

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

Б1.О.11  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

38.03.01 Экономика

направленность (профиль)/специализация

Финансовый менеджмент

Форма обучения: заочная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 2 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр                                      | 1         | Итого     |
|--|-----------|-----------|
| Форма контроля                               | зачет     |           |
| Вид занятий                                  |           |           |
| Лекции                                       | 4         | 4         |
| Лабораторные                                 |           |           |
| Практические                                 |           |           |
| Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР |           |           |
| Промежуточная аттестация                     |           |           |
| Контактная работа                            | 4.25      | 4.25      |
| Самостоятельная работа                       | 64        | 64        |
| Контроль                                     | 3.75      | 3.75      |
| <b>Итого</b>                                 | <b>72</b> | <b>72</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) 38.03.01 Экономика

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

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

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

СОГЛАСОВАНО

Институт финансов, экономики и управления

«\_\_» сентября 20\_\_ г.

(подпись)

М.О.Искосков

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Физическое воспитание»

(протокол заседания № \_1\_ от «28 » августа 2020 г.).

## Физическая культура и спорт

### 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<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности. | Знать:<br>- основы здорового образа жизни студента;<br>- роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;<br>- средства и методы физического воспитания.   |
|  |  | Уметь:<br>- применять на практике знания о здоровом образе жизни;<br>- выбирать наиболее эффективные технологии и практики для поддержания здорового образа жизни;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и |

| Формируемые и контролируемые компетенции<br>(код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций<br>(код и наименование)   | Планируемые результаты обучения  |
|--|---|--|
|  |   | физического самосовершенствования  |
|  |   | Владеть:- навыками поддержания здорового образа жизни с учетом задач и условий реализации профессиональной деятельности;- навыками использования здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;-навыками использования средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования |
|  | УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | Знать:<br>-уровни физической подготовленности;<br>-виды физических нагрузок;<br>-способы профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры;<br>-способы профилактики утомления на рабочем месте.  |
|  |   | Уметь:<br>- оценивать уровень развития физических качеств;<br>- уровни показателей здоровья;<br>- применять на практике способы профилактики профессиональных  |

| Формируемые и контролируемые компетенции<br>(код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций<br>(код и наименование)  | Планируемые результаты обучения  |
|--|--|--|
|  |  | заболеваний средствами физической культуры;<br>- применять на практике способы профилактики утомления на рабочем месте.  |
|  |  | Владеть:<br>- навыками оценки уровня развития физических качеств;<br>- навыками оценки показателей собственного здоровья;<br>- навыками профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры;<br>- навыками профилактики утомления на рабочем месте. |
|  | УК-7.3 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. | Знать:<br>- оздоровительные виды физического воспитания;<br>- комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.  |
|  |  | Уметь:<br>- применять оздоровительные виды физического воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности;<br>- применять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.   |

| <b>Формируемые и контролируемые компетенции</b><br>(код и наименование) | <b>Индикаторы достижения компетенций</b><br>(код и наименование) | <b>Планируемые результаты обучения</b>   |
|---|--|--|
|   |  | Владеть:<br>- навыками применения оздоровительных видов физического воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности;<br>- навыками применения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. |

#### 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) |
|--|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| Теоретические<br>основы<br>физической<br>культуры<br>Основные<br>понятия и<br>термины. | лекция                   | Оздоровительная направленность физических упражнений. Формирование здорового образа жизни. Социально-биологические основы физической культуры. | 1       | 2         | 0     | -              |  |
|  | лекция                   | Физиологическое воздействие физических упражнений на организм человека. Самоконтроль в физической культуре. физической подготовленности        | 1       | 2         | 0     | -              |  |
| Итого:   |                          |  |         | 4         | 0     |                |  |

Схема расчета итогового балла -

## **5. Образовательные технологии**

Технология традиционного обучения.

Традиционная лекция. Методы: объяснительно-иллюстративные.

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

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, 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.

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



## **7. Оценочные средства**

### **7.1. Паспорт оценочных средств**

| <b>Семестр</b> | <b>Код контролируемой компетенции<br/>(или ее части)</b>  | <b>Наименование<br/>оценочного средства</b>  |
|----------------|---|--|
| 1              | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) | ИДЗ (составление комплекса упражнений на развитие выносливости, гибкости, координационных способностей). |

### **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.

### 7.3.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                                     | «зачтено»               | Студент грамотно ответил на заданные вопросы, владеет терминологией, при ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов; ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы |
|         |   | «не зачтено»            | Студент не раскрыл тему вопроса, не владеет основными понятиями и терминами, не может ответить на дополнительные вопросы.  |

## 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 |
|----------|---------------------|--|---|-------------|---|
|          | 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

| №<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 |
|----------|---------------------|---------------------------------------|---|-------------|---|
|          | Мостовая Т. Н.      | Физическая культура. Подвижные игры в | Электронное учебно-методическое пособие                                     | 2016        | ЭБС «IPRbooks»  |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Авторы, составители</b> | <b>Заглавие (заголовок)</b>  | <b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)</b> | <b>Год издания</b> | <b>Количество в научной библиотеке /<br/>Наименование ЭБС</b> |
|------------------|----------------------------|--|--|--------------------|---|
|                  |                            | 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.,<br>срок действия -<br>бессрочно Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно  |
| 2   | Office Standart | 1398                | Договор № 690 от 19.05.2015г.,<br>срок действия - бессрочно;<br>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     | Г-440<br>Лекционная аудитория<br>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых | Столы ученические двухместные и трехместные (моноблоки) ,стол преподавательский, стул преподавательский, доска аудиторная (меловая) |

| №<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                                     |
|----------|---|---|
|          | работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.  |   |
| 2        | Г-401<br>Помещение для самостоятельной работы студентов<br>Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы. 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. | Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет |