

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

Б1.О.22  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

**13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

направленность (профиль)

**Электроснабжение**

Форма обучения: очная

Год набора: 2017

Общая трудоемкость: 2 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| <b>Семестр</b><br><b>Форма контроля</b><br><b>Вид занятий</b> | 1,2       | <b>Итого</b> |
|---|-----------|--------------|
|   | Зачет     |              |
| Лекции  | 26        | 26           |
| Лабораторные  |           |              |
| Практические  |           |              |
| Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР                  |           |              |
| Промежуточная аттестация                                      | 0,5       | 0,5          |
| Контактная работа   | 26,5      | 26,5         |
| Самостоятельная работа  | 45,5      | 45,5         |
| Контроль  |           |              |
| <b>Итого</b>  | <b>72</b> | <b>72</b>    |

Рабочую программу составил(и):

доцент, канд. биол. наук, 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

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2021 г.**

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой "Электроснабжение и электротехника"

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*(подпись)*

**В.В. Вахнина**

*(И.О. Фамилия)*

---

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»

---

(протокол заседания № 1 от «31» августа 2016 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<br>(код и наименование)   | Индикаторы достижения компетенций<br>(код и наименование)   | Планируемые результаты обучения   |
|--|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний<br>УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры<br>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Знать:<br>- основы здорового образа жизни студента; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры.  |
|  |   | Уметь:<br>- применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся;<br>- решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия;<br>- работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия.<br>-проводить самооценку работоспособности и утомления<br>-составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; |

| <b>Формируемые и контролируемые компетенции</b><br>(код и наименование) | <b>Индикаторы достижения компетенций</b><br>(код и наименование) | <b>Планируемые результаты обучения</b>  |
|---|--|---|
|   |  | <p>-определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития.</p> <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> <li>- экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья;</li> <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> </ul> |

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

Семестр 1

| Модуль<br>(раздел)  | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)  | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|---|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
| Модуль 1.<br>Введение в<br>дисциплину.<br>Основные<br>понятия и<br>термины. | Лек                      | Понятия физической культуры. Цель, задачи ФК. Средства ФК                           | 1       | 2         | 0     | -              |  |
|   | Лек                      | Двигательная активность. Нормы и способы повышения двигательной активности.         | 1       | 2         | 0     | -              |  |
|   | Лек                      | Понятие «здоровье» факторы и компоненты здоровья.                                   | 1       | 2         | 0     | -              |  |
|   | Лек                      | Физические упражнения, их влияние на организм. Классификация физических упражнений. | 1       | 2         | 0     | -              |  |
|   | Лек                      | Стресс в современном мире. Разновидности стресса. Антистрессовая гимнастика.        | 1       | 2         | 0     | -              |  |
|   | ИДЗ                      | Индивидуальное домашнее задание   | 1       |           | 50    |                | Составить недельный двигательный режим.                                |
|   | ИДЗ                      | Индивидуальное домашнее задание   | 1       |           | 50    |                | Составить комплекс упражнений на укрепление мышц туловища для          |
|   | ПА                       | Промежуточная аттестация  | 1       | 0,25      |       |                |  |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)      | Семестр | Объем, ч. | Баллы      | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--------------------|--------------------------|---|---------|-----------|------------|----------------|--|
|                    | Ср                       | Изучение учебной и учебно-методической литературы |         | 25,75     |            |                |  |
| <b>Итого:</b>      |                          |   |         | <b>36</b> | <b>100</b> |                |  |

