

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

Б1.Б.22

(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

15.03.01 Машиностроение

направленность (профиль)

Современные технологические процессы изготовления деталей в машиностроении

Форма обучения: заочная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 0 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	6	6
Лабораторные		
Практические		
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0.25	0.25
Контактная работа	6.25	6.25
Самостоятельная работа	318	318
Контроль	3.75	3.75
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

Рабочую программу составил:

доцент, доцент, канд. биол. наук Хорошева Т.А.

*(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 15.03.01 «Машиностроение»

---

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2025 г.**

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой «Сварка, обработка материалов давлением и родственные процессы»

---

«2» сентября 2019 г.

*(подпись)*

В.В. Ельцов  
*(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры

«Физическое воспитание»

(протокол заседания № 1 от «2» сентября 2019 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: школьный курс физической культуры.

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

### 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	-	Знать: - основы здорового образа жизни студента; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры.
		Уметь: - 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.
		Владеть:

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<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

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Общая физическая подготовка.	лекция	Развитие силы как физического качества. Методы воспитания силовых способностей. Развитие гибкости как физического качества.	2	2	11	-	практическая работа
	лекция	Развитие выносливости как физического качества. Развитие быстроты как физического качества. Методы воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей	2	2	0	-	-
	лекция	Развитие ловкости как физического качества. Методы воспитания координационных способностей	2	2	0	-	-
	СР	Самостоятельная работа	2	318	89	-	Промежуточный тест (1,2,3), итоговое тестирование.
	ПА	Промежуточная аттестация	2	0,25	0	-	-
	Контроль		2	3,75	0	-	Вопросы к зачету
<b>Итого:</b>				<b>328</b>	<b>100</b>		

## **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
2	ОК-8	Практическая работа Промежуточный тест (1,2,3), итоговое тестирование Вопросы к зачету

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

#### 7.2.1. Практическая работа

Разработайте комплекс упражнений для самостоятельных занятий физической культурой на выбор:

Алгоритм выполнения задания

1. Определить цель и задачи занятия.
2. Расписать подготовительную часть занятия.
3. Расписать основную часть занятия.
4. Расписать заключительную часть занятия.

Задание

Разработать план одного самостоятельного занятия по физической культуре по указанному выше алгоритму:

- утренней гимнастики для детей младшего школьного возраста;
- утренней гимнастики для детей среднего школьного возраста;
- утренней гимнастики для детей старшего школьного возраста;
- утренней гимнастики для работающих людей среднего возраста;
- производственной гимнастики для людей среднего возраста, работающих на производстве;
- производственной гимнастики для людей среднего возраста, занимающихся умственным трудом;
- занятия, направленного на развитие гибкости;
- занятия, направленного на развитие силовых способностей;
- занятия, направленного на развитие выносливости;
- занятия, направленного на развитие скоростных качеств;
- занятия, направленного на развитие координационных способностей;
- занятия для людей, имеющих заболевания дыхательной системы;
- занятия для людей, имеющих заболевания пищеварительной системы;
- занятия для людей, имеющих лишний вес;
- занятия для людей, имеющих искривления позвоночника;
- занятия для людей, имеющих заболевания суставов;
- занятия с использованием лыжной прогулки;
- занятия с использованием элементов аэробики;
- занятия для людей, имеющих заболевания глаз.

Критерии оценки:

- 10-11 баллов – тема полностью раскрыта, есть ссылки на литературу, есть список литературы;
- 8-9 баллов – тема раскрыта, но нет ссылок на литературные источники;
- 6-7 баллов – тема раскрыта не полностью, нет ссылок на литературные источники;
- 3-5 баллов – тема не раскрыта, нет ссылок на литературные источники, нет списка литературы;
- 0-2 баллов – содержание не соответствует заявленной теме.

### **7.2.2. Промежуточное тестирование 1**

1. Сколько процентов от суточного рациона должен составлять завтрак?
  - 10
  - 50
  - 70
  - 25
2. Двигательный навык – это:
  - неосознанное выполнение движений
  - осознанное выполнение движений
  - автоматическое выполнение движений
  - четкое выполнение движений
3. Как называется способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью?
  - Выносливость
  - Гибкость
  - Быстрота
  - Сила
4. Что не относится к личной гигиене?
  - Гигиена одежды
  - Гигиена питания
  - Гигиена тела
  - Гигиена помещения
5. Какого вида спорта не существует?
  - Пляжный волейбол
  - Пляжный кёрлинг
  - Хоккей на траве
  - Пляжный футбол

Критерии оценки:

Максимальное количество баллов – 20. Баллы начисляются автоматически пропорционально правильным ответам.

### **7.2.3. Промежуточное тестирование 2**

1. Состояние, когда человек не болен, но и не чувствует себя полностью здоровым, называется
  - третьим состоянием
  - первым состоянием
  - вторым состоянием
  - странным состоянием
2. Какой возраст считается зрелым?



От 15 до 18 лет

От 18 до 29 лет

От 30 до 60 лет

От 29 до 35 лет

3. Что называется зарядкой?

Мероприятия, направленные на повышение устойчивости организма к влияниям внешней среды

Состояние организма, характеризующееся временным снижением работоспособности

Физические упражнения, обеспечивающие постепенный переход от сна к бодрствованию

Мероприятие, направленное на адаптацию организма к изменяющимся условиям внешней среды

4. Что означает гиподинамия?

Снижение мышечной нагрузки

Нарушение всех функций организма

Нарушение дыхания, вызванное недостаточной двигательной активностью

Состояние кислородного голодания, возникающее при недостаточном снабжении организма кислородом

5. Что является основой антропометрических стандартов?

Рост

Вес

Окружность грудной клетки

Окружность бедра

Критерии оценки:

Максимальное количество баллов – 20. Баллы начисляются автоматически пропорционально правильным ответам.

### 7.2.4. Промежуточное тестирование 3

1. Для развития гибкости используют

скоростно-силовые упражнения

упражнения на растяжку

игровые упражнения

изометрические упражнения

2. Укажите оптимальный недельный двигательный объём для студентов.

2–6 ч

6–12 ч

12–16 ч

10–12 ч

3. По истечении зачетно-экзаменационной сессии для ускорения восстановительных процессов и снятия нервного напряжения полезно выполнять

циклические упражнения умеренной интенсивности (при ЧСС 120–140 уд./мин)

упражнения, вызывающие обострение эмоционального состояния организма (спортивные и подвижные игры, включающие соревновательную деятельность, элементы и виды единоборств)

упражнения, требующие высокой координации движений

ациклические упражнения умеренной интенсивности

4. К принципам физического воспитания не относят принцип активности и сознательности

наглядности  
доступности  
креативности

5. Что такое физическая подготовка?

Это процесс, направленный на разностороннее развитие физических качеств

Это развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств

Это процесс, направленный на формирование и развитие нравственных и физических качеств человека

Это процесс, направленный на развитие специальных физических качеств в рамках конкретного вида спорта.

Критерии оценки:

Максимальное количество баллов – 20. Баллы начисляются автоматически пропорционально правильным ответам.

### **7.2.5. Итоговое тестирование**

1. К какому возрасту завершается формирование человеческого организма?

К 14–15 годам

К 17–18 годам

К 19–20 годам

К 25 годам

2. Что не характерно для человека в состоянии панического страха?

Бесконтрольность действий и мыслей

Желание бежать, страх

Симптомы предобморочного состояния

Стремительные действия

3. Как называется оценка физического развития при помощи внешнего осмотра?

Физиометрия

Соматометрия

Соматоскопия

Антропометрия

4. Что не является основной формой занятий физкультурой в свободное время?

Утренняя гигиеническая гимнастика

Небольшие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв

Попутные тренировки

Урок в режиме рабочего времени

5. Укажите медицинские группы, по которым распределяются студенты в зависимости от состояния их здоровья и физического развития.

Сильная, средняя, слабая

Основная, подготовительная, специальная

Без отклонений здоровья, с отклонениями здоровья

Основная, подготовительная

Критерии оценки:

Максимальное количество баллов – 29. Баллы начисляются автоматически пропорционально правильным ответам.

**7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**Семестр 2**

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы к зачету</b>
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
2	Зачет	«не зачтено»	Менее 40 баллов

## 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
1.	Быченков С. В.	Физическая культура	учебник	2016	ЭБС «IPRbooks»
2.	Лифанов, А. Д.	Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента	учеб.-метод. пособие	2019	ЭБС «IPRbooks»
3.	Хорошева Т. А.	Физическая культура	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
1.	Мостовая Т. Н.	Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе	учебно-методическое пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»
2.	А. В. Токарева	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы	учебное пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»

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

- 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.
- <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: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition  Office Stdandard 2016 Russian OLP NL AcademicEdition  Office Stdandard 2016 Russian OLP NL AcademicEdition	контракт № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно  договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно  контракт № 727 от 20.07.2016, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 42/02/22-К от 02.02.2022, срок действия – до 31.08.2022

### 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.	Аудитория веб-конференций. 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 (УЛК-807).	Экран телевизионный, ширма, прожектор на штативе. стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок .
2.	Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).	Экран телевизионный, ширма, прожектор на штативе. стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок .

№ 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. (УЛК-810)	
3.	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (Г-401)	Столы, стулья, компьютеры
4.	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (С-508)	Доска аудиторная (меловая), столы ученические, стол преподавательский, стулья, стенды, шкафы.