

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Тольяттинский государственный университет"

Б1.Б.21

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

*(название дисциплины)*

по направлению подготовки (специальности)

**13.03.03 Энергетическое машиностроение**

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

**Альтернативные источники энергии транспортных средств**

*(направленность (профиль))*

Форма обучения очная

Год набора: 2018

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

Количество ЗЕТ												
Часов по РУП												
Виды контроля в семестрах (на курсах)												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Итого
<b>ЗЕТ по семестрам</b>												
<b>Лекции</b>												
<b>Лабораторные</b>												
<b>Практические</b>	32	32	32	32	32	32						192
<b>Контактная работа</b>	32	32	32	32	32	32						192
<b>Сам. работа</b>	4	4	32	32	32	32						136
<b>Контроль</b>												
<b>Итого</b>	36	36	64	64	64	64						328

Тольятти, 2018

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 13.03.03 Энергетическое машиностроение, профиль «Альтернативные источники энергии транспортных средств».

**Рецензирование рабочей программы дисциплины:**

Отсутствует

Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры "Физическое воспитание" (протокол заседания № \_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.)

Рецензент

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

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.**

**Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:**

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

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

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

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

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

Энергетические машины и системы управления  
(выпускающей направление (специальность))

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Д.А. Павлов

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

«Физическое воспитание»

(разработавшей РПД)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Т.А. Хорошева

\_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия)

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)**

**Цель**– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

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

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

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

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

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

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

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

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

Данная дисциплина (учебный курс) относится к Блоку 1 "Дисциплины (Модули)", "Базовая часть".

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

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

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

Формируемые и контролируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
- способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	Знать: - роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - основы здорового образа жизни; - средства и методы физической культуры.
	Уметь: - применять на практике средства физической культуры для развития двигательных способностей; - использовать методы и средства физической культуры в профессиональной деятельности.
	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.

### 4. 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) – \_\_ ЗЕТ.**

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

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=100303

Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс															Форма контроля	Контроль в часах
		Всего часов по учебному плану															
							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	

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



				Развитие физических качеств".													
14		Практическое занятие 14	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
15		Практическое занятие 15	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общефизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
16		Практическое занятие 16	Пр3	Приём промежуточных нормативов	+	П		2	-	4		СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
		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							

#### 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															Форма контроля	Контроль часов
		Всего часов по учебному плану															
							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											
2	17	36	32	0	0	32	0	4	0	0	0	0	0	0	0	зачет	

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

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





16		Практическое занятие 16	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Общесфизическая подготовка. Развитие физических качеств".	+	П		2	-			СПОРТ 26 Большой спортивный зал	1		60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
17		Посещаемость	Псц	посещение практических занятий	-		40								0		
		Бонусные баллы	ББ	баллы за участие в соревнованиях	-		20			4					0		
						ИТОГО	100	32	0								

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

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70639

Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс															Форма контроля	Контроль часов
		Всего часов по учебному плану															
							В т.ч. в интеракти вной форме	Всего	Лабора торные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ЦТ		
			Всего	Лекции	Лабора торные	Практиче ские											
3	17	32	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет	

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

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

				видам спорта"													
9		Практическое занятие 9	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
10		Практическое занятие 10	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
11		Практическое занятие 11	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
12		Практическое занятие 12	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
13		Практическое занятие 13	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
14		Практическое занятие 14	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
15		Практическое занятие 15	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
16		Практическое занятие	Пр3	Метод практического	+	П		2	-	2		СПОРТ 26			60	Спортивный	ОЛ-1,2,3

		16		обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"								Большой спортивный зал					инвентарь	ДЛ-1,2,3,4,5
		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								

#### 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															Форма контроля	Контроль в часах
		Всего часов по учебному плану					В т.ч. в интеракти вной форме										
			Всего	Лекции	Лаборато рные	Практиче ские		Всего	Лаборато рные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ЦТ		
4	17	32	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет	

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

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

				занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"													
9		Практическое занятие 9	Пр3 9	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
10		Практическое занятие 10	Пр3 10	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
11		Практическое занятие 11	Пр3 11	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
12		Практическое занятие 12	Пр3 12	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
13		Практическое занятие 13	Пр3 13	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
14		Практическое занятие 14	Пр3 14	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
15		Практическое занятие 15	Пр3 15	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5

				подготовка по отдельным видам спорта"													
16		Практическое занятие 16	Пр3 16	Приём промежуточных нормативов	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 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							

#### 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															Форма контроля	Контроль часов
		Всего часов по учебному плану															
							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											
5	17	64	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет	