**Схема расчета итогового балла:** Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» Семестр 2

| Модуль<br>(раздел)   | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)                  | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|--|
| Модуль 2.<br>Общая и<br>специальная<br>физическая<br>подготовка. | Лек                      | Профессионально-прикладная физическая культура                | 2       | 2         |       |                |  |
|  | Лек                      | Спорт, классификация видов спорта. Социальное значение спорта | 2       | 2         |       |                |  |
|  | Лек                      | Физические качества. Способы                                  | 2       | 2         |       |                |  |
|  | Лек                      | Самоконтроль при занятиях физическими                         | 2       | 2         |       |                |  |
|  | Лек                      | Современные направления фитнеса.                              | 2       | 2         |       |                |  |
|  | Лек                      | Олимпийские игры история развития, значение для общества.     | 2       | 2         |       |                |  |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы)      | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства)                              |
|--------------------|--------------------------|---|---------|-----------|-------|----------------|---|
|                    | Лек                      | Всероссийский комплекс ГТО, этапы развития        | 2       | 2         |       |                |   |
|                    | Лек                      | Основы закаливания                                | 2       | 2         |       |                |   |
|                    | ИДЗ                      | Индивидуальное домашнее задание                   |         |           | 25    |                | Составить дневник самоконтроля физического развития.  |
|                    | ИДЗ                      | Индивидуальное домашнее задание                   |         |           | 25    |                | Составить комплекс упражнений на развитие гибкости для самостоятельного занятия                     |
|                    | ИДЗ                      | Индивидуальное домашнее задание                   |         |           | 25    |                | Составить комплекс упражнений на развитие выносливости для самостоятельного занятия                 |
|                    | ИДЗ                      | Индивидуальное домашнее задание                   |         |           | 25    |                | Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей для самостоятельного занятия |
|                    | ПА                       | Промежуточная аттестация                          | 1       | 0,25      |       |                |   |
|                    | Ср                       | Изучение учебной и учебно-методической литературы |         | 19,75     |       |                |   |

| Модуль<br>(раздел) | Вид<br>учебной<br>работы | Наименование тем занятий<br>(учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего<br>контроля<br>(наименование<br>оценочного<br>средства) |
|--------------------|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| Итого:             |                          |  |         | 36        | 100   |                |  |

**Схема расчета итогового балла:** Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)



## **5. Образовательные технологии**

Технология традиционного обучения.

Традиционная лекция. Методы: объяснительно-иллюстративные.

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных домашних заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с учебной и учебно-методической литературой.

Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от изучения рекомендованной литературы, выполнения индивидуальных домашних заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и учебно-методическую литературу; выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Для выполнения индивидуальных домашних заданий студенту необходимо изучить основные термины и понятия дисциплины.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

| Семестр | Код контролируемой компетенции<br>(или ее части) | Наименование<br>оценочного средства  |
|---------|--|--|
| 1       | УК-7. (УК-7.1; УК-7.2)                           | 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

| №<br>п/п | 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 |                   |
|---------|---|-------------------------|-------------------|
|         |   | «зачтено»               | 40-100 баллов     |
| 1       | Зачет (по накопительному рейтингу)        | «не зачтено»            | 39 и менее баллов |

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

| №<br>п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок) | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке /<br>Наименование ЭБС |
|----------|---------------------|----------------------|---|-------------|---|
| 1        | Быченков С. В.      | Физическая культура  | Электронный учебник   | 2016        | ЭБС «IPRbooks»  |
| 2        | Хорошева Т. А.      | Физическая культура  | Электронное учебное пособие   | 2018        | Репозиторий ТГУ                                       |

### 8.2. Дополнительная литература

| №<br>п/п | Авторы, составители | Заглавие (заголовок)  | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.) | Год издания | Количество в научной библиотеке /<br>Наименование ЭБС |
|----------|---------------------|---|---|-------------|---|
| 1        | Мостовая Т. Н.      | Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе | Электронное учебно-методическое пособие                                     | 2016        | ЭБС «IPRbooks»  |
| 2        | А. В. Токарева      | Физическая культура для студентов специальной медицинской группы            | Электронное учебное пособие   | 2016        | ЭБС «IPRbooks»  |

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

<https://avidreaders.ru/read-book/fizicheskaya-kultura-i-zdorovyy-obraz-zhizni.html>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

| № п/п | Наименование ПО | Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)   |
|-------|-----------------|---|
| 1     | Windows         | Договор №. 690 от 19.05.2015 г., срок действия – бессрочно<br>Договор №. 690 от 19.05.2015 г., срок действия – бессрочно  |
| 2     | Office Standart | Договор №. 690 от 19.05.2015 г., срок действия – бессрочно;<br>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     | 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-304)  | Стол ученические трехместные (моноблоки), стол преподавательский, стул преподавательский, доска аудиторная (меловая), кафедра настольная. |
| 2     | Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. (УЛК-402) | Стол ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), ПК с выходом в сеть Интернет.                   |

| №<br>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                                      |
|----------|---|--|
| 3        | Помещение для самостоятельной работы студентов. (Г-401)   | Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет. |