

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

Б1.Б.20

(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(название дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

46.03.01 История

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

Историко-культурный туризм

(направленность (профиль))

Форма обучения: заочная

Год набора: 2019

Распределение часов дисциплины по курсам и видам занятий (по учебному плану)

Количество ЗЕТ	2						
Часов по РУП	72						
Виды контроля на курсах	Экзамены	Зачеты		Курсовые проекты	Курсовые работы	Контрольные работы (для заочной формы обучения)	
		1					
	№№ курса						
	1	2	3	4	5	6	Итого
ЗЕТ по курсам	2						2
Лекции	2						2
Лабораторные							
Практические	2						2
Контактная работа	2,25						2,25
Сам. работа	66						66
Контроль	3,75						3,75
Итого	72						72

Тольятти, 2019

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВПО/ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 46.03.01 «История», направленность (профиль): «Историко-культурный туризм»

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

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» (протокол заседания № 1 от «30» августа 2018 г).



Рецензент

(должность, ученое звание, степень)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

«__» _____ 20__ г.

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2024 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

"История и философия "

(выпускающей направление (специальность))

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

О.А. Безгина

(И.О. Фамилия)

Заведующий кафедрой

"Физическое воспитание"

(разработавшей РПД)

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

Т.А.Хорошева

(И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ
дисциплины (учебного курса)
Б1.Б.20 Физическая культура и спорт
(индекс и наименование дисциплины (учебного курса))

1. Цель и задачи изучения дисциплины

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 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 – «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины – «Безопасность жизнедеятельности».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые и контролируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
---	--

<p>- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни студента; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся; - решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия; - работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия. - проводить самооценку работоспособности и утомления - составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; - определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> — навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда — нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности; — должным уровнем физической подготовленности, необходимым для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения — экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками
--	---

	<p>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

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

Общая трудоемкость дисциплины (учебного курса) – 2 ЗЕТ.

4. Структура и содержание дисциплины (учебного курса) Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины (учебного курса))

Семестр изучения 1

Раздел, модуль	Подраздел, тема	Виды учебной работы							Необходимые материально-те хнические ресурсы	Формы текуще го контро ля (наиме новани е оценоч ного средств а)	Рекомен дуемая литерат ура (№)
		Контактная работа (в часах)					Самостоятельн ая работа				
		всего			в т. ч. в те р а к т и в н о й ф о р м е	Формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию	ч а с а х	формы организации самостоятельн ой работы			
		л е к ц и й	л а б о р а т о р н ы х	п р а к т и ч е с к и х							
Теоретическ ие основы физической культуры	Оздоровительна я направленность физических упражнений.	2				Вебинар на онлайн-площадке, дискуссия в чате вебинара		Изучение видеолекции по итогам вебинара, тесты для самоконтроля	компьютер либо планшет либо смартфон	тест	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3

	Формирование здорового образа жизни.						22	Самостоятельно е изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции, анализ поведения обучающихся при помощи LRS-системы и Experience API, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга	LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон	тест	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3
	Социально-биол огические основы физической культуры.						21	Самостоятельно е изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции, анализ	LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон	тест	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3

							поведения обучающихся при помощи LRS-системы и Experience API, анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга			
	Физиологическое воздействие физических упражнений на организм человека.	2				Вебинар на онлайн-площадке, дискуссия в чате вебинара	Изучение видеолекции по итогам вебинара, тесты для самоконтроля	компьютер либо планшет либо смартфон	тест	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3
	Самоконтроль в физической культуре.	2					21 Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции, анализ поведения обучающихся при помощи LRS-системы и Experience API,	LMS-система на основе Moodle, компьютер либо планшет либо смартфон	тест	ОЛ-1,2 ДЛ-1,2,3

							анализ текущей успеваемости при помощи БРС-рейтинга			
Итого:		4					64			
		68								

5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы текущего контроля	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Индивидуальное домашнее задание	Не предусмотрены	<ul style="list-style-type: none"> - 6-7 баллов – тема полностью раскрыта, есть ссылки на литературу, есть список литературы; - 4-5 баллов – тема раскрыта, но нет ссылок на литературные источники; - 2-3 баллов – тема раскрыта неполностью, нет ссылок на литературные источники; - 0-1 баллов – тема не раскрыта, нет ссылок на литературные источники, нет списка литературы.

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Зачет по результатам накопительного рейтинга	Не предусмотрены	«зачтено»	60-100 баллов
		«не зачтено»	0-59 баллов

6. Критерии и нормы оценки курсовых работ (проектов)

По учебному курсу данный раздел не предусмотрен

7. Примерная тематика письменных работ (курсовых, рефератов, контрольных, расчетно-графических и др.)

