

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

(название дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

39.03.01 Социология

(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВПО/ ФГОС ВО)

(направленность (профиль))

Форма обучения: очная

Год набора: 2017

Распределение часов дисциплины по семестрам и видам занятий (по учебному плану)

Количество ЗЕТ												
Часов по РУП	326											
Виды контроля в семестрах (на курсах)	Экзамены		Зачеты		Курсовые проекты		Курсовые работы		Контрольные работы (для заочной формы обучения)			
			123456									
	№ семестров											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Итого
ЗЕТ по семестрам												
Лекции												
Лабораторные												
Практические	32	32	32	32	32	32						
Контактная работа	32	32	32	32	32	32						192
Сам.работа	4	4	32	32	32	32						136
Контроль												
Итого	36	36	64	64	64	64						328

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры "Физическое воспитание" (протокол заседания № 7 от "10" марта 2017г.)



Рецензент

(должность, ученое звание, степень)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

«__» _____ 20__ г.

Срок действия рабочей программы дисциплины до «10» марта 2021 г.

Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:

Протокол заседания кафедры № 8 от «1» марта _____ 2018 г.

Протокол заседания кафедры № 7 от «12» марта _____ 2019 г.

Протокол заседания кафедры № 5 от «10» февраля _____ 2020 г.

Протокол заседания кафедры № _____ от «__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой «Социология»

(выпускающей направление (специальность))

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

Т.Н. Иванова

(И.О. Фамилия)

Заведующий кафедрой

«Физическое воспитание»

(разработавшей РПД)

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

Т.А. Хорошева

(И.О. Фамилия)

Структура дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту"

Наименование курса	Семестр изучения	Кол-во ЗЕТ	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Объем учебного курса и виды учебных мероприятий													Форма контроля	Контроль в часах
				Всего часов по уч. плану	Контактная работа				Самостоятельная работа									
					Всего	Лекции	Лаборато рные	Практич еские	Всего	Лаборато рные	Консульт ации	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ОТ		
Физическая культура-1	1	0	17	36	32	0	0	32	4	0	0	0	0	0	0	0	Зачет	
Физическая культура-2	2	0	17	36	32	0	0	32	4	0	0	0	0	0	0	0	Зачет	
Физическая культура-3	3	0	17	64	32	0	0	32	32	0	0	0	0	0	0	0	Зачет	
Физическая культура-4	4	1	17	64	32	0	0	32	32	0	0	0	0	0	0	0	Зачет	
Физическая культура-5	5	0	17	64	32	0	0	32	32	0	0	0	0	0	0	0	Зачет	
Физическая культура-6	6	1	17	64	32	0	0	32	32	0	0	0	0	0	0	0	Зачет	

АННОТАЦИЯ
дисциплины (учебного курса)
Б1.Б.22Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(индекс и наименование дисциплины (учебного курса))

1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

Цель– 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.

Задачи:

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины (учебного курса) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» (базовая часть).

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Общая биология».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Безопасность жизнедеятельности».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (учебному курсу), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые и контролируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
-способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - средства и методы физической культуры; - основы здорового образа жизни; - формы организации занятий физической культурой для укрепления здоровья. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике средства физической культуры для развития двигательных способностей; - использовать методы и средства физической культуры в профессиональной деятельности. - применять средства и методы физической культуры для укрепления и сохранения здоровья. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно–эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда; - навыками составления комплексов физических упражнений для укрепления здоровья; -проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности.

Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

Раздел, модуль	Подраздел, тема
Раздел 1. Общая физическая подготовка	1. Оздоровительная направленность физических упражнений на организм занимающихся
Раздел 2. Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие быстроты 2. Развитие выносливости 3. Развитие ловкости 4. Развитие силы 5. Развитие гибкости

4. Технологическая карта по учебному курсу "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту-1"

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=100303

Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Объем учебного курса и виды учебных мероприятий														Форма контроля	Контроль в часах
		Всего часов по учебному плану	Контактная работа					Самостоятельная работа									
			Всего				В т.ч. в интеракти вной форме	Всего	Лаборато рные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ОТ		
			Всего	Лекции	Лаборато рные	Практиче ские											
1	17	36	32	0	0	32	0	4	0	0	0	0	0	0	0	Зачет	

№ неде ли	№ модуля	Наименование учебного мероприятия	Кратко е назван ие типа учебно го меропри ятия	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авляе тся в распи сание ? (+,-)	Ответст венный за проведе ние (ведущи й: лектор - Л, препода ватель - П)	Макс имал ьное кол- во балло в за задан ие	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуальному графику студента		Тип аудитории	Кол- во аудит орий	Предла гаемое место проведе ния (№ ауд., др. место)	Максим альное кол-во студент ов в аудитор ии	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интеракт ивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "легкая атлетика".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
2		Практическое занятие 2	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "легкая атлетика".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
3		Практическое занятие 3	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "легкая атлетика".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
4		Практическое занятие 4	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "легкая атлетика".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
5		Практическое занятие 5	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения -	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				Развитие физических качеств".													
14		Практическое занятие 14	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
15		Практическое занятие 15	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
16		Практическое занятие 16	Пр3	Приём промежуточных нормативов	+	П		2	-	4		СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
		Посещаемость	Псц		-		40								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №1	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №2	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №3	-		10		-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №4	-		10					Большой спортивный зал			0		
		Бонусные баллы	ББ	баллы за участие в соревнованиях	-		20								0		
						ИТОГО	100	32	0	4							
								36									
						ИТОГО через ОТ		0									

4. Технологическая карта по учебному курсу " Элективные дисциплины по физической культуре и спорту-2"

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70635

Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Объем учебного курса и виды учебных мероприятий														Форма контроля	Контроль в часах
		Всего часов по учебному плану	Контактная работа					Самостоятельная работа									
			Всего				В т.ч. в интеракти вной форме	Всего	Лаборато рные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ОТ		
			Всего	Лекции	Лаборато рные	Практиче ские											
2	17	36	32	0	0	32	0	4	0	0	0	0	0	0	0	Зачет	

№ неде	№ модуля	Наименование учебного мероприятия	Краткое назван	Описание учебного мероприятия	Выст	Ответственный за	Максимальное	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых	Требования к ресурсам	Рекомендуемая литература (№ и стр.)
--------	----------	-----------------------------------	----------------	-------------------------------	------	------------------	--------------	---	-----------------------	-------------------------------------

ли			не типа учебно го меропр иятия	(формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	распи сание ? (+,-)	проведе ние (ведущи й: лектор - Л, препода ватель - П)	кол- во балло в за задан ие	в аудитории		по индивидуальному графику студента		Тип аудитории	Кол- во аудит орий	Предла гаемое место проведе ния (№ ауд., др. место)	Максим альное кол-во студент ов в аудитор ии	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интеракти вной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	Пр3 1	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
2		Практическое занятие 2	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
3		Практическое занятие 3	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
4		Практическое занятие 4	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
5		Практическое занятие 5	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
6		Практическое занятие 6	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
7		Практическое занятие 7	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

16		Практическое занятие 16	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общесфизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
17		Посещаемость	Псц	посещение практических занятий	-		40								0		
		Бонусные баллы	ББ	баллы за участие в соревнованиях	-		20			4					0		
						ИТОГО	100	32	0								
									36								
						ИТОГО через ОТ	0										

4. Технологическая карта по учебному курсу " Элективные дисциплины по физической культуре и спорту -3"

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70639

Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Объем учебного курса и виды учебных мероприятий														Форма контроля	Контроль в часах
		Всего часов по учебному плану	Контактная работа					Самостоятельная работа									
			Всего				В т.ч. в интеракти вной форме	Всего	Лабора торные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ОТ		
			Всего	Лекции	Лабора торные	Практиче ские											
3	17	32	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	Зачет	

№ неде ли	№ модуля	Наименование учебного мероприятия	Кратко е назван ие типа учебно го меропр иятия	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авляе тся в распи сание ? (+,-)	Ответст венный за проведе ние (ведущи й: лектор - Л, препода ватель - П)	Макс имал ьное кол- во балло в за задан ие	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуальному графику студента		Тип аудитории	Кол- во аудит орий	Предла гаемое место проведе ния (№ ауд., др. место)	Максим альное кол-во студент ов в аудитор ин	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интеракт ивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				видам спорта"													
2		Практическое занятие 2	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
3		Практическое занятие 3	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
4		Практическое занятие 4	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
5		Практическое занятие 5	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
6		Практическое занятие 6	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
7		Практическое занятие 7	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
8		Практическое занятие 8	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
9		Практическое занятие	Пр3	Метод практического	+	П		2	-	2		СПОРТ 26			60	Спортивный	ОЛ-1,2,3

		9		обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"							Большой спортивный зал				инвентарь	ДЛ-1,2,3,4
10		Практическое занятие 10	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2	СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
11		Практическое занятие 11	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2	СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
12		Практическое занятие 12	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2	СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
13		Практическое занятие 13	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2	СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
14		Практическое занятие 14	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2	СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
15		Практическое занятие 15	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2	СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
16		Практическое занятие 16	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное	+	П		2	-	2	СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"													
		Посещаемость	Псц		-		40								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №1	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №2	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №3	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №4	-		10								0		
		Бонусные баллы	ББ	баллы за участие в соревнованиях	-		20								0		
								ИТОГО	100	32	0	32					
										64							
								ИТОГО через ОТ		0							

4. Технологическая карта по учебному курсу " Элективные дисциплины по физической культуре и спорту -4"

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70638

Объем учебного курса и виды учебных мероприятий																		Форма контроля	Контроль в часах
Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Всего часов по учебному плану	Контактная работа					Самостоятельная работа											
			Всего				В т.ч. в интерактивной форме	Всего	Лабораторные	Консультации	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контрольные работы	Иное	ОТ				
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические													
4	17	32	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	Зачет			

№ неде ли	№ модуля	Наименование учебного мероприятия	Кратко е назван ие типа учебно го меропр иятия	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авляе тся в распи сание ? (+,-)	Ответст венный за проведе ние (веду щий: лектор - Л, препода ватель - П)	Макс имал ьное кол- во балло в за задан ие	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуальному графику студента		Тип аудитории	Кол- во аудит орий	Предла гаемое место проведе ния (№ ауд., др. место)	Максим альное кол-во студент ов в аудитор ии	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интеракти вной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	ПрЗ 1	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				"Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"													
2		Практическое занятие 2	ПрЗ 1	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
3		Практическое занятие 3	ПрЗ 3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
4		Практическое занятие 4	ПрЗ 4	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
5		Практическое занятие 5	ПрЗ 5	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
6		Практическое занятие 6	ПрЗ 6	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
7		Практическое занятие 7	ПрЗ 7	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
8		Практическое занятие 8	ПрЗ 8	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				видам спорта"													
9		Практическое занятие 9	Пр3 9	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
10		Практическое занятие 10	Пр3 10	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
11		Практическое занятие 11	Пр3 11	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
12		Практическое занятие 12	Пр3 12	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
13		Практическое занятие 13	Пр3 13	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
14		Практическое занятие 14	Пр3 14	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
15		Практическое занятие 15	Пр3 15	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
16		Практическое занятие	Пр3 16	Приём промежуточных	+	П		2	-	2		СПОРТ 26			60		

		16		нормативов							Большой спортивный зал					
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №1	-		10							0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №2	-		10							0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №3	-		10							0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №4	-		10							0		
		Бонусные баллы	ББ	баллы за участие в соревнованиях	-		20							0		
		Посещаемость	Псщ	Посещаемость аудиторных занятий	-		40							0		
						ИТОГО	100	32	0	32						
								64								
								0								

4. Технологическая карта по учебному курсу " Элективные дисциплины по физической культуре и спорту -5"

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70641

Идентификатор курса в модуле		Методическая работа на 2024														Форма контроля	Контроль в часах
Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Всего часов по учебному плану	Объем учебного курса и виды учебных мероприятий														
			Контактная работа				В т.ч. в интерактивной форме	Самостоятельная работа									
			Всего					Всего	Лабораторные	Консультации	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контрольные работы	Иное	ОТ		
Всего	Лекции	Лабораторные	Практические	Всего	Лабораторные	Консультации	РГР									Курс. проекты (Курс. работы)	Контрольные работы
5	17	64	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	Зачет	

№ неде ли	№ модуля	Наименование учебного мероприятия	Кратко е назван ие типа учебно го меропр иятия	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авляе тся в распи сание ? (+,-)	Ответст венный за проведе ние (ведущи й: лектор - Л, препода ватель - П)	Макс имал ьное кол- во балло в за задан ие	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуальному графику студента		Тип аудитории	Кол- во аудит орий	Предла гаемое место проведе ния (№ ауд., др. место)	Максим альное кол-во студент ов в аудитор ии	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интеракти вной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				подготовка по отдельным видам спорта"													
2		Практическое занятие2	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
3		Практическое занятие3	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
4		Практическое занятие4	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
5		Практическое занятие5	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,
6		Практическое занятие6	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
7		Практическое занятие7	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
8		Практическое занятие8	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

9		Практическое занятие 9	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
10		Практическое занятие 10	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
11		Практическое занятие 11	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
12		Практическое занятие 12	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
13		Практическое занятие 13	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
14		Практическое занятие 14	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
15		Практическое занятие 15	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
16		Практическое занятие 16	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения -	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"								спортивный зал					
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №1	-		10										
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №2	-		10		-								
		Посещаемость	Псц		-		40										
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №3	-		10		-								
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №4	-		10										
		Бонусные баллы	ББ	баллы за участие в соревнованиях	-		20										
				ИТОГО	100		32	0	32								
				ИТОГО через ОТ			64										
							0										

4. Технологическая карта по учебному курсу " Элективные дисциплины по физической культуре и спорту -6"

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=100544

Объем учебного курса и виды учебных мероприятий																		Форма контроля	Контроль в часах
Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Всего часов по учебному плану	Контактная работа					Самостоятельная работа											
			Всего				В т.ч. в интерактивной форме	Всего	Лабораторные	Консультации	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контрольные работы	Иное	ОТ				
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические													
6	17	64	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	Зачет			

№ неде ли	№ модуля	Наименование учебного мероприятия	Кратко е назван ие типа учебно го меропр иятия	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авляе тся в распи сание ? (+,-)	Ответ ственный за проведе ние (ведущи й: лектор - Л, препода ватель - П)	Макс имал ьное кол- во балло в за задан ие	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуальному графику студента		Тип аудитории	Кол- во аудит орий	Предла гаемое место проведе ния (№ ауд., др. место)	Максимальное кол-во студент ов в аудитор ин	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интеракти вной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	ПрЗ 1	Метод практического обучения, форма обучения -	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"							спортивный зал						
2		Практическое занятие 2	Пр3 2	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
3		Практическое занятие 3	Пр3 3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
4		Практическое занятие 4	Пр3 4	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
5		Практическое занятие 5	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
6		Практическое занятие 6	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
7		Практическое занятие 7	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
8		Практическое занятие 8	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				"Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"													
9		Практическое занятие 9	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
10		Практическое занятие 10	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
11		Практическое занятие 11	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
12		Практическое занятие 12	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
13		Практическое занятие 13	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
14		Практическое занятие 14	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
15		Практическое занятие 15	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				видам спорта"													
16		Практическое занятие 16	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №1	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №2	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №3	-		10								0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №4	-		10								0		
		Посещаемость	Псц	посещаемость практических занятий	-		40								0		
		Бонусные баллы	ББ	баллы за участие в соревнованиях	-		20								0		
						ИТОГО	100	32	0	32							
								64									
						ИТОГО через ОТ	0										

5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

Наименование учебных мероприятий	Типы учебных мероприятий	Количество баллов	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Сдача нормативов	Практическое занятие	10	Отсутствие медицинских противопоказаний	7-10 баллов – правильное выполнение всех упражнений, 100% заданий были выполнены; 5-7 баллов – незначительные ошибки при выполнении упражнений, 75% заданий выполнены; 3-5 балла – имеются ошибки при выполнении упражнений, 50% заданий выполнено; 1-2 балла – ошибки грубые при выполнении заданий, выполнено менее 50% заданий. Промежуточные баллы даются в зависимости от техники выполнения заданий.
Посещаемость	Посещаемость	60		Рассчитывается пропорционально занятиям, которые посетили студенты
Сдача нормативов	Практическое	10	Отсутствие медицинских	7-10 баллов – правильное выполнение всех

	занятие		противопоказаний	упражнений, 100% заданий были выполнены; 5-7 баллов – незначительные ошибки при выполнении упражнений, 75% заданий выполнены; 3-5 балла – имеются ошибки при выполнении упражнений, 50% заданий выполнено; 1-2 балла – ошибки грубые при выполнении заданий, выполнено менее 50% заданий. Промежуточные баллы даются в зависимости от техники выполнения заданий.
Сдача нормативов	Практическое занятие	10	Отсутствие медицинских противопоказаний	7-10 баллов – правильное выполнение всех упражнений, 100% заданий были выполнены; 5-7 баллов – незначительные ошибки при выполнении упражнений, 75% заданий выполнены; 3-5 балла – имеются ошибки при выполнении упражнений, 50% заданий выполнено; 1-2 балла – ошибки грубые при выполнении заданий, выполнено менее 50% заданий. Промежуточные баллы даются в зависимости от техники выполнения заданий. Промежуточные баллы даются в зависимости от техники выполнения заданий.
Сдача нормативов	Практическое занятие	10	Отсутствие медицинских противопоказаний	7-10 баллов – правильное выполнение всех упражнений, 100% заданий были выполнены; 5-7 баллов – незначительные ошибки при выполнении упражнений, 75% заданий выполнены; 3-5 балла – имеются ошибки при выполнении упражнений, 50% заданий выполнено; 1-2 балла – ошибки грубые при выполнении заданий, выполнено менее 50% заданий. Промежуточные баллы даются в зависимости от техники выполнения заданий.

			промежуточные баллы даются в зависимости от техники выполнения заданий.
Схема расчета итоговой оценки:		Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе	

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
По результатам накопительного рейтинга	Допускаются все	«зачтено»	40-100 баллов
		«не зачтено»	0-39 баллов

6. Банк тестовых заданий и регламент проведения тестирования

6.1. Банк тестовых заданий для проведения тестирования

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

6.2. Регламент проведения тестирований

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

7. Критерии и нормы оценки курсовых работ (проектов)

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

8. Примерная тематика письменных работ (курсовых, рефератов, контрольных, расчетно-графических и др.)

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

9. Вопросы к экзамену (зачету)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Средства физической культуры.
6. Общее представление о строении тела человека.
7. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
8. Форма и функции костей скелета человека.Позвоночник. Его отделы и функции
9. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.Представление об опорно-двигательном аппарате.
- 10.Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).Строение мышечной ткани.
- 11.Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
- 12.Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
- 13.Понятие «здоровье», его содержание и критерии.Самооценка собственного здоровья
- 14.Организация сна.
- 15.Организация режима питания.
- 16.Личная гигиена и закаливание.
- 17.Профилактика вредных привычек.
- 18.Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
- 19.Гипокинезия и гиподинамия.
- 20.Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
- 21.Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
- 22.Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
- 23.Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
- 24.Последовательность обучения физическим упражнениям.
- 25.Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
- 26.Формы занятий физическими упражнениями.
- 27.Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
- 28.Общая и моторная плотность занятия.
- 29.Формы самостоятельных занятий.
- 30.Содержание самостоятельных занятий.

31. Возрастные особенности содержания занятий.
32. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
33. Формы и содержание самостоятельных занятий.
34. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
35. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
36. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
37. Характеристика массового спорта.
38. Что такое спорт. Цель спорта.
39. Классификация видов спорта.
40. История Олимпийских игр.
41. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
42. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
43. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:
 - выносливость;
 - силу;
 - быстроту;
 - гибкость;
 - координацию движений (ловкость).
44. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
45. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
46. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
47. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
48. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
49. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
50. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
51. Компоненты физической культуры.
52. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
53. Средства физической культуры.
54. Общее представление о строении тела человека.
55. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
56. Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции
57. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
58. Представление о мышечной системе (Функции поперечно-полосатой и

гладкой мускулатуры).Строение мышечной ткани.

59.Представление о дыхательной и пищеварительной системе.

60.Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).

61.Понятие «здоровье», его содержание и критерии.Самооценка собственного здоровья

62.Организация сна.

63.Организация режима питания.

64.Личная гигиена и закаливание.

65.Профилактика вредных привычек.

66.Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.

67.Гипокинезия и гиподинамия.

68.Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.

69.Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.

70.Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

71.Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.

72.Последовательность обучения физическим упражнениям.

73.Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

74.Формы занятий физическими упражнениями.

75.Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

76.Общая и моторная плотность занятия.

77.Формы самостоятельных занятий.

78.Содержание самостоятельных занятий.

79.Возрастные особенности содержания занятий.

80.Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

81.Формы и содержание самостоятельных занятий.

82.Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

83.Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.

84.Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

85.Характеристика массового спорта.

86.Что такое спорт. Цель спорта.

87.Классификация видов спорта.

88.История Олимпийских игр.

89.Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).

90.Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

91.Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:

- выносливость;
- силу;

- быстроту;
- гибкость;
- координацию движений (ловкость).

10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

10.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Общая физическая подготовка	ОК-8	Реферат (для студентов, освобожденных от занятий по медицинским показаниям)
2	Специальная физическая подготовка	ОК-8	Бег 100м, бег 500 м (дев), 1000 м (юн), прыжок в длину с места, подтягивание и отжимание (юн), отжимания (дев), поднимание туловища из положения лежа (дев).

10.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

10.2.1. Темы рефератов (для студентов, освобожденных от занятий по медицинским показаниям)

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
 2. Физическая культура в ВУЗЕ.
 3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
 4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
- Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
 6. Здоровый образ жизни студентов.
 7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
 8. Двигательный режим и его значение.
 9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
 10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
 11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
 12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
 13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
 15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
 16. Бег, как средство укрепления здоровья.
 17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
 18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
 19. Формирование двигательных умений и навыков.
 20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
 21. Основы спортивной тренировки.
 22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
 23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
 24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
 25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
 26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
 27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
 28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Критерии оценки:

- 40 баллов – объем не менее 20 страниц, наличие списка литературы, ссылок на литературные источники в тексте, грамотное освещение материала; не менее 4-х рефератов за один семестр.

- до 39 баллов – объем менее 20 страниц, отсутствие списка литературы, ссылок на литературные источники, наличие менее 4-х рефератов за семестр.

10.2.2. Сдача нормативов

- бег 100 метров(юноши и девушки)
- бег 500 м (девушки)
- 1000 м (юноши)
- прыжок в длину с места (юноши и девушки)
- подтягивание (юноши)
- отжимание (юноши)
- отжимания (дев)
- поднимание туловища из положения лежа (девушки).

Критерии оценки:

- бег 100 метров: 3 балла – 14 сек, 2 балла – 16 сек (девушки); 3 балла – 13 сек, 2 балла – 14 сек (юноши);
- бег 500 метров: 3 балла – 1мин45сек, 2 балла – 2 мин (девушки); 3 балла – 3 мин10 сек, 2 балла – 3мин 20 сек (юноши);
- прыжок в длину: 5 баллов – 1м90см, 3 балла – 1м70см, 2 балла – 1м50см (девушки); 5 баллов – 2м40см, 3 балла – 2м20см, 2 балла – 2 метра (юноши);
- отжимания: 5 баллов – 50, 3 балла – 30, 2 балла – 25 (юноши); 5 баллов – 25, 3 балла – 20, 2 балла – 15 (девушки);
- подтягивания: 5 баллов – 15, 3 балла – 12, 2 балла – 8 (юноши);
- поднимание туловища: 5 баллов – 50, 3 балла – 35, 2 балла – 30 раз (девушки).

11. Образовательные технологии и методические указания по освоению дисциплины (учебного курса)

Образовательные технологии:

1. личноcтно-ориентированные.
2. технологии дифференцированного обучения.
3. коммуникативные.
4. технологии поэтапного формирования умений и навыков.

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (учебного курса)

12.1. Обязательная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум и др.)	Количество в библиотеке
1	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.	Учебное пособие	Репозиторий ТГУ
2	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Токарева [и др.]. - Санкт-Петербург : СПбГАСУ, 2016. - 140 с. - ISBN 978-5-9227-0637-7.	Учебное пособие	ЭБС "IPRbooks"
3	Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 с.	Учебник	ЭБС "IPRbooks"

12.2. Дополнительная литература и учебные материалы (аудио-, видеопособия и др.)

- фонд научной библиотеки ТГУ:

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум и др.)	Количество в библиотеке
1	Валкина Н. В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : метод. пособие / Н. В. Валкина, Н. С. Григорьева, С. Н. Башкайкина. - Ульяновск : УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2015. - 59 с. - ISBN 978-5-86045-452-1.	Методическое пособие	ЭБС "IPRbooks"

2	Тычинин Н. В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс] : (бакалаврита) : [учеб. пособие] / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов ; [науч. ред. А. Э. Беланов]. - Воронеж : ВГУИТ, 2017. - 100 с. - ISBN 978-5-00032-242-0.	Учебное пособие	ЭБС "IPRbooks"
---	--	-----------------	----------------

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

А.М. Асаева

(подпись)

(И.О. Фамилия)

« ____ » _____ 20 ____ г.
МП

- другие фонды:

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

12.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

- 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.

12.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
11	Windows	1398	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
22	Office Standart	1398	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

12.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м ²	Количество посадочных мест
-------	--	---------------------------------	--	-------------------------	----------------------------

	лабораторны х занятий				
1	Зал атлетической гимнастики СПОРТ-16	Тренажер для икроножных мышц тренажер для нижнего пресса;;тренажер на сгибание и разгибание ног ; шведская стенка; турник навесной ; тренажер-тяга в наклоне ; тренажер- тяга верхнего блока к груди; снаряд-конь ; тренажер-сведение рук; тяжелоатлетический помост, скамья "Скота" ; тренажер- жим ног сидя , помост тяжелоатлетический, держатель дисков, стеллаж для гантелей, резиновый коврик для гири.	445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14А, (СПОРТ-16)	121,3	25
2	Малый зал СПОРТ-25.	Скамейки деревянные, баскетбольный щит, волейбольные стойки, мячи баскетбольные, волейбольные, скакалки.	445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14А, (СПОРТ-25)	540	25
3	Зал аэробики и шейпинга СПОРТ-24	Степ платформы; велотренажер Kettlier ; беговая дорожка; тренажер для пресса ; тренажер для спины; степпер ; универсальный тренажер для различных групп мышц ; тренажер для мышц ног; массажная дорожка б/н, футбольные мячи, бодибар.	445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14А, (СПОРТ-24)	181,3	25
4	Помещение для самостоятель ной работы студентов.	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет.	445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, позиция по ТП №48, (Г - 401)	84,8	16