курса)**

## 12.1. 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"

## 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 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	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"
4	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:

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

(подпись)

А.М. Асаева

(И.О. Фамилия)

### 12.3. 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.

- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

## 12.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	1398	№619935341, 2013 г. бессрочный
2	Office Standart	1398	№61935138 от 28.05.2012 бессрочный

## 12.5. 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 <sup>2</sup>	Количество посадочных мест
1	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, 14, позиция по ТП № 7, 1 этаж, (А-125)	214,3	187
2	Большой зал	Баскетбольные щиты, скамейки, минифутбольные ворота, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, волейбольные стойки, теннисные столы, перекладины для подтягивания	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, (СПОРТ-26)	75-100	1090,6

3	Зал аэробики и шейпинга	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, фитбольные мячи, бодибар.	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, (СПОРТ-24)	181,3	25
4	Зал атлетической гимнастики	Тренажер для икроножных мышц тренажер для нижнего пресса;;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; тяжелоатлетический помост, скамья "Скота" ; тренажер-жим ног сидя , помост тяжелоатлетический, держатель дисков, стеллаж для гантелей, резиновый коврик для гири.	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, (СПОРТ-16)	121,3	25

5	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.	Столы ученические, стулья ученические, 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
---	--	---	---	------	----