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



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

				занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"													
9		Практическое занятие 9	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
10		Практическое занятие 10	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
11		Практическое занятие 11	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
12		Практическое занятие 12	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
13		Практическое занятие 13	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
14		Практическое занятие 14	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
15		Практическое занятие 15	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5

				подготовка по отдельным видам спорта"													
16		Практическое занятие 16	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №1	-		10										
		Сдача нормативов	Нор	Норматив №2	-		10		-								
		Посещаемость	Псщ		-		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							

#### 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															Форма контроля	Контроль в часах
		Всего часов по учебному плану					В т.ч. в интеракти вной форме										
			Всего	Лекции	Лаборато рные	Практиче ские		Всего	Лаборато рные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ЦТ		
6	17	64	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет	

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

				технологию)		Л, препода ватель - П)	ие	в часах	в т.ч. в интеракти вной форме (+, -)	в часах	в днях			ния (№ ауд., др. место)	ов в аудитор ии		
1		Практическое занятие 1	ПрЗ 1	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
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		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
3		Практическое занятие 3	ПрЗ 3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
4		Практическое занятие 4	ПрЗ 4	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
5		Практическое занятие 5	ПрЗ	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
6		Практическое занятие 6	ПрЗ	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
7		Практическое занятие 7	ПрЗ	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5

				занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"													
8		Практическое занятие 8	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
9		Практическое занятие 9	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
10		Практическое занятие 10	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
11		Практическое занятие 11	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
12		Практическое занятие 12	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
13		Практическое занятие 13	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
14		Практическое занятие 14	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5

				подготовка по отдельным видам спорта"													
15		Практическое занятие 15	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
16		Практическое занятие 16	Пр3	Метод практического обучения, форма обучения - практическое аудиторное занятие по теме "Специальная физическая подготовка по отдельным видам спорта"	+	П		2	-	2		СПОРТ 26 Большой спортивный зал			60	Спортивный инвентарь	ОЛ-1,2,3 ДЛ-1,2,3,4,5
		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						

## 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.

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



## **7. Критерии и нормы оценки курсовых работ (проектов)**

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

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

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

## **9. Вопросы к экзамену (зачету)**

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

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

гладкой мускулатуры).Строение мышечной ткани.

59.Представление о дыхательной и пищеварительной системе.

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

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

62.Организация сна.

63.Организация режима питания.

64.Личная гигиена и закаливание.

65.Профилактика вредных привычек.

66.Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.

67.Гипокинезия и гиподинамия.

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

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

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

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

72.Последовательность обучения физическим упражнениям.

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

74.Формы занятий физическими упражнениями.

75.Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

76.Общая и моторная плотность занятия.

77.Формы самостоятельных занятий.

78.Содержание самостоятельных занятий.

79.Возрастные особенности содержания занятий.

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

81.Формы и содержание самостоятельных занятий.

82.Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

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

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

85.Характеристика массового спорта.

86.Что такое спорт. Цель спорта.

87.Классификация видов спорта.

88.История Олимпийских игр.

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

90.Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

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

- выносливость;
- силу;

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

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

**10.1. Паспорт фонда оценочных средств**

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

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

### **10.2.1. Темы рефератов (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 – 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-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	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"

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

- фонд научной библиотеки ТГУ:

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум и др.)	Количество в библиотеке
1	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	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"
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

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

(подпись)

А.М. Асаева

(И.О. Фамилия)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

МП

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

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

### 12.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	1398	№619935341, 2013 г. бессрочный
2	Office Standart	1398	№61935138 от 28.05.2012 бессрочный

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

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м <sup>2</sup>	Количество посадочных мест
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных	Столы ученические трехместные моноблоки, стол преподавательский, стул преподавательский, кафедра, доска меловая . экран навесной, проектор., процессор. мышь комп., пульт.	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, позиция по ТП № 7, 1 этаж, (А-125)	214,3	187

	х консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточно й аттестации.				
2	Большой зал	Баскетбольные щиты, скамейки, минифутбольные ворота, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, волейбольные стойки, теннисные столы, перекладины для подтягивания	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, (СПОРТ- 26)	75-100	1090,6
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 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, (СПОРТ- 24)	181,3	25
4	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	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, (СПОРТ- 16)	121,3	25

		"Скота" ; тренажер-жим ног сидя , помост тяжелоатлетический, держатель дисков, стеллаж для гантелей, резиновый коврик для гири.			
5	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, позиция по ТП № 48, 4 этаж, (Г-401)	84,8	16