По учебному курсу данный раздел не предусмотрен

8. Вопросы к зачету

1. Раскройте цель и задачи занятий физической культурой в вузе.
2. Назовите основные исторические этапы развития физической культуры.
3. Великие ученые и педагоги прошлого о значении физического воспитания для человека.
4. Какие общекультурные и специфические функции выполняет физическая культура?
5. Почему физическая культура является биосоциальной категорией?
6. Какие основные функциональные системы организма вы знаете, их строение и функции?
7. Что является основой жизнедеятельности человека?
8. Значение занятий физической культурой на состояние опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма человека.
9. Физическая культура как главное средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
10. Охарактеризуйте влияние внешней среды на организм человека.
11. «Жесткий» и «мягкий» скелет и их роль в обеспечении жизнедеятельности?
12. Какие движения восстанавливают рессорные функции позвоночника?
13. Движения, развивающие мышцы грудной клетки и туловища, их роль и значение.
14. Что способствует движению крови по венам?
15. Как быстро снять умственную и физическую усталость?
16. Почему после стрессовых ситуаций нужны активные движения.
17. Задачи и содержание врачебного обследования в ВУЗах.
18. Назовите основные документы, регулирующие государственную политику в области физической культуры и спорта в России.
19. Проведите сравнительный анализ Федерального закона от 29 апреля 1999 года N 80-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» N 329-ФЗ от 4 декабря 2007.
20. Каковы особенности организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях?

21. Охарактеризуйте основные этапы реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы».

22. Дайте определение понятиям «личность», «физическая культура личности».

23. Охарактеризуйте ориентиры физической культуры личности.

24. Какие мотивы определяют направленность личности на систематические занятия физической культурой и спортом?

25. Назовите социальные аспекты физической культуры личности.

26. Охарактеризуйте уровни физической культуры личности (по Соловьеву Г.М.).

27. Какие черты характера формируются при систематических занятиях физической культурой и спортом?

28. Здоровье телесное, психическое и нравственное.

29. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

30. Современные определения понятий «здоровье», «образ жизни» и «здоровый образ жизни».

31. Социально - экономические аспекты здорового образа жизни.

32. Что можно сказать о пользе физических упражнений для организма человека?

33. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция).

34. Личное отношение современного студента к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

35. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Основные требования к организации здорового образа жизни.

36. К чему приводит хроническое недосыпание студентов?

37. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни

38. Принципы рационального питания.

39. Какое место имеют физические упражнения в организации умственного труда студентов?

40. Чем, по вашему мнению, можно стимулировать умственную работоспособность?

41. Какое влияние оказывает курение на организм человека?

42. Какое влияние оказывает алкоголь на организм человека

43. Какое влияние оказывает наркотики на организм человека

44. К чему приводит нарушение основных принципов здорового образа жизни?

45. Охарактеризуйте степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

46. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Типы изменения умственной работоспособности

47. Особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

48. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.

49. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.

9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

9.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/ п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Основы здорового образа жизни	ОК-8	ИДЗ

9.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

9.2.1. Индивидуальное домашнее задание

Вычислите показатель индекса массы тела по формуле: вес (кг) / рост (м²), используя таблицу, приведенную в файле

Критерии оценки:

- 6-7 баллов – тема полностью раскрыта, есть ссылки на литературу, есть список литературы;
- 4-5 баллов – тема раскрыта, но нет ссылок на литературные источники;
- 2-3 баллов – тема раскрыта неполностью, нет ссылок на литературные источники;
- 0-1 баллов – тема не раскрыта, нет ссылок на литературные источники, нет списка литературы.

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

Технологии дистанционного обучения

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (учебного курса)

11.1. Обязательная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методиче- ское пособие, практикум и др.)	Количество в библиотеке
1	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"
2	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"

11.2. Дополнительная литература и учебные материалы (аудио-, видеопособия и др.)

- фонд научной библиотеки ТГУ:

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методичес- кое пособие, практикум и др.)	Количество в библиотеке
----------	----------------------------	--	----------------------------

1	<p>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.</p> <p>- Библиогр.: с. 93. - Прил.: с. 97-164.</p> <p>- Глоссарий: с. 94-96. - ISBN 978-5-8259-0888-5.</p>	Электронное учебно-методическое пособие	Репозиторий ТГУ
2	<p>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.</p>	Методическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
3	<p>Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПГУ, 2012. - 131с. : ил.</p>	Учебно-практическое 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
---	---	-----------	-----------------

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

(подпись)

(И.О. Фамилия)

«__» _____ 20__ г.

МП

11.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

11.4. Перечень программного обеспечения

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

11.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м ²	Количество посадочных мест
1	Аудитория вебконференций. 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	Экран телевизионный, ширма, прожекторы на штативе, стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок	445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 16 В, позиция по ТП №23, 8 этаж (УЛК-807)	17,1	1