

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

**Б1.Б.18**

(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

по направлению подготовки

**15.03.05 КОНСТРУКТОРСКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫХ ПРОИЗВОДСТВ**

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

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ**

(направленность (профиль))

Форма обучения: очная

Год набора: 2017

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

|   |              |    |        |   |                     |   |                    |   |   |    |    |       |
|---|--------------|----|--------|---|---------------------|---|--------------------|---|---|----|----|-------|
| Количество<br>ЗЕТ                           | 2            |    |        |   |                     |   |                    |   |   |    |    |       |
| Часов по РУП                                | 72           |    |        |   |                     |   |                    |   |   |    |    |       |
| Виды контроля<br>в семестрах<br>(на курсах) | Экзамены     |    | Зачеты |   | Курсовые<br>проекты |   | Курсовые<br>работы |   | Контрольные<br>работы (для заочной<br>формы обучения) |    |    |       |
|   |              |    | 12     |   |                     |   |                    |   |   |    |    |       |
|   | №№ семестров |    |        |   |                     |   |                    |   |   |    |    |       |
|   | 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                           |              | 16 |        |   |                     |   |                    |   |   |    |    | 16    |
| Сам. работа                                 | 26           | 20 |        |   |                     |   |                    |   |   |    |    | 46    |
| Контроль                                    |              |    |        |   |                     |   |                    |   |   |    |    |       |
| Итого                                       | 26           | 36 |        |   |                     |   |                    |   |   |    |    | 72    |

Тольятти, 2017

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВПО/ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительного производства

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

**Рецензирование рабочей программы дисциплины:**

- ☐ Отсутствует
- ☐ Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_  
(протокол заседания № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.).
- ☐ Рецензент

\_\_\_\_\_  
(должность, ученое звание, степень)  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.**

*Срок действия утвержденной РПД: для программ бакалавров – 4 года; для программ магистров – 2 года; для программ специалистов – 5 лет.*

**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 Оборудование и технологии машиностроительного производства  
(выпускающей направление (специальность))

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Н.Ю. Логинов  
(И.О. Фамилия)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

Физическое воспитание  
(разработавшей РПД)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 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:

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**

| <b>Формируемые и контролируемые компетенции</b>                      | <b>Планируемые результаты обучения</b>   |
|--|--|
| – способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные, | Знать:<br>- основы здорового образа жизни студента; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры. |

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

### Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

| Раздел, модуль  | Подраздел, тема   |
|---|---|
| Раздел 1.<br>Теоретические основы физической культуры | Оздоровительная направленность физических упражнений на организм занимающихся                         |
| Раздел 2.<br>Специальная физическая подготовка        | Развитие быстроты<br>Развитие выносливости<br>Развитие ловкости<br>Развитие силы<br>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<br>изучения | Кол-во недель, в<br>течение которых<br>реализуется курс | Объем учебного курса и виды учебных мероприятий |                   |        |                  |                  |  |                        |                  |                  |     |                                       |                           |      |    | Форма<br>контроля | Контроль в<br>часах |
|---------------------|---|---|-------------------|--------|------------------|------------------|--|------------------------|------------------|------------------|-----|---------------------------------------|---------------------------|------|----|-------------------|---------------------|
|                     |   | Всего часов<br>по учебному<br>плану             | Контактная работа |        |                  |                  |  | Самостоятельная работа |                  |                  |     |                                       |                           |      |    |                   |                     |
|                     |   |   | Всего             |        |                  |                  | В т.ч. в<br>интеракти<br>вной<br>форме | Всего                  | Лаборато<br>рные | Консульта<br>ции | РГР | Курс.<br>проекты<br>(Курс.<br>работы) | Контроль<br>ные<br>работы | Иное | ЦТ |                   |                     |
|                     |   |   | Всего             | Лекции | Лаборато<br>рные | Практиче<br>ские |  |                        |                  |                  |     |                                       |                           |      |    |                   |                     |
| 1                   | 17  | 36  | 16                | 16     | 0                | 0                | 0                                      | 20                     | 0                | 0                | 0   | 0                                     | 0                         | 0    | 0  | зачет             |                     |

