

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

Б1.О.07
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

38.03.01 Экономика

направленность (профиль)

Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Форма обучения: очно-заочная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 2 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр | 1,2 | Итого |
|--|-----------|-----------|
| Форма контроля | зачет | |
| Вид занятий | | |
| Лекции | 4 | 4 |
| Лабораторные | | |
| Практические | | |
| Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР | | |
| Промежуточная аттестация | 0,25 | 0,25 |
| Контактная работа | 4,25 | 4,25 |
| Самостоятельная работа | 67,75 | 67,75 |
| Контроль | | |
| Итого | 72 | 72 |

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.б.н., доцент Хорошева Т.А.

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

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

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

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

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

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

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 20 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Департамента бакалавриата (экономических и управленческих программ)

«__» сентября 20 г.

(подпись)

С.Е. Васильева

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Физическое воспитание»

(протокол заседания № _1_ от «28 » августа 2020 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

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

3. Планируемые результаты обучения

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|--|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности. | Знать: - основы здорового образа жизни студента; - роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - средства и методы физического воспитания. |
| | | Уметь: - применять на практике знания о здоровом образе жизни; - выбирать наиболее эффективные технологии и практики для поддержания здорового образа жизни; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования |
| | | Владеть: - навыками поддержания |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|---|--|
| | | <p>здорового образа жизни с учетом задач и условий реализации профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; - навыками использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования |
| | УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уровни физической подготовленности; - виды физических нагрузок; - способы профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры; - способы профилактики утомления на рабочем месте. |
| | | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать уровень развития физических качеств; - уровни показателей здоровья; - применять на практике способы профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры; |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|--|--|
| | | - применять на практике способы профилактики утомления на рабочем месте. |
| | | Владеть: - навыками оценки уровня развития физических качеств; - навыками оценки показателей собственного здоровья; - навыками профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры; - навыками профилактики утомления на рабочем месте. |
| | УК-7.3 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. | Знать: - оздоровительные виды физического воспитания; - комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. |
| | | Уметь: - применять оздоровительные виды физического воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности; - применять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. |
| | | Владеть: - навыками применения оздоровительных видов физического воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности; - навыками применения комплексов упражнений |
| | | |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|---|--|--|
| | | для профилактики профессиональных заболеваний. |

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

Семестр 1

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| Теоретические основы физической культуры Основные понятия и термины. | лекция | Оздоровительная направленность физических упражнений. Формирование здорового образа жизни. Социально-биологические основы физической культуры. | 1 | 2 | 0 | - | |
| | лекция | Физиологическое воздействие физических упражнений на организм человека. Самоконтроль в физической культуре. физической подготовленности | 1 | 2 | 0 | - | |
| | СР | | | 67,75 | | | |
| | ПА | | | 0,25 | | | |
| Итого: | | | | 72 | 0 | | |

5. Образовательные технологии

Технология дистанционного обучения.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо изучить электронный учебник, ознакомиться со списком рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студента предполагает работу с учебной и учебно-методической литературой.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и учебно-методическую литературу, выполняют практическое задание, отвечают на вопросы промежуточных и итогового тестов.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

| Семестр | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---------|--|--|
| 1 | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИДЗ (составление комплекса упражнений на развитие выносливости, гибкости, координационных способностей), составление дневника самоконтроля, составление режима недельной двигательной активности студента. |

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

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

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

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

7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к зачету

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

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

7.3.2. Критерии и нормы оценки

| Семестр | Форма проведения промежуточной аттестации | Критерии и нормы оценки | |
|---------|---|-------------------------|--|
| 1 | Зачет | «зачтено» | Студент грамотно ответил на заданные вопросы, владеет терминологией, при ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов; ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы |
| | | «не зачтено» | Студент не раскрыл тему вопроса, не владеет основными понятиями и терминами, не может ответить на дополнительные вопросы. |

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

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

8.2. Дополнительная литература

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

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

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

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

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

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования |
|-------|---|---|
| 1 | У-223 Лекционная аудитория Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). | Столы ученические двухместные (моноблок) , стол преподавательский, стул , доска аудиторная. |

| № п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории) | Перечень основного оборудования |
|----------|---|---|
| | Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. | |
| 2 | У-213 Помещение для самостоятельной работы студентов 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. | Столы ученические двухместные, стол преподавательский , стулья, доска аудиторная (меловая) , компьютеры с выходом в сеть Интернет |