

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

Б1.Б.19

(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

по направлению подготовки

**15.03.05 КОНСТРУКТОРСКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫХ ПРОИЗВОДСТВ**

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

ТЕХНОЛОГИЯ МАШИНОСТРОЕНИЯ

(направленность (профиль))

Форма обучения: очная

Год набора: 2019

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, 2019

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВПО/ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительного производства

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

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐ Отсутствует

☐ Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры Физическое воспитание (протокол заседания № 1 от «30» августа 2019 г.).

☐ Рецензент

(должность, ученое звание, степень)

« » 20 г.

(подпись)

(И.О. Фамилия)

Срок действия рабочей программы дисциплины до « » 20 г.

Срок действия утвержденной РПД: для программ бакалавров – 4 года; для программ магистров – 2 года; для программ специалистов – 5 лет.

Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:

Протокол заседания кафедры № 10 от «21» июня 2019 г.

Протокол заседания кафедры № от « » 20 г.

Протокол заседания кафедры № от « » 20 г.

Протокол заседания кафедры № от « » 20 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой Оборудование и технологии машиностроительного производства
(выпускающей направление (специальность))

« » 20 г.

(подпись)

Н.Ю. Логинов
(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.19 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:

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) – на дисциплине «Общая биология» предыдущего уровня образования;

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	
- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7);	Знать:
	<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - основы здорового образа жизни; - средства и методы физической культуры.
	Уметь:
	<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
	Владеть:
	<ul style="list-style-type: none"> – навыками оптимизации работоспособности; - соблюдать нормы здорового образа жизни, - навыками использования методов физической культуры для укрепления здоровья.

Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

Раздел, модуль	Подраздел, тема
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры	1. Оздоровительная направленность физических упражнений на организм занимающихся
Раздел 2. Специальная физическая подготовка	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	ЦТ		
			Всего	Лекции	Лаборато рные	Практиче ские											
1	17	36	32	0	0	32	0	4	0	0	0	0	0	0	0	зачет	

№ не де ли	№ моду ля	Наименование учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учебн ого мероп рияти я	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авля ется в расп исан ие? (+,-)	Ответа ствен ный за провед ение (ведущ ий: лектор - Л, препода ватель - П)	Ма кси мал ьно е кол -во бал лов за зад ани е	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуальному графику студента		Тип аудитории	Кол-во аудиторий	Предлагаемое место проведения (№ ауд., др. место)	Максимальное кол-во студентов в аудитории	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерактивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	Пр3	легкая атлетика	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
2		Практическое занятие 2	Пр3	легкая атлетика	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
3		Практическое занятие 3	Пр3	легкая атлетика	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
4		Практическое занятие 4	Пр3	легкая атлетика	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
5		Практическое занятие 5	Пр3	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
6		Практическое занятие 6	Пр3	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
7		Практическое занятие 7	Пр3	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
8		Практическое занятие 8	Пр3	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
9		Практическое занятие 9	Пр3	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
10		Практическое занятие 10	Пр3	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
11		Практическое занятие	Пр3	Общефизическая подготовка.	+	П		2	-			Большой	1		60	Спортивный	

		П1		Развитие физических качеств.							спортивный зал				инвентарь	
12		Практическое занятие 12	Пр3	Общезнахарическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-		Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
13		Практическое занятие 13	Пр3	Общезнахарическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-		Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
14		Практическое занятие 14	Пр3	Общезнахарическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-		Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
15		Практическое занятие 15	Пр3	Общезнахарическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-		Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
16		Практическое занятие 16	Пр3	Приём промежуточных нормативов	+	П		2	-	4	Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
		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 ЦТ		0						

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

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70635

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	ЦТ				
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические													
2	17	36	32	0	0	32	0	4	0	0	0	0	0	0	0	зачет			

№ п	№ модуля	Наименование учебного мероприятия	Краткое название	Описание учебного мероприятия	Выставля	Ответственный за	Максималь	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых	Требования к ресурсам	Рекомендуемая литература (№ и стр.)
-----	----------	-----------------------------------	------------------	-------------------------------	----------	------------------	-----------	---	-----------------------	-------------------------------------

е д е л и			ние типа учебн ого мероп риятия	(формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	в расп исан ие? (+,-)	провед ение (ведущ ий: лектор - Л, препод аватель - П)	бно е кол -во бал лов за зад ани е	в аудитории		по индивидуальному графику студента		Тип аудитории	Кол- во ауди тори й	Пред лагае мое место прове дения (№ ауд., др. место)	Макс имал ьное кол- во студе нтов в аудит ории	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	ПрЗ 1	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
2		Практическое занятие 2	ПрЗ	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
3		Практическое занятие 3	ПрЗ	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-	4		Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
4		Практическое занятие 4	ПрЗ	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
5		Практическое занятие 5	ПрЗ	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
6		Практическое занятие 6	ПрЗ	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
7		Практическое занятие 7	ПрЗ	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
8		Практическое занятие 8	ПрЗ	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
9		Практическое занятие 9	ПрЗ	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
10		Практическое занятие 10	ПрЗ	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
11		Практическое занятие 11	ПрЗ	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
12		Практическое занятие 12	ПрЗ	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
13		Практическое занятие 13	ПрЗ	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
14		Практическое занятие 14	ПрЗ	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
15		Практическое занятие 15	ПрЗ	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
16		Практическое занятие 16	ПрЗ	Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств.	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	
17		Посещаемость	Псц	посещение практических занятий	-		40								0		
		Бонусные баллы	ББ	баллы за участие в соревнованиях	-		20								0		
ИТОГО							100	32	0	4							

		36
ИТОГО через ЦТ		0

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

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70639

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	ЦТ				
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические													
3	17	32	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет			

№ н е д е л и	№ моду ля	Наименование учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учеб ного мероп рияти я	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авля ется в расп исан ие? (+,-)	Отв ет ств ен н ый за пров ед ени е (вед ущ ий: лек тор - Л, пре по д ав ате ль - П)	Ма кс и м ал ь но е кол - во бал лов за зад ани е	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуальному графику студента		Тип аудитории	Кол- во ауди тори й	Пред лага емое место прове дения (№ ауд., др. место)	Макс имал ьное кол- во студе нтов в аудит ории	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
2		Практическое занятие 2	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
3		Практическое занятие 3	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
4		Практическое занятие 4	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
5		Практическое занятие 5	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
6		Практическое занятие 6	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	

				видам спорта													
7		Практическое занятие 7	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
8		Практическое занятие 8	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
9		Практическое занятие 9	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
10		Практическое занятие 10	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
11		Практическое занятие 11	Пр3	Специальная физическая подготовка в отдельных видах спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
12		Практическое занятие 12	Пр3	Специальная физическая подготовка в отдельных видах спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
13		Практическое занятие 13	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
14		Практическое занятие 14	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
15		Практическое занятие 15	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
16		Практическое занятие 16	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
		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 ЦТ		0								

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

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70638

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	ЦТ		
			Всего	Лекции	Лаборато рные	Практиче ские											
4	17	32	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет	

№ н е д е л и	№ моду л я	Наименование учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учеб ного мероп рияти я	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авля ется в расп исан ие? (+,-)	Ответ свенн ый за провед ение (ведущ ий: лектор - Л, препод авател ь - П)	Ма кси мал ьно е кол -во бал лов за зад ани е	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуальному графику студента		Тип аудитории	Кол- во ауди тори й	Пред лагае мое место прове дения (№ ауд., др. место)	Макс имал ьное кол- во студе нтов в аудит ории	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	Пр3 1	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
2		Практическое занятие 2	Пр3 1	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
3		Практическое занятие 3	Пр3 3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
4		Практическое занятие 4	Пр3 4	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
5		Практическое занятие 5	Пр3 5	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
6		Практическое занятие 6	Пр3 6	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
7		Практическое занятие 7	Пр3 7	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
8		Практическое занятие 8	Пр3 8	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	

9		Практическое занятие 9	Пр3 9	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
10		Практическое занятие 10	Пр3 10	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
11		Практическое занятие 11	Пр3 11	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
12		Практическое занятие 12	Пр3 12	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
13		Практическое занятие 13	Пр3 13	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
14		Практическое занятие 14	Пр3 14	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
15		Практическое занятие 15	Пр3 15	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
16		Практическое занятие 16	Пр3 16	Приём промежуточных нормативов	+	П		2	-	2		Большой 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 ЦТ		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	Контактная работа		Самостоятельная работа									
			Всего	В т.ч. в	Всего	Лаборато	Консульта	РГР	Курс.	Контроль	Иное	ЦТ		

		плану	Всего	Лекции	Лабораторные	Практические	интерактивной форме		рные	ции		проекты (Курс. работы)	ные работы				
5	17	64	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет	

№ н е д е л и	№ моду л я	Наименование учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учебн ого мероп рияти я	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авля ется в расп исан ие? (+,-)	Ответа твенн ый за провед ение (ведущ ий: лектор - Л, препод авател ь - П)	Ма кси мал ьно е кол -во бал лов за зад ани е	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуальному графику студента		Тип аудитории	Кол- во ауди тори й	Пред лагае мое место прове дения (№ ауд., др. место)	Макс имал ьное кол- во студе нтов в аудит ори н	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
2		Практическое занятие2	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
3		Практическое занятие 3	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
4		Практическое занятие 4	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
5		Практическое занятие 5	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
6		Практическое занятие 6	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
7		Практическое занятие 7	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
8		Практическое занятие 8	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
9		Практическое занятие 9	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	

10		Практическое занятие 10	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
11		Практическое занятие 11	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
12		Практическое занятие 12	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
13		Практическое занятие 13	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
14		Практическое занятие 14	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
15		Практическое занятие 15	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
16		Практическое занятие 16	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
		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	64	0	32						
									64								
							ИТОГО через ЦТ		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 интерактивной форме	Всего	Лабораторные	Консультации	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контрольные работы	Иное			ЦТ
				Всего	Лекции	Лабораторные	Практические											

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

№ н е д е л и	№ моду л я	Наименование учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учебн ого мероп рияти я	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авля ется в расп исан ие? (+,-)	Ответ свенн ый за провед ение (ведущ ий: лектор - Л, препод авател ь - П)	Ма кси мал ьно е кол -во бал лов за зад ани е	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуема литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуальному графику студента		Тип аудитории	Кол- во ауди тори й	Пред лагае мое место прове дения (№ ауд., др. место)	Макс имал ьное кол- во студе нтов в аудит ории	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	ПрЗ 1	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
2		Практическое занятие 2	ПрЗ 2	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
3		Практическое занятие 3	ПрЗ 3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
4		Практическое занятие 4	ПрЗ 4	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
5		Практическое занятие 5	ПрЗ	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
6		Практическое занятие 6	ПрЗ	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
7		Практическое занятие 7	ПрЗ	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
8		Практическое занятие 8	ПрЗ	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
9		Практическое занятие 9	ПрЗ	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	
10		Практическое занятие 10	ПрЗ	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	

11		Практическое занятие 11	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь		
12		Практическое занятие 12	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь		
13		Практическое занятие 13	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь		
14		Практическое занятие 14	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь		
15		Практическое занятие 15	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь		
16		Практическое занятие 16	Пр3	Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь		
		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 ЦТ		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 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.

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	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

6. 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-7	Реферат (для студентов, освобожденных от занятий по медицинским показаниям)
2	Специальная физическая подготовка	ОК-7	Бег 100м, бег 500 м (дев), 1000 м (юн), прыжок в длину с места, подтягивание и отжимание (юн), отжимания (дев), поднятие 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	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"
2	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.	учеб. пособие	ЭБС "IPRbooks"
3	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд. испр. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - ISBN 978-985-06-2431-4.	учеб. пособие	ЭБС "ZNANIUM.COM"
4			

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, аудио-, видеопособия и др.)	Количество в библиотеке
1	Популо Г. М. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс] : (раздел "Большой теннис для лиц с ограниченными возможностями") : электрон. учеб.-метод. пособие / Г. М. Популо, Т. А. Хорошева ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. воспитание". - Тольятти : ТГУ, 2015. - 131 с. : ил. - Библиогр.: с. 96. - Прил. с. 97-131. - ISBN 978-5-8259-0960-8.	Уч.-м. пособие	Репозиторий ТГУ
2	Хорошева Т. А. Физиология человека : 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. - 56-15.	практикум	45
3	Чернова Е. Д. Обучение тактическим действиям в волейболе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / Е. Д. Чернова ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. воспитание". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2017. - 91 с. : ил. - Библиогр.: с. 91. - ISBN 978-5-8259-0967-7.	Уч.-м. пос.	Репозиторий ТГУ
	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".

- другие фонды:

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

А.М. Асаева

(подпись)

(И.О. Фамилия)

« ____ » _____ 20 ____ г.

12.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] / Советский спорт 2014 г. 464 страницы. — Режим доступа к учебнику.: <http://www.knigafund.ru/books/172689>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
3. Библиотека информации по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
4. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <http://www.topsport.ru>
5. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>
6. Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
7. Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

12.4. Перечень программного обеспечения

Данный раздел по дисциплине не предусмотрен

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 ²	Количество посадочных мест
1	Спортивный зал (СПОРТ 25)	Скамейки деревянные, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, теннисный стол , мячи: баскетбольные, волейбольные, скакалки.	445020 г.Тольятти, ул.Белорусская, 14, позиция по ТП №22, этаж, (СПОРТ 25)	426,2	1
2	Зал атлетической гимнастики	Тренажер для икроножных мышц тренажер для нижнего пресса;тренажер на сгибание и разгибание	445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14а	121,3	25

		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.			
3	Зал аэробики и шейпинга	Степ платформы; велотренажер Kettlier ; беговая дорожка; тренажер для пресса ; тренажер для спины; степер ; универсальный тренажер для различных групп мышц ; тренажер для мышц ног; массажная дорожка б/н, фитбольные мячи, бодибар.	445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14а	181,3	25
4	Большой зал	Баскетбольные щиты, скамейки, минифутбольные ворота, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, волейбольные стойки, теннисные столы, перекладины для подтягивания	445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14а	1090, 6	75-100
5	Зал силового шейпинга	Стойка для фитболов, скамейки, держатель для грифа, стойки для обруча, стойка для дисков, коврики гимнастические, держатели для гантелей, короб для утяжелителей, держатель для скакалок.	445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 29	87	15-20
6	Зал специальной медицинской группы	Коврики туристические, зеркало ; велотренажер НР 12658 ; стеллаж для гантелей, гимнастическая скамейка кондиционер	445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 29	68,6	15-20

		Ballu 700			
7	Зал атлетической гимнастики	Гимнастические стенки, перекладина для подтягивания, Тренажеры для брюшного пресса GAB ; тренажер для жима штанги сидя ; тренажер для мышц груди " ; тренажер для ног IRON ; стойки со скамейкой для жима штанги, стойки для приседания с весом, стеллаж для гантелей, диски, штанги, скамейки спортивные	445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 29	87,2	15-20

№ 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 ²	Количество посадочных мест
1	Спортивный зал (СПОРТ 25)	Скамейки деревянные, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, теннисный стол, мячи: баскетбольные, волейбольные, скакалки.	445020 г.Тольятти, ул.Белорусская, 14, позиция по ТП №22, этаж, (СПОРТ 25)	426,2	1
2	Зал атлетической гимнастики	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, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14а	121,3	25
3	Зал аэробики и шейпинга	Степ платформы; велотренажер Kettler; беговая дорожка; тренажер для пресса; тренажер для спины; степер; универсальный тренажер для различных групп мышц; тренажер для мышц ног; массажная дорожка б/н, фитбольные мячи, бодибар.	445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14а	181,3	25
4	Большой зал	Баскетбольные щиты, скамейки, минифутбольные ворота, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, волейбольные стойки, теннисные столы, перекладины для подтягивания	445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14а	1090,6	75-100
5	Зал силового шейпинга	Стойка для фитболов, скамейки, держатель для грифа, стойки для обруча, стойка для дисков, коврики	445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 29	87	15-20

№ 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, м²	Количество посадочных мест
		гимнастические, держатели для гантелей, короб для утяжелителей, держатель для скакалок.			
6	Зал специальной медицинской группы	Коврики туристические, зеркало ; велотренажер НР 12658 ; стеллаж для гантелей, гимнастическая скамейка кондиционер Ballu 700	445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 29	68,6	15-20
7	Зал атлетической гимнастики	Гимнастические стенки, перекладина для подтягивания, Тренажеры для брюшного пресса GAB ; тренажер для жима штанги сидя ; тренажер для мышц груди " ; тренажер для ног IRON ; стойки со скамейкой для жима штанги, стойки для приседания с весом, стеллаж для гантелей, диски, штанги, скамейки спортивные	445020, г. Тольятти, ул. Белорусская, 29	87,2	15-20