

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

Б1.Б.23  
(индекс дисциплины)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

54.03.01.Дизайн

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

Графический дизайн

(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						
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

### Рецензирование рабочей программы дисциплины

- ☒ Отсутствует
- ☐ Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание»  
(протокол заседания №10 от «21» июня 2019 г.)
- ☒ Рецензент

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

«\_\_»\_\_\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

### Срок действия рабочей программы дисциплины до 2023 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 №1 от «28» августа 2020 г.

Протокол заседания кафедры №1 от «25» августа 2021 г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_20\_\_г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_20\_\_г.

## СОГЛАСОВАНО

Руководитель центра дизайна

*(выпускающей направление (специальность))*

«\_\_»\_\_\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

М.С. Шилехина

\_\_\_\_\_  
(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.23 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:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 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.
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Дисциплина является базовой (обязательной) частью образовательной программы подготовки бакалавра.

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

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

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

Формируемые и контролируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
--	---------------------------------

<p>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).</p>	<p>Знать: роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; основы здорового образа жизни; средства и методы физической культуры.</p> <p>Уметь: применять на практике средства физической культуры для развития двигательных способностей; использовать методы и средства физической культуры в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно–эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда; соблюдать нормы здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности; навыками использования методов физической культуры для укрепления здоровья.</p>
---	---

### Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

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

**Общая трудоемкость дисциплины (учебного курса) – \_0\_ ЗЕТ.**

## Структура дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту"

Наименование курса	Семестр изучения	Кол-во ЗЕТ	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Объем учебного курса и виды учебных мероприятий													Форма контроля	Контроль в часах
				Всего часов по уч. плану	Контактная работа				Самостоятельная работа									
					Всего	Лекции	Лабораторные	Практические	Всего	Лабораторные	Консультации	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контрольные работы	Иное	ЦТ		
Физическая культура-1	1	0	17	36	32	0	0	32	4	0	0	0	0	0	0	0	зачет	
Физическая культура-2	2	0	17	36	32	0	0	32	4	0	0	0	0	0	0	0	зачет	
Физическая культура-3	3	0	17	64	32	0	0	32	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет	
Физическая культура-4	4	0	17	64	32	0	0	32	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет	
Физическая культура-5	5	0	17	64	32	0	0	32	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет	
Физическая культура-6	6	0	17	64	32	0	0	32	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет	

#### 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	4	0	зачет	

№  не де ли	№  моду ля	Наименование  учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учеб ного меро прия тия	Описание учебного мероприятия  (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Вы ста вл яет ся в ра сп ис а ние ? (+, -)	Ответст венный за проведе ние (ведущи й: лектор - Л, препода ватель - П)	Мак сима льно е кол -во  бал лов за зада ние	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	2	Практическое занятие 1	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "легкая атлетика".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
2	2	Практическое занятие 2	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "легкая атлетика".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
3	2	Практическое занятие 3	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "легкая атлетика".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
4	2	Практическое занятие 4	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "легкая атлетика".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
5	2	Практическое занятие 5	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения -	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3



				Развитие физических качеств".													
14	2	Практическое занятие 14	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
15	2	Практическое занятие 15	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
16	2	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		
				<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>		<b>32</b>	<b>0</b>	<b>4</b>								
							<b>36</b>										
				<b>ИТОГО через ОТ</b>			<b>0</b>										



#### 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	4	0	зачет	

№  не де ли	№  моду ля	Наименование  учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учеб ного мероп рия тия	Описание учебного мероприятия  (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Вы ста вл я ет ся в ра сп ис а н и е ? (+, -)	Ответст венный за проведе ние (ведущи й: лектор - Л, препода ватель - П)	Мак симально е кол- во бал лов за зада ние	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	2	Практическое занятие 1	Прз 1	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
2	2	Практическое занятие 2	Прз	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
3	2	Практическое занятие 3	Прз	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
4	2	Практическое занятие 4	Прз	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме	+	П		2	-			Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4



		13		обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".							спортивный зал				инвентарь	ДЛ - 1,2,3,4
14	2	Практическое занятие 14	ПрЗ	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-		Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
15	2	Практическое занятие 15	ПрЗ	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-	4	Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
16	2	Практическое занятие 16	ПрЗ	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-		Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
17		Посещаемость	Псц	посещение практических занятий	-		40							0		
		Бонусные баллы	ББ	баллы за участие в соревнованиях	-		20	4						0		
						ИТОГО	100	32	0	4						
								36								
								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	ОТ				
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические													
3	17	32	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	32	0	зачет			

№  не де ли	№  моду ля	Наименование  учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учеб ного меропри ятия	Описание учебного мероприятия  (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Вы ста вля ет ся в рас пис ание ? (+, -)	Ответст венный за проведе ние (ведущи й: лектор - Л, препода ватель - П)	Мак сима льно е кол- во  бал лов за зада ние	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	2	Практическое занятие 1	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
2	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		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
3	2	Практическое занятие 3	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4

4	2	Практическое занятие 4	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
5	2	Практическое занятие 5	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
6	2	Практическое занятие 6	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
7	2	Практическое занятие 7	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
8	2	Практическое занятие 8	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
9	2	Практическое занятие 9	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
10	2	Практическое занятие 10	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
11	2	Практическое занятие 11	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения -	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4

				практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"													
12	2	Практическое занятие 12	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
13	2	Практическое занятие 13	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
14	2	Практическое занятие 14	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
15	2	Практическое занятие 15	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
16	2	Практическое занятие 16	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			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	32							
								64									

ИТОГО через ОТ	0
-------------------	---

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

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70638

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

№ н е д е л и	№ моду ля	Наименование учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учеб ного меро прия тия	Описание учебного мероприятия  (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Вы ста вл яет ся в ра сп ис ан ие ? (+, -)	Ответст венный за проведе ние (ведущи й: лектор - Л, препода ватель - П)	Мак сима льно е кол- во бал лов за зада ние	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	2	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		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
2	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		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4

3	2	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		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
4	2	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		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
5	2	Практическое занятие 5	Пр3 5	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
6	2	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		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
7	2	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		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
8	2	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		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
9	2	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		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
10	2	Практическое занятие 10	Пр3 10	Метод практического обучения, форма обучения -	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4



				практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"													
11	2	Практическое занятие 11	ПрЗ 11	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
12	2	Практическое занятие 12	ПрЗ 12	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
13	2	Практическое занятие 13	ПрЗ 13	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
14	2	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		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
15	2	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		Большой 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		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	Псщ	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	32	0	зачет	

№ не де ли	№ моду ля	Наименование учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учеб ного меропри ятия	Описание учебного мероприятия  (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Вы ста вл яет ся в рас пис ание ? (+, -)	Ответст венный за проведе ние (ведущи й: лектор - Л, препода ватель - П)	Мак сима льно е кол -во  балл ов за зада ние	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	2	Практическое занятие 1	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме  "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4
2	2	Практическое занятие2	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3 ДЛ - 1,2,3,4

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

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

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

№  не де ли	№  моду ля	Наименование  учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учеб ного  меро прия тия	Описание учебного мероприятия  (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Вы ста вл яет ся в ра сп ис ан ие ? (+, -)	Ответ ственный за проведе ние (ведущий:  лектор - Л, препода ватель - П)	Мак сима льно е кол во  бал лов за зада ние	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	2	Практическое занятие 1	Пр3 1	Метод практического обучения, форма обучения -	+	П		2	-	2		Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ -1,2,3

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

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

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

## 5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

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



Сдача нормативов	Практическое 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	
Зачет	Не предусмотрены	«зачтено»	40-100 баллов
		«не зачтено»	0-39 баллов

## 6. Банк тестовых заданий и регламент проведения тестирования

### Банк тестовых заданий для проведения тестирования

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

### 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 зачету

1	Средства физической культуры.
2	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3	Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
4	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
5	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6	Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
7	Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
8	Общее представление о строении тела человека.
9	Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10	Оценка функциональной подготовленности организма.
11	Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
12	Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
13	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
14	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
15	Формы и содержание самостоятельных занятий.
16	Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
17	Возрастные особенности содержания занятий
18	Общая и моторная плотность занятия.
19	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
20	Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
21	Гипокинезия и гиподинамия.
22	Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
23	Личная гигиена и закаливание.
24	Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая

	характеристика.
25	Организация режима питания.
26	Организация сна.
27	Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
28	Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры).
29	Профилактика вредных привычек.
30	Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции.
31	Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
32	Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
33	Форма и функции костей скелета человека.
34	Общее представление о строении тела человека.
35	Функциональные пробы.
36	Позвоночник. Его отделы и функции.
37	Строение мышечной ткани.
38	Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
39	Самооценка собственного здоровья
40	Признаки чрезмерной нагрузки.

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

**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).

**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**

**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.

### **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 – 1 мин 45 сек, 2 балла – 2 мин (девушки); 3 балла – 3 мин 10 сек, 2 балла – 3 мин 20 сек (юноши);
- прыжок в длину: 5 баллов – 1 м 90 см, 3 балла – 1 м 70 см, 2 балла – 1 м 50 см (девушки); 5 баллов – 2 м 40 см, 3 балла – 2 м 20 см, 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)

### Обязательная литература

№ 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	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Токарева [и др.]. - Санкт-Петербург : СПбГАСУ, 2016. - 140 с. - ISBN 978-5-9227-0637-7.	Учебное пособие	ЭБС "IPRbooks"
3	Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 с.	Учебник	ЭБС "IPRbooks"

### СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

(подпись)

А.М. Асаева

(И.О. Фамилия)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

### 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	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. - Библиогр.: с. 93. - Прил.: с. 97-164. - Глоссарий: с. 94-96. - ISBN 978-5-8259-0888-5.	Электронное учебно-методическое пособие	Репозиторий ТГУ



2	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"
3	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"
4	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

- другие фонды:

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

## **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

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>*

- WebofScience [Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– .  
– Режим доступа : [apps.webofknowledge.com](https://www.webofknowledge.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. –Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : [scopus.com](https://www.scopus.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. –Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : [elibrary.ru](https://elibrary.ru). – Загл. с экрана.  
– Яз. рус., англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : [neicon.ru/resources/archive](http://neicon.ru/resources/archive). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

## 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.

## 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, м²	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	445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14 А (позиция по ТП № 1) этаж 2, СПОРТ-8	686,6	60
2.	Помещение для самостоятельной работы студентов (Г-401).	Стол�ы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет.	445020, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, (позиция по ТП №48), этаж 4, Г-401.	84,6	16