

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.Б.20

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

*(название дисциплины)*

по специальности

54.05.02 Живопись

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

**Художник-живописец (станковая живопись)**

*(направленность (профиль)/специализация)*

Форма обучения: очная

Год набора: 2016

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

Количество ЗЕТ												
Часов по РУП	328											
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						192
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

Тольятти, 2017

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана специальности 54.05.02 Живопись.

**Рецензирование рабочей программы дисциплины:**



Отсутствует



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



Рецензент

\_\_\_\_\_  
(должность, ученое звание, степень)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

**Срок действия рабочей программы дисциплины до 10 марта 2022 г.**

**Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:**

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

«Живопись и художественное образование»  
(выпускающей направление (специальность))

«10» марта 2017 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Н.В. Виноградова  
(И.О. Фамилия)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

«Физическое воспитание»  
(разработавшей РПД)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Т.А. Хорошева  
(И.О. Фамилия)

**АННОТАЦИЯ**

**дисциплины (учебного курса)**  
**Б1.Б.20 Элективные 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. Понять социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

3. Овладеть 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.

4. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовку, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

**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) – «Физическая культура».

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	Планируемые результаты обучения
---------------	---------------------------------

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

### Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

Раздел, модуль	Подраздел, тема
<p>Раздел 1. Общая физическая подготовка.</p>	<p>1. Оздоровительная направленность физических упражнений на организм занимающихся.</p>
<p>Раздел 2. Специальная физическая подготовка.</p>	<p>1. Развитие быстроты. 2. Развитие выносливости. 3. Развитие ловкости. 4. Развитие силы. 5. Развитие гибкости.</p>

**Общая трудоемкость дисциплины (учебного курса) – 0 ЗЕТ.**

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 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 аудитори и	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 "легкая атлетика".	+	П		2	-			У-225 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	-			У-225 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	-			У-225 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	-			У-225 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	+	П		2	-			У-225 Спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

[illegible]

				"Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".													
15		Практическое занятие 15	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			У-225 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		У-225 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		-						0		
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №4	-		10								0		
		Бонусные баллы	ББ	баллы за участие в соревнованиях	-		20								0		
						ИТОГО	100	32	0	4							
								36									
								0									
						ИТОГО через ОТ											

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 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	Пр3 1	Метод практического	+	П		2	-			У-225	1		60	Спортивный	ОЛ-1,2,3

[illegible]



		10		обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".							Спортивный зал				инвентарь	ДЛ-1,2,3,4
11		Практическое занятие 11	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-		У-225 Спортивный зал	1		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 "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-		У-225 Спортивный зал	1		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 "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-		У-225 Спортивный зал	1		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 "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-		У-225 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	-		У-225 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 "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-		У-225 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	Лаборато рные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ОТ		
			Всего	Лекции	Лаборато рные	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 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 подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			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 "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		У-225 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		У-225 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	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				видам спорта"													
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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4



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 (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	ПрЗ 1	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
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		У-225 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		У-225 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		У-225 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	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				видам спорта"													
6		Практическое занятие 6	Пр3 6	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
7		Практическое занятие 7	Пр3 7	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
8		Практическое занятие 8	Пр3 8	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				"Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"													
14		Практическое занятие 14	ПрЗ 14	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
15		Практическое занятие 15	ПрЗ 15	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
16		Практическое занятие 16	ПрЗ 16	Приём промежуточных нормативов	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60		
		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	Псц	Посещаемость аудиторных занятий	-		40								0		
							ИТОГО	100	32	0	32						
									64								
							ИТОГО через ОТ		0								

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

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70641

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											
5	17	64	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет	

№ неде	№ модуля	Наименование учебного мероприятия	Кратко е назван	Описание учебного мероприятия	Выст авляе тся в	Ответст венный за	Макс имал ьное	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	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
2		Практическое занятие2	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				подготовка по отдельным видам спорта"													
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		У-225 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 занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4
		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						
									64								
							ИТОГО через ОТ		0								

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

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=100544

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												
6	17	64	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет		

