

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.03.08  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.  
Физическая культура и спорт для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
04.03.01 Химия

направленность (профиль)  
Медицинская и фармацевтическая химия

Форма обучения: очная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1	2	3	4	5	6	Итого
Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Вид занятий							
Лекции							
Лабораторные							
Практические	32	32	32	32	32	32	192
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР							
Промежуточная аттестация	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5
Контактная работа	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	193,5
Самостоятельная работа	3,75	3,75	31,75	31,75	31,75	31,75	134,5
Контроль							
Итого	36	36	64	64	64	64	328

Рабочую программу составил(и):

Доцент кафедры «Физическое воспитание», канд. пед. наук Кошелева М.В.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 04.03.01 «Химия» (профиль) Медицинская и фармацевтическая химия

---

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2025 г.**

СОГЛАСОВАНО

Директор центра медицинской химии

---

« 31 » августа 2020 г.

*(подпись)*

А.С. Бунев  
*(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»

---

(протокол заседания № 6 от «11» марта 2020 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – 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.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Физическая культура и спорт».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать: <ul style="list-style-type: none"><li>– физические качества;</li><li>– уровни физической подготовленности;</li><li>– методы оценки уровня физической подготовленности;</li><li>– морфологические и функциональные показатели организма при физических нагрузках.</li></ul>
		Уметь: <ul style="list-style-type: none"><li>– оценивать уровень физической подготовленности;</li><li>– разрабатывать комплексы упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;</li><li>– применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся;</li><li>– проводить оценку наиболее простых и информативных морфофункциональных показателей организма.</li></ul>
		Владеть: <ul style="list-style-type: none"><li>– навыками оценки уровня физической подготовленности;</li></ul>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– должным уровнем физической подготовленности, необходимым для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;</li> <li>– навыками оценки морфологических и функциональных показателей организма в покое и при физических нагрузках.</li> </ul>
	УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы физической нагрузки в течение рабочего и учебного дня;</li> <li>- правила чередования умственной и физической нагрузки в течение рабочего дня и в свободное время.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать рабочий и учебный день с учетом норм физической и умственной нагрузки;</li> <li>- разрабатывать комплексы упражнений для умственной разгрузки в течение рабочего дня и для самостоятельных занятий в свободное время.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования рабочего и учебного дня с учетом норм физической и умственной нагрузки;</li> <li>- навыками разработки комплексов упражнений для умственной разгрузки в течение рабочего дня и для самостоятельных занятий в свободное время.</li> </ul>
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы здорового образа жизни;</li> <li>- здоровьесберегающие технологии;</li> <li>- методы профилактики вредных привычек.</li> </ul>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	профессиональной деятельности	<div> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике знания о здоровом образе жизни;</li> <li>- осуществлять пропаганду ЗОЖ в своей профессиональной деятельности.</li> </ul> </div> <div> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения на практике знаний о здоровом образе жизни;</li> <li>- навыками мотивировать окружающих к ведению здорового образа жизни;</li> <li>- навыками осуществления профилактики вредных привычек.</li> </ul> </div>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Пр	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивная ходьба	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Спортивная ходьба	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивная ходьба	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Бег на короткие дистанции	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Бег на короткие дистанции	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	1	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Ср	Подготовка к зачету	1	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	1	0,25	—	—	—
Модуль 2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Пр	Прикладные виды аэробики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Прикладные виды аэробики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Прикладные виды аэробики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Прикладные виды аэробики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Прикладные виды аэробики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Прикладные виды аэробики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Прикладные виды аэробики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Производственная гимнастика	2	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Производственная гимнастика	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Производственная гимнастика	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Ср	Подготовка к зачету	2	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	2	0,25	—	—	—
Модуль 3 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Пр	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Бег на средние дистанции	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Бег на средние дистанции	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	2	5	—	Комплекс упражнений



Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	3	2	10	—	Реферат
	Пр	Подвижные игры и эстафеты	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Подвижные игры и эстафеты	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Подвижные игры и эстафеты	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	3	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	3	0,25	—	—	—
Модуль 4 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Пр	Оздоровительная система «Пилатес»	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Оздоровительная система «Пилатес»	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Оздоровительная система «Пилатес»	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика в атлетическом зале	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика в атлетическом зале	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика в атлетическом зале	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Функциональная тренировка	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Функциональная тренировка	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Функциональная тренировка	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Функциональная тренировка	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Ср	Подготовка к зачету	4	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	4	0,25	—	—	—
Модуль 5	Пр	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой	5	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Пр	Метание малого мяча	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Метание малого мяча	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Спортивные игры (волейбол)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивные игры (волейбол)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивные игры (волейбол)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Спортивные игры (баскетбол)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивные игры (баскетбол)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивные игры (баскетбол)	5	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 6 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Пр	Спортивные игры (баскетбол)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	5	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	5	0,25	—	—	—
	Пр	Оздоровительная система «Пилатес»	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Оздоровительная система «Пилатес»	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Оздоровительная система «Пилатес»	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Оздоровительная система «Пилатес»	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика в атлетическом зале	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика в атлетическом зале	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика в атлетическом зале	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика в атлетическом зале	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Спортивные игры (бадминтон)	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивные игры (бадминтон)	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивные игры (бадминтон)	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Подвижные игры разной направленности	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Ср	Подготовка к зачету	6	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	6	0,25	—	—	—
<b>Итого:</b>				<b>328</b>			

#### Схема расчета итогового балла

Сумма баллов за выполнение всех видов учебной работы в течение семестра:

Выполнение комплексов упражнений 60 баллов + за сдачу ИДЗ 40 баллов = 100 баллов

## **5. Образовательные технологии**

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, практические.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- технически верно выполнять комплексы упражнений;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать установленные ИДЗ;
- определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	УК-7	Комплексы упражнений. ИДЗ Вопросы к зачету.
2	УК-7	Комплексы упражнений. ИДЗ Вопросы к зачету.
3	УК-7	Комплексы упражнений. ИДЗ Вопросы к зачету.
4	УК-7	Комплексы упражнений. ИДЗ Вопросы к зачету.
5	УК-7	Комплексы упражнений. ИДЗ Вопросы к зачету.
6	УК-7	Комплексы упражнений. ИДЗ Вопросы к зачету.

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Комплекс упражнений

*(наименование оценочного средства)*

Практические задания, выполняемые во время освоения дисциплины. Для выполнения практических заданий студенту необходимо ознакомиться с методами и средствами адаптивной физической культуры, врачебного и самостоятельного контроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Изучить технику выполнения упражнений направленных на развитие физических качеств, укрепление здоровья, коррекцию функций организма

Овладеть знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений, приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

#### **Критерии оценки:**

5 баллов – выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий; 3-4 балла – соблюдает технику безопасности, выполняет не все предложенные упражнения, 1-2 балла – соблюдает технику безопасности на занятии, выполняет 1/3 часть упражнений, предложенных преподавателем, 0 баллов – отсутствует на занятии или не работает.

### 7.2.2. ИДЗ

Выполнение реферата на заданные темы для студентов, освобожденных от выполнения нормативов по медицинским показаниям.

Темы рефератов:

1. Применение физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. Применение физических упражнений при сколиозах и искривлениях осанки.
3. Применение физических упражнений при плоскостопии.
4. Применение физических упражнений при заболеваниях дыхательной системы (хронический бронхит).
5. Применение физических упражнений при заболеваниях желудка (гастриты с повышенной и пониженной секрецией).
6. Применение физических упражнений при заболеваниях сердца.
7. Применение физических упражнений при сосудистых заболеваниях (вегето-сосудистая дистония).
8. Применение физических упражнений при остеохондрозе.
9. Применение физических упражнений при заболевании щитовидной железы.
10. Применение физических упражнений при ушибе коленного сустава
11. Применение физических упражнений при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.
12. Лечебная физическая культура.
13. Оздоровительный бег.
14. Гигиеническая гимнастика.
15. Закаливание организма.
16. Факторы ухудшающие состояние здоровья.
17. Варикозные вены, применение массажа (при отсутствии трофических расстройств конечностей).
18. Восстановительный массаж (после спортивных упражнений).
19. Гигиенический массаж в форме самомассажа.
20. Массаж голеностопного сустава.
21. Применение массажа при мигрени.
22. Лечебный массаж.
23. Применение массажа при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.
24. Точечный массаж.
25. Глазные болезни и расстройства.
26. Врачебный контроль и его содержание.
27. Понятие о здоровье.
28. Стопотерапия.

### Критерии оценки:

Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц.

**10 баллов** – Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, технически верно выстроен библиографический список литературы. Даны правильные ответы на дополнительные вопросы во время защиты реферата

**7- 9 баллов** - Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении. На дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы



**4-6 балла** - Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Не значительные технические ошибки в составлении библиографического списка.

**1-3 балла** - Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Отсутствие библиографического списка

**0 баллов** -Реферат не сдан

### **7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестры 1, 2, 3, 4, 5, 6

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы к зачету</b>
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. Функциональные пробы.
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. Признаки чрезмерной нагрузки.
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. Самооценка собственного здоровья

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы к зачету</b>
28	Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
29	Профилактика вредных привычек.
30	Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение 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. Позвоночник. Его отделы и функции.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

<b>Семестр</b>	<b>Форма проведения промежуточной аттестации</b>	<b>Критерии и нормы оценки</b>	
1, 2, 3, 4, 5, 6	Зачет (по накопительному рейтингу)	«зачтено»	40-100 баллов
		«не зачтено»	39 и менее баллов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	С. В. Быченков, О. В. Везеницын	Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397.	Учебник	2016	ЭБС «IPRbooks»
2	Т. А. Хорошева, Г. М. Популо	Физическая культура [Электронный ресурс] : (теоретический курс) : электрон. учеб. пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физическое воспитание". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - Библиогр.: с. 218-220. - ISBN 978-5-8259-1234-9 : 1-00.	Электронное учебное пособие	2018	Репозиторий ТГУ

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Т. Н. Мостовая	Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. - Орел : Международная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 72 с.	Учебно-методическое пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»
2	А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-9227-0637-7.	Учебное пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор от 19.05.2015 № 690, срок действия – бессрочно
2	Office Standard	Договор от 20.07.2016 № 727, срок действия – бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	ОБЩ-005 Зал специальной медицинской группы (кардиотренажерный зал)	Коврики туристические, зеркало; велотренажер HP 12658; стеллаж для гантелей, гимнастическая скамейка; кондиционер Ballu 700
2	Г-401 Помещение для самостоятельной работы студентов	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет