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

Б1.О.09
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
все направления подготовки
направленность (профиль)

Форма обучения: очная
Год набора: 2023
Общая трудоемкость: 2 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	**Итого**
Форма контроля / **Вид занятий**	Зачет	
Лекции	26	26
Лабораторные		
Практические		
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,5	0,5
Контактная работа	26,5	26,5
Самостоятельная работа	45,5	45,5
Контроль		
Итого	72	72

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01A5F3B40047AF03884D442E4CAB04A8CC
Владелец: Хорошева Татьяна Анатольевна
Действителен: с 08.11.2022 до 08.11.2023

Рабочую программу составил(и):

доцент, канд. биол. наук, 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) все направления подготовки

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2027 г.

СОГЛАСОВАНО

«___» _____20___г. _____ _____

(подпись) *(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»

(протокол заседания № _1_ от «31» _08_ 2022 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 (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знать: - социальные ценности; - этнические и культурные различия.
		Уметь: - работать в команде и заниматься физической культурой с представителями любых этнических групп и социальных слоёв.
		Владеть: - навыками общения и работы в команде с представителями любых этнических групп; - навыками толерантного подхода к участникам команды.

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
	различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	

4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»
Семестр 1

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1. Введение в дисциплину. Основные понятия и термины.	Лек	Понятия физической культуры. Цель, задачи ФК. Средства ФК	1	2	0	-	
	Лек	Двигательная активность. Нормы и способы повышения двигательной активности.	1	2	0	-	
	Лек	Понятие «здоровье» факторы и компоненты здоровья.	1	2	0	-	
	Лек	Физические упражнения, их влияние на организм. Классификация физических упражнений.	1	2	0	-	
	Лек	Стресс в современном мире. Разновидности стресса. Антистрессовая гимнастика.	1	2	0	-	
	Лек	Профессионально-прикладная физическая культура	1	2	0		
	Лек	Спорт, классификация видов спорта. Социальное значение спорта	1	2	0		
	Лек	Физические качества. Способы совершенствования физической подготовленности	1	2	0		
	Лек	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1	2	0		
	Лек	Современные направления фитнеса	1	2	0		

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Лек	Всероссийский комплекс ГТО, этапы развития	1	2	0		
	Лек	Основы закаливания и правильного питания	1	2	0		
	Лек	Олимпийские игры история развития, значение для общества.	1	2	0		
	ИДЗ	Индивидуальное домашнее задание	1		50		Составить недельный двигательный режим.
	ИДЗ	Индивидуальное домашнее задание	1		50		Составить комплекс упражнений на укрепление мышц туловища для
	ПА	Промежуточная аттестация	1	0,25			
	Ср	Изучение учебной и учебно-методической литературы		45,75			
			Итого:	**72**	**100**		

Схема расчета итогового балла: Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Традиционная лекция. Методы: объяснительно-иллюстративные.

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных домашних заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с учебной и учебно-методической литературой.

Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от изучения рекомендованной литературы, выполнения индивидуальных домашних заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и учебно-методическую литературу; выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

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

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	ИДЗ (составление комплекса упражнений на развитие координационных способностей, выносливости, составление дневника самоконтроля, составление режима недельной двигательной активности студента)

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.

7.2.2. Типовой дневник самоконтроля составляется в виде таблицы. В дневнике указываются основные объективные и субъективные показатели организма (вес, артериальное давление, пульс, болевые ощущения, аппетит, сон и т.д.). Показатели заполняются за определенный отрезок времени (на каждом занятии в течение двух месяцев). Также в дневник самоконтроля следует включить результаты выполнения двигательных тестов в начале и в конце исследования.

7.2.3. Типовой режим недельной двигательной активности составляется в виде таблицы, где прописываются формы движений, производимые в течение дня (например, утренняя гимнастика, занятие физической культурой, ходьба пешком в институт и т.д.). Заполняется в минутах за каждый день, на неделю.

[1] *Указываются актуальные реквизиты.*

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 поперечнополосатой 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.
35	Понятие о мышечной системе
36	Самоконтроль на занятиях ФК
37	Группы здоровья и особенности организации занятий
38	Антидопинговый контроль
39	Зоны интенсивности нагрузок
40	Понятие о здоровом образе жизни

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	**Форма проведения промежуточной аттестации**	**Критерии и нормы оценки**	
1	Зачет (по накопительному рейтингу)	«зачтено»	55-100 баллов
		«не зачтено»	54 и менее 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
	И.Ф. Калинина	Физическая культура: учебное пособие /, А. А. Смирнов, А. М. Соколов [и др.]. - Москва: Научный консультант, 2024. - 474 с. - ISBN 978-5-907477-56-8. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2136438 (дата обращения: 03.11.2026)	Электронный учебник	2024	ЭБС «Znanium»
	А. С. Гречко	Физическая культура: учебник /, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин; под общ. ред. А. С. Гречко. - Омск: Издательство Омского государственного университета, 2023. - 200 с. - ISBN 978-5-7779-2663-0. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2144426 (дата обращения: 03.11.2026).	Учебник	2023	ЭБС «Znanium»

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

	Собянин, Ф. И.	Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2022. - 215 с. – (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2270312 (дата обращения: 03.11.2026). – Режим доступа: по подписке.	Электронное учебное пособие	2022	ЭБС «Znanium»

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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:[2] Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management[3]	лицензионный договор № 234/10/21-К от 19.10.2021, срок действия – до 01.03.2022[4]

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	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. (Г-304)	Столы ученические трехместные (моноблоки), стол преподавательский, стул преподавательский, доска аудиторная (меловая), кафедра настольная.

[2] Указывается (указываются) реквизиты договора (договоров) на версию (версии), установленные в аудиториях, в которых реализуется данная дисциплина (пп. «Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса» РПД).

[3] Указывается, если дисциплина реализуется в режиме ВКС на платформе Mirapolis Virtual Room.

[4] Указываются актуальные реквизиты.

2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. 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-402)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), ПК с выходом в сеть Интернет.
	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (С-916а)	Столы, стулья, компьютеры