№ недели	№ модуля	Наименование учебного мероприятия	Краткое название типа учебного мероприятия	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную	Выст-авляется в расписании ? (+,-)	Ответственный за проведение (ведущий): лектор -	Максимальное кол-во баллов в за-дан	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых		Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории	по индивидуальному графику студента	Тип аудитории	Кол-во аудиторий	Предлагаемое место проведе	Максимальное кол-во студент	Требуемое оборудование	

				технологию)		Л, препода ватель - П)	ие	в часах	в т.ч. в интеракти вной форме (+, -)	в часах	в днях			ния (№ ауд., др. место)	ов в аудитор ии		
1		Практическое занятие 1	Пр3 1	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				видам спорта"													
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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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		У-225 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	+	П		2	-	2		У-225 Спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4

				"Специальная физическая подготовка по отдельным 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		У-225 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		
					<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	32	<b>0</b>	32							
							64										
					<b>ИТОГО через ОТ</b>		<b>0</b>										

## 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 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.
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.
<b>Схема расчета итоговой оценки:</b>		Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе	

<b>Форма проведения промежуточной аттестации</b>	<b>Условия допуска</b>	<b>Критерии и нормы оценки</b>	
По результатам накопительного рейтинга	Не предусмотрены	«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.

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

### **10.1. Паспорт фонда оценочных средств**

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
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**

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. Личностно-ориентированная технология, которая предполагает раскрытие индивидуальности каждого студента в процессе обучения. Цель такого обучения состоит в создании системы психолого-педагогических условий, позволяющих работать с каждым студентом с учетом индивидуальных познавательных возможностей, потребностей и интересов (выполнение рефератов)

2. Традиционные технологии- технологии, построенные на объяснительно-иллюстративном способе обучения. При использовании данной технологии преподаватель основное внимание в своей работе отводит изложению готового учебного материала. При этом преподнесение информации учащимся практически всегда происходит в форме монолога педагога (традиционная лекция)

## 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 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"
2	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	Ахметов А. М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для вузов / А. М. Ахметов. - Набережные Челны : НИСПТР, 2014. - 91 с.	учебно-методическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
2	Бурханов А. И. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / А. И. Бурханов, Т. А. Хорошева ; ТГУ ; Ин-т физической культуры и спорта ; каф. "Адаптивная физическая культура". - Тольятти : ТГУ, 2015. - 164 с. : ил. - ISBN 978-5-8259-0888-5.	учебно-методическое пособие	Репозиторий ТГУ

3	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"
4	Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПУ, 2012. - 131с. : ил.	учебно-практическое пособие	ЭБС "IPRbooks"
5	Хорошева Т. А. Физиология человека [Электронный ресурс]: практикум / Т. А. Хорошева, А. И. Бурханов ; ТГУ ; Ин-т физической культуры и спорта ; каф. "Адаптивная физическая культура". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2013. - 219 с. : ил. - Библиогр.: с. 164-165. - Прил.: с. 172-216.	практикум	Репозиторий ТГУ

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

(подпись)

А.М. Асаева

(И.О. Фамилия)

### 12.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- 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)
1.	Windows	1398	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия – бессрочно
2.	Office Standart	1398	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия – бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия – бессрочно

### 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 лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м <sup>2</sup>	Количество посадочных мест
1.	Спортивный зал.	Скамейки деревянные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи гандбольные, шведские стенки, гимнастическая зона: бревно, опорный прыжок, перекладина, разновысокие брусья, гимнастические маты, волейбольные стойки с сетками. Бадминтонная сетка, столы теннисные.	445051 Самарская область, г. Тольятти, Автозаводский р-н, ул. Фрунзе 2Г, У-225в	687,6	60
2.	Компьютерный класс. Учебная аудитория	Стол�ы ученические двухместные, стол	445051 Самарская область, г.	62,6	9

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м <sup>2</sup>	Количество посадочных мест
	<p>для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных 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. Помещение для самостоятельной работы.</p>	преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет	Тольятти, Автозаводский р-н, ул. Фрунзе 2Г, У-213		