

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

Б1.Б.22

(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

15.03.01 МАШИНОСТРОЕНИЕ

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

Современные технологические процессы изготовления деталей в машиностроении

(направленность (профиль)/специализация)

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

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры "Физическое воспитание" (протокол заседания № 2 от «04» 09 20 18 г.)



Рецензент

(должность, ученое звание, степень)

« » 20 г.

(подпись)

(И.О. Фамилия)

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.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой «Сварка, обработка материалов давлением и родственные процессы»

(выпускающей направление (специальность))

« » 20 г.

(подпись)

В.В. Ельцов

(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.22 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(индекс и наименование дисциплины (учебного курса))

1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

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

Задачи:

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

1. Понять социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
4. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

1. 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) – «Биология» школьного курса.

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 средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы физической культуры; основы здорового образа жизни студента; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; методы самоконтроля.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся; - решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия; - работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия. - проводить самооценку работоспособности и утомления - составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; - определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> — навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности

	<p>труда</p> <p>— нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности;</p> <p>— 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</p> <p>экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня 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.

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

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=100303

Объем учебного курса и виды учебных мероприятий																		Форма контроля	Контроль в часах
Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Всего часов по учебному плану	Контактная работа					Самостоятельная работа											
			Всего				В т.ч. в интерактивной форме	Всего	Лабораторные	Консультации	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контрольные работы	Иное	ЦТ				
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические													
1	17	36	32	0	0	32	0	4	0	0	0	0	0	0	0	зачет			

№ не де ли	№ моду ля	Наименование учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учебн ого мероп рияти я	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авля ется в расп исан ие? (+,-)	Ответс твенн ый за провед ение (ведущ ий: лектор - Л, препод авател ь - П)	Ма кси мал ьно е кол -во бал лов за зад ани е	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуально му графику студента		Тип аудитории	Кол- во ауди тори й	Пред лагае мое место прове дения (№ ауд., др. место)	Макс имал ьное кол- во студе нтов в аудит ории	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	Пр3	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 "Общезащитная 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 "Общезащитная 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								
							36										
				ИТОГО через ЦТ				0									

4. Технологическая карта по учебному курсу " Элективные курсы 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	Лабора торные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ЦТ		
			Всего	Лекции	Лабора торные	Практиче ские											
2	17	36	32	0	0	32	0	4	0	0	0	0	0	0	0	зачет	

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

е д е л и			ние типа учебн ого мероп риятия	(формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	в расп исан ие? (+,-)	провед ение (ведущ ий: лектор - Л, препод авател ь - П)	бно е кол -во бал лов за зад ани е	в аудитории		по индивидуально му графику студента		Тип аудитории	Кол- во ауди тори й	Пред лагае мое место прове дения (№ ауд., др. место)	Макс имал ьное кол- во студе нтов в аудит ории	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	ПрЗ 1	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	ПрЗ	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	ПрЗ	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	ПрЗ	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	ПрЗ	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	ПрЗ	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	ПрЗ	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 физическх 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						
										36							
								ИТОГО через ЦТ		0							

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

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70639

Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Объем учебного курса и виды учебных мероприятий														Форма контроля	Контроль часов
		Всего часов по учебному плану	Контактная работа					Самостоятельная работа									
			Всего				В т.ч. в интеракти вной форме	Всего	Лаборато рные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ЦТ		
			Всего	Лекции	Лаборато рные	Практиче ские											
3	17	32	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 учебн ого мероп рияти я	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авля ется в расп исан ие? (+,-)	Ответа нный ый за провед ение (ведущ ий: лектор - Л, препод авател ь - П)	Ма кси маль ное кол -во бал лов за зад ани е	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуально му графику студента		Тип аудитории	Кол- во ауди тори й	Пред лагае мое место прове дения (№ ауд., др. место)	Макс имал ьное кол- во студе нтов в аудит ории	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие 1	Пр3	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					
									64							
							ИТОГО через ЦТ		0							

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

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=70638

Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Объем учебного курса и виды учебных мероприятий														Форма контроля	Контроль в часах
		Всего часов по учебному плану	Контактная работа					Самостоятельная работа									
			Всего				В т.ч. в интеракти вной форме	Всего	Лабора торные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ЦТ		
			Всего	Лекции	Лабора торные	Практиче ские											
4	17	32	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет	

№ н е д е л и	№ модул я	Наименование учебного мероприятия	Крат кое назва ние типа учебн ого мероп риятия	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авля ется в расп исан ие? (+,-)	Ответа ствен ный за провед ение (ведущ ий: лектор - Л, препод аватель - П)	Ма кси мал ьно е кол -во бал лов за зад ани е	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуально му графику студента		Тип аудитории	Кол- во ауди тори й	Пред лагае мое место прове дения (№ ауд., др. место)	Макс имал ьное кол- во студе нтов в аудит ории	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие	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							
								64									
								0									

4. Технологическая карта по учебному курсу " Элективные курсы 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	Лабора торные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ЦТ		
			Всего	Лекции	Лабора торные	Практиче ские											
5	17	64	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет	

№ н е д е л и	№ моду л я	Наименование учебного мероприятия	Крат кое назв ание типа учеб ного мероп риятия	Описание учебного мероприятия (формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию)	Выст авля ется в расп исан ие? (+,-)	Ответа твен ный за прове дение (ведущ ий: лектор - Л, препо датель - П)	Ма кси мал ьно е кол -во бал лов за зад ание	Продолжительность учебных мероприятий, проводимых				Требования к ресурсам					Рекомендуемая литература (№ и стр.)
								в аудитории		по индивидуально му графику студента		Тип аудитории	Кол- во ауди тори й	Пред лагае мое место прове дения (№ ауд., др. место)	Макс имал ьное кол- во студе нтов в аудит ории	Требуемое оборудование	
								в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях						
1		Практическое занятие	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 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	+	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	Пещ		-		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 ЦТ			0									

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

Идентификатор курса в модуле "Методическая работа" id=100544

Семестр изучения	Кол-во недель, в течение которых реализуется курс	Объем учебного курса и виды учебных мероприятий														Форма контроля	Контроль часов
		Всего часов по учебному плану	Контактная работа					Самостоятельная работа									
			Всего				В т.ч. в интеракти вной форме	Всего	Лаборато рные	Консульта ции	РГР	Курс. проекты (Курс. работы)	Контроль ные работы	Иное	ЦТ		
			Всего	Лекции	Лаборато рные	Практиче ские											
6	17	64	32	0	0	32	0	32	0	0	0	0	0	0	0	зачет	

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

			риятия	технологию)		- Л, препод авател ь - П)	лов за зад ани е	в часах	в т.ч. в интерак тивной форме (+, -)	в часах	в днях		й	дения (№ ауд., др. место)	во студе нтов в аудит ории		
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						
									64								
							ИТОГО через ЦТ		0								

5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

Наименование учебных мероприятий	Типы учебных мероприятий	Количество баллов	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Сдача нормативов	Практическое занятие	10	отсутствие медицинских противопоказаний	7-10 баллов – правильное выполнение всех упражнений, 100% заданий были выполнены; 5-7 баллов – незначительные ошибки при выполнении упражнений, 75% заданий выполнены; 3-5 балла – имеются ошибки при выполнении упражнений, 50% заданий выполнено; 1-2 балла – ошибки грубые при выполнении заданий, выполнено менее 50% заданий.

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

				упражнений, 50% заданий выполнено; 1-2 балла – ошибки грубые при выполнении заданий, выполнено менее 50% заданий. Промежуточные баллы даются в зависимости от техники выполнения заданий. промежуточные баллы даются в зависимости от техники выполнения заданий.
Схема расчета итоговой оценки:			Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе	

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
По результатам накопительного рейтинга	Не предусмотрены	«зачтено»	40-100 баллов
		«не зачтено»	0-39 баллов

6. Банк тестовых заданий и регламент проведения тестирования

6.1. Банк тестовых заданий для проведения тестирования

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

6.2. Регламент проведения тестирований

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Общая физическая подготовка	ОК-1	Реферат (для студентов, освобожденных от занятий по медицинским показаниям)
2	Специальная физическая подготовка	ОК-1	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 – 1мин45сек, 2 балла – 2 мин (девушки); 3 балла – 3 мин10 сек, 2 балла – 3мин 20 сек (юноши);
- прыжок в длину: 5 баллов – 1м90см, 3 балла – 1м70см, 2 балла – 1м50см (девушки); 5 баллов – 2м40см, 3 балла – 2м20см, 2 балла – 2 метра (юноши);
- отжимания: 5 баллов – 50, 3 балла – 30, 2 балла – 25 (юноши); 5 баллов – 25, 3