

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

Б1.Б.23  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

38.03.03 Управление персоналом

направленность (профиль)/специализация

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                     | 0.25      | 0.25      |
| 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) 38.03.03 Управление персоналом

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

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Департамента бакалавриата (экономических и управленческих программ)

---

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(подпись)

С.Е. Васильева

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Физическое воспитание»

(протокол заседания № 1 от «31» августа 2020 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   |
|---|---|---|
| способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) |   | 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;<br>-определять методами |

| Формируемые и контролируемые компетенции<br>(код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций<br>(код и наименование) | Планируемые результаты обучения  |
|--|---|--|
|  |   | <p>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) |
|--|--------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| Теоретическ<br>е 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     | -              | практическая работа  |
|  | лекция                   | Физиологическое воздействие физических упражнений на организм человека. Самоконтроль в физической культуре. физической подготовленности.       | 1       | 2         | 0     | -              | практическая работа  |

| 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                       | Самостоятельная работа                       | 1       | 64        | 0     | -              | -  |
|                    | ПА                       | Промежуточная аттестация                     | 1       | 0,25      | 0     | -              | -  |
|                    | Контроль                 |  | 1       | 3,75      | 0     | -              | -  |
| Итого:             |                          |  |         | 72        | 0     |                |  |

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<br>(или ее части)  | Наименование<br>оценочного средства |
|---------|---|-------------------------------------|
| 1       | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7) | практическая работа                 |

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

#### 7.2.1. Практическая работа

Вычислите показатель индекса массы тела по формуле: вес (кг) / рост (м<sup>2</sup>), 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 не полностью, нет ссылок на литературные источники;
- 0-1 баллов – тема не раскрыта, нет ссылок на литературные источники, нет списка литературы.

### 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»               | 40-100 баллов   |
|         |   | «не зачтено»            | Менее 40 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 / 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 / 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<br/>пособие, учебно-<br/>методическое пособие,<br/>практикум, др.)</b> | <b>Год издания</b> | <b>Количество в<br/>научной<br/>библиотеке /<br/>Наименование<br/>ЭБС</b> |
|------------------|----------------------------|--|---|--------------------|---|
|                  |                            | системе физического воспитания в ВУЗе<br>[Электронный ресурс] : учеб.-метод.<br>пособие для высшего образования / Т. Н.<br>Мостовая. - Орел : МАБИВ, 2016. - 72 с. :<br>ил.                            |   |                    |   |
|                  | А. В. Токарева             | Физическая культура для студентов<br>специальной медицинской<br>группы [Электронный ресурс] : учеб.<br>пособие / [и др.]. - Санкт-Петербург<br>:СПбГАСУ , 2016. - 140 с. - ISBN 978-5-<br>9227-0637-7. | Электронное учебное<br>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 - бессрочно<br>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     | УЛК-807<br>Аудитория вебконференций.<br>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 . |

| №<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   |
|----------|--|---|
| 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). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. | Экран телевизионный, ширма, прожектор на штативе. стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок . |