

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

Б1.Б.17  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

направленность (профиль)/специализация

Технология продукции и организация ресторанного дела

Форма обучения: заочная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1	Итого
Форма контроля	зачет	
<b>Вид занятий</b>		
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(и):

доцент, к.б.н., доцент Хорошева Т.А.

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

---

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

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

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

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

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

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой «Технологии производства пищевой продукции и организация общественного питания»

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*(подпись)*

Т.П. Третьякова

*(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Физическое воспитание»

(протокол заседания № 1 от «31» августа 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: «Безопасность жизнедеятельности»

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

## 3. Планируемые результаты обучения

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать: <ul style="list-style-type: none"><li>– физические качества;</li><li>– уровни физической подготовленности;</li><li>– методы оценки уровня физической подготовленности;</li><li>– морфологические и функциональные показатели организма при физических нагрузках.</li></ul>
		Уметь: <ul style="list-style-type: none"><li>– оценивать уровень физической подготовленности;</li><li>– разрабатывать комплексы упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;</li><li>– применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся;</li><li>– проводить оценку наиболее простых и информативных морфофункциональных показателей организма.</li></ul>
		Владеть: <ul style="list-style-type: none"><li>– навыками оценки уровня физической подготовленности;</li></ul>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<ul style="list-style-type: none"> <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>– навыками оценки морфологических и функциональных показателей организма в покое и при физических нагрузках.</li> </ul>
	<p>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы физической нагрузки в течение рабочего и учебного дня;</li> <li>- правила чередования умственной и физической нагрузки в течение рабочего дня и в свободное время.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать рабочий и учебный день с учетом норм физической и умственной нагрузки;</li> <li>- разрабатывать комплексы упражнений для умственной разгрузки в течение рабочего дня и для самостоятельных занятий в свободное время.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования рабочего и учебного дня с учетом норм физической и умственной нагрузки;</li> <li>- навыками разработки комплексов упражнений для умственной разгрузки в течение рабочего дня и для самостоятельных занятий в свободное время.</li> </ul>
	<p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы здорового образа жизни;</li> <li>- здоровьесберегающие технологии;</li> <li>- методы профилактики вредных привычек.</li> </ul>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	деятельности	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике знания о здоровом образе жизни;</li> <li>- осуществлять пропаганду ЗОЖ в своей профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения на практике знаний о здоровом образе жизни;</li> <li>- навыками мотивировать окружающих к ведению здорового образа жизни;</li> <li>- навыками осуществления профилактики вредных привычек.</li> </ul>

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

Семестр   1  

<b>Модуль (раздел)</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Интерактив, ч.</b>	<b>Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)</b>
Общая физическая подготовка.	лекция	Развитие силы как физического качества. Методы воспитания силовых способностей. Развитие гибкости как физического качества.	1	2	0	-	практическая работа
	лекция	Развитие выносливости как физического качества. Развитие быстроты как физического качества. Методы воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей	1	2	0	-	

<b>Модуль (раздел)</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Интерактив, ч.</b>	<b>Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)</b>
	лекция	Развитие ловкости как физического качества. Методы воспитания координационных способностей					
	СР	Самостоятельная работа	1	318	0	-	-
	ПА	Промежуточная аттестация	1	0,25	0	-	-
	Контроль		1	3,75	0	-	-

<b>Модуль (раздел)</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Интерактив, ч.</b>	<b>Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)</b>
			<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>0</b>		

**Схема расчета итогового балла -**

## **5. Образовательные технологии**

Технология дистанционного обучения.

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

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

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

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	практическая работа

### 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 неполностью, 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.

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

#### 7.3.1. Вопросы к зачету

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

33	Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции.
34	Общее представление о строении тела человека.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
		1	Зачет
		«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
	Быченков С. В.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 с.	Электронный учебник	2016	ЭБС «IPRbooks»
	Хорошева Т. А.	Физическая культура [Электронный ресурс] : (теоретический курс) : электрон. учеб. пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физическое воспитание". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - Библиогр.: с. 218-220. - ISBN 978-5-8259-1234-9 : 1-00.	Электронное учебное пособие	2018	Репозиторий ТГУ

### 8.2. Дополнительная литература

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

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

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

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

### 8.4. Перечень программного обеспечения

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

### 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	УЛК-807 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, ширмы, прожектор на штативе. стол преподавательский, стулья преподавательские., 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
2	<p>Аудитория вебконференций.</p> <p>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.</p>	<p>Экран телевизионный, ширма, прожектор на штативе. стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок .</p>