| №<br>не<br>де<br>ли | №<br>моду<br>ля | Наименование<br>учебного<br>мероприятия | Крат<br>кое<br>назва<br>ние<br>типа<br>учебн<br>ого<br>мероп<br>рияти<br>я | Описание учебного<br>мероприятия<br><br>(формы проведения лекций,<br>лабораторных,<br>практических занятий,<br>методы обучения,<br>реализующие применяемую<br>образовательную<br>технологию) | Выст<br>авля<br>ется<br>в<br>расп<br>исан<br>ие?<br>(+,-) | Ответ<br>с<br>твен<br>ный<br>за<br>прове<br>дение<br>(веду<br>щий:<br>лектор<br>- Л,<br>препод<br>авател<br>ь - П) | Ма<br>кси<br>мал<br>ьно<br>е<br>кол<br>-во<br><br>бал<br>лов<br>за<br>зад<br>ани<br>е | Продолжительность учебных<br>мероприятий, проводимых |   |   |           | Требования к ресурсам   |                                 |   |   |  | Рекомендуемая<br>литература<br>(№ и стр.) |
|---------------------|-----------------|---|--|--|---|--|---|--|---|---|-----------|-------------------------|---------------------------------|---|---|--|---|
|                     |                 |   |  |  |   |  |   | в аудитории  |   | по<br>индивидуальному<br>графику студента |           | Тип аудитории           | Кол-<br>во<br>ауди<br>тори<br>й | Пред<br>лагае<br>мое<br>место<br>прове<br>дения<br>(№<br>ауд.,<br>др.<br>место<br>) | Макс<br>имал<br>ьное<br>кол-<br>во<br>студе<br>нтов<br>в<br>аудит<br>ории | Требуемое<br>оборудование                  |   |
|                     |                 |   |  |  |   |  |   | в<br>часах   | в т.ч.<br>в<br>интерак<br>тивной<br>форме<br>(+, -) | в<br>часах                                | в<br>днях |                         |                                 |   |   |  |   |
| 1                   |                 | Лекция 1                                | Лек  | Цель, задачи, методы<br>физического воспитания   | +   | Л  |   | 2  | -   | 4   |           | Лекционная<br>аудитория | 1                               |   | 90  | Медиаобеспече<br>ние, Микрофон,<br>Ноутбук | 1-4                                       |
| 3                   |                 | Лекция 2                                | Лек  | Основные понятия<br>физической культуры  | +   | Л  |   | 2  | -   | 4   |           | Лекционная<br>аудитория | 1                               |   | 90  | Медиаобеспече<br>ние, Микрофон,<br>Ноутбук | 1-4                                       |
| 5                   |                 | Лекция 3                                | Лек  | Средства физической<br>культуры  | +   | Л  |   | 2  | -   | 2   |           | Лекционная<br>аудитория | 1                               |   | 90  | Медиаобеспече<br>ние, Микрофон,<br>Ноутбук | 1-4                                       |
| 7                   |                 | Лекция 4                                | Лек  | Самоконтроль<br>занимающихся   | +   | Л  |   | 2  | -   | 2   |           | Лекционная<br>аудитория | 1                               |   | 90  | Медиаобеспече<br>ние, Микрофон,<br>Ноутбук | 1-4                                       |
| 9                   |                 | Лекция 5                                | Лек  | Основы здорового<br>образа жизни   | +   | Л  |   | 2  | -   | 2   |           | Лекционная<br>аудитория | 1                               |   | 90  | Медиаобеспече<br>ние, Микрофон,<br>Ноутбук | 1-4                                       |
| 11                  |                 | Лекция 6                                | Лек  | Рациональное питание   | +   | Л  |   | 2  | -   | 2   |           | Лекционная<br>аудитория | 1                               |   |   | Медиаобеспече<br>ние, Микрофон,<br>Ноутбук | 1-4                                       |
| 13                  |                 | Лекция 7                                | Лек  | Основы закаливания   | +   | Л  |   | 2  | -   | 2   |           | Лекционная<br>аудитория | 1                               |   |   | Медиаобеспече<br>ние, Микрофон.            | 1-4                                       |

|    |  |          |     |   |   |   |  |                |   |    |   |                      |   |  |  |                                     |     |
|----|--|----------|-----|---|---|---|--|----------------|---|----|---|----------------------|---|--|--|-------------------------------------|-----|
|    |  |          |     |   |   |   |  |                |   |    |   |                      |   |  |  | Ноутбук                             |     |
| 15 |  | Лекция 8 | Лек | Нетрадиционные методы и средства оздоровления | + | Л |  | 2              | - | 2  |   | Лекционная аудитория | 1 |  |  | Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук | 1-4 |
|    |  |          |     |   |   |   |  | ИТОГО          |   | 16 | 0 | 20                   |   |  |  |                                     |     |
|    |  |          |     |   |   |   |  |                |   | 36 |   |                      |   |  |  |                                     |     |
|    |  |          |     |   |   |   |  | ИТОГО через ЦТ |   | 0  |   |                      |   |  |  |                                     |     |

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

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70635

| Семестр<br>изучения | Кол-во недель, в<br>течение которых<br>реализуется курс | Объем учебного курса и виды учебных мероприятий |                   |        |                  |                  |  |                        |                  |                  |     |                                       |                           |      |    | Форма<br>контроля | Контроль в<br>часах |
|---------------------|---|---|-------------------|--------|------------------|------------------|--|------------------------|------------------|------------------|-----|---------------------------------------|---------------------------|------|----|-------------------|---------------------|
|                     |   | Всего часов<br>по учебному<br>плану             | Контактная работа |        |                  |                  |  | Самостоятельная работа |                  |                  |     |                                       |                           |      |    |                   |                     |
|                     |   |   | Всего             |        |                  |                  | В т.ч. в<br>интеракти<br>вной<br>форме | Всего                  | Лаборато<br>рные | Консульта<br>ции | РГР | Курс.<br>проекты<br>(Курс.<br>работы) | Контроль<br>ные<br>работы | Иное | ЦТ |                   |                     |
|                     |   |   | Всего             | Лекции | Лаборато<br>рные | Практиче<br>ские |  |                        |                  |                  |     |                                       |                           |      |    |                   |                     |
| 2                   | 17  | 36  | 16                | 16     | 0                | 0                | 0                                      | 20                     | 0                | 0                | 0   | 0                                     | 0                         | 0    | 0  | зачет             |                     |

| №<br><br>не<br>де<br>ли | №<br><br>моду<br>ля | Наименование<br>учебного<br>мероприятия | Крат<br>кое<br>назва<br>ние<br>типа<br>учебн<br>ого<br>мероп<br>рияти<br>я | Описание учебного<br>мероприятия<br><br>(формы проведения лекций,<br>лабораторных,<br>практических занятий,<br>методы обучения,<br>реализующие применяемую<br>образовательную<br>технологию) | Выст<br>авля<br>ется<br>в<br>расп<br>исан<br>ие?<br>(+,-) | Ответа<br>твенн<br>ый за<br>провед<br>ение<br>(ведущ<br>ий:<br><br>лектор<br>- Л,<br>препод<br>авател<br>ь - П) | Ма<br>кси<br>мал<br>ьно<br>е<br>кол<br>-во<br><br>бал<br>лов<br>за<br>зад<br>ани<br>е | Продолжительность учебных<br>мероприятий, проводимых |   |   |           | Требования к ресурсам |                                 |   |   |                                     | Рекомендуемая<br>литература<br>(№ и стр.) |
|-------------------------|---------------------|---|--|--|---|---|---|--|---|---|-----------|-----------------------|---------------------------------|---|---|-------------------------------------|---|
|                         |                     |   |  |  |   |   |   | в аудитории  |   | по<br>индивидуальному<br>графику студента |           | Тип аудитории         | Кол-<br>во<br>ауди<br>тори<br>й | Пред<br>лагае<br>мое<br>место<br>прове<br>дения<br><br>(№<br>ауд.,<br>др.<br>место<br>) | Макс<br>имал<br>ьное<br>кол-<br>во<br>студе<br>нтов<br>в<br>аудит<br>ории | Требуемое<br>оборудование           |   |
|                         |                     |   |  |  |   |   |   | в<br>часах   | в т.ч.<br>в<br>интерак<br>тивной<br>форме<br>(+, -) | в<br>часах                                | в<br>днях |                       |                                 |   |   |                                     |   |
| 1                       |                     | Лекция 1                                | Лек  | Общезначительная физическая подготовка   | +   | Л   |   | 2  | -   | 4   |           | Лекционная аудитория  | 1                               |   | 90  | Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук | 1-4                                       |
| 3                       |                     | Лекция 2                                | Лек  | Специальная физическая подготовка  | +   | Л   |   | 2  | -   | 4   |           | Лекционная аудитория  | 1                               |   | 90  | Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук | 1-4                                       |

|    |  |          |     |                                       |   |   |                |   |    |   |    |                      |   |  |    |                                     |     |
|----|--|----------|-----|---------------------------------------|---|---|----------------|---|----|---|----|----------------------|---|--|----|-------------------------------------|-----|
| 5  |  | Лекция 3 | Лек | Развитие и определение гибкости       | + | Л |                | 2 | -  | 2 |    | Лекционная аудитория | 1 |  | 90 | Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук | 1-4 |
| 7  |  | Лекция 4 | Лек | Развитие и определение силы           | + | Л |                | 2 | -  | 2 |    | Лекционная аудитория | 1 |  | 90 | Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук | 1-4 |
| 9  |  | Лекция 5 | Лек | Развитие и определение выносливости   | + | Л |                | 2 | -  | 2 |    | Лекционная аудитория | 1 |  | 90 | Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук | 1-4 |
| 11 |  | Лекция 6 | Лек | Развитие и определение быстроты       | + | Л |                | 2 | -  | 2 |    | Лекционная аудитория | 1 |  | 90 | Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук | 1-4 |
| 13 |  | Лекция 7 | Лек | Развитие и определение ловкости       | + | Л |                | 2 | -  | 2 |    | Лекционная аудитория | 1 |  | 90 | Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук | 1-4 |
| 15 |  | Лекция 8 | Лек | Олимпийское и паралимпийское движение | + | Л |                | 2 | -  | 2 |    | Лекционная аудитория | 1 |  | 90 | Медиаобеспечение, Микрофон, Ноутбук | 1-4 |
|    |  |          |     |                                       |   |   | ИТОГО          |   | 16 | 0 | 20 |                      |   |  |    |                                     |     |
|    |  |          |     |                                       |   |   |                |   | 16 |   |    |                      |   |  |    |                                     |     |
|    |  |          |     |                                       |   |   | ИТОГО через ЦТ |   | 0  |   |    |                      |   |  |    |                                     |     |

## 5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

| Наименование учебных мероприятий | Типы учебных мероприятий | Количество баллов  | Условия допуска | Критерии и нормы оценки  |
|----------------------------------|--------------------------|--|-----------------|--|
| Посещаемость                     | Посещаемость             | 60   | Допускаются все | Рассчитывается пропорционально занятиям, которые посетили студенты |
| Схема расчета итоговой оценки:   |                          | 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»               | 60-100 баллов |
|   |                  | «не зачтено»            | 0-59 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

## **1. 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 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**

**10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**10.1. Паспорт фонда оценочных средств**

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|-------|--|---|----------------------------------|
| 1     | Общая физическая подготовка              | ОК-4, ОК-7                                    | Реферат                          |

## **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 рефератов**

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. педагогические технологии: традиционная лекция.

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

### **12.1. Обязательная литература**

| <b>№ п/п</b> | <b>Библиографическое описание</b>   | <b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум и др.)</b> | <b>Количество в библиотеке</b> |
|--------------|---|---|--------------------------------|
| 1            | Германов Г. Н. Двигательные способности и навыки [Электронный ресурс] : разделы теории физической культуры : учеб.пособие для студентов-бакалавров и магистров / Г. Н. Германов. - Воронеж :Элист, 2017. - 303 с. - ISBN 978-5-87172-082-0.   | учеб.пособие  | ЭБС "IPRbooks"                 |
| 2            | Солодков А. С. Физиология человека [Электронный ресурс] : Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 7-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 619 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0568-7.  | учебник   | ЭБС "IPRbooks"                 |
| 3            | Чернова Е. Д. Обучение тактическим действиям в волейболе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / Е. Д. Чернова ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. воспитание". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2017. - 91 с. : ил. - Библиогр.: с. 91. - ISBN 978-5-8259-0967-7. | Уч.-м. пос.   | Репозиторий ТГУ                |

### **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, аудио-, видеопособия и др.) | Количество в библиотеке |
|-------|--|--|-------------------------|
| 1     | Популо Г. М. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс] : (раздел "Большой теннис для лиц с ограниченными возможностями") : электрон. учеб.-метод. пособие / Г. М. Популо, Т. А. Хорошева ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. воспитание". - Тольятти : ТГУ, 2015. - 131 с. : ил. - Библиогр.: с. 96. - Прил. с. 97-131. - ISBN 978-5-8259-0960-8. | Уч.-м. пособие   | Репозиторий ТГУ         |
| 2     | Хорошева Т. А. Физиология человека : практикум / Т. А. Хорошева, А. И. Бурханов ; ТГУ ; Ин-т физической культуры и спорта ; каф. "Адаптивная физическая культура". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2013. - 219 с. : ил. - Библиогр.: с. 164-165. - Прил.: с. 172-216. - 56-15.  | практикум  | 45                      |
| 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 : АмГПУ, 2012. - 131с. : ил.  | Учебно-практическое пособие  | ЭБС "IPRbooks".         |

- 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"

Естественно-научные основы физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] / Советский спорт 2014 г. 464 страницы. — Режим доступа к учебнику.: <http://www.knigafund.ru/books/172689>

- 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.
- 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.

#### 12.4. Перечень программного обеспечения

| №<br>п/п | Наименование ПО  | Количество<br>лицензий | Реквизиты договора (дата,<br>номер, срок действия)          |
|----------|------------------|------------------------|---|
| 1        | - Windows        | 1398                   | Договор № 690 от 19.05.2015г.,<br>срок действия - бессрочно |
| 2        | - OfficeStandart | 1398                   | Договор № 727 от 20.07.2016г.,<br>срок действия - бессрочно |

#### 12.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления

**образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование<br/>оборудованных<br/>учебных кабинетов,<br/>лабораторий,<br/>мастерских и др.<br/>объектов для<br/>проведения<br/>практических и<br/>лабораторных<br/>занятий</b>  | <b>Перечень основного<br/>оборудования</b>   | <b>Фактический<br/>адрес учебных<br/>кабинетов,<br/>лабораторий,<br/>мастерских и<br/>др.</b> | <b>Площадь, м<sup>2</sup></b> | <b>Количество<br/>посадочных мест</b> |
|------------------|---|--|---|-------------------------------|---------------------------------------|
| 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. (А-125) | Стол ученический трехместный моноблок, стол преподавательский, стул преподавательский, кафедра, доска меловая . Экран навесной, проектор., процессор. Мышь комп., пульт. | 445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14 а                                    | 214,3                         | 187                                   |
| 2                | 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. (Г-302)  | Стол ученический трехместный (моноблок) , стол преподавательский, стул преподавательский, доска аудиторная (меловая), кафедра настольная                                 | Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14  | 101,3                         | 99                                    |
| 3                | Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы.   | Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть   | 445020<br>Г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, Г-  | 84,8                          | 16                                    |

|  |   |          |                                  |  |  |
|--|---|----------|----------------------------------|--|--|
|  | <p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа.</p> <p>Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (Г-401)</p> | Интернет | 401 (позиция по ТП № 48, этаж 4) |  |  |
|--|---|----------|----------------------------------|--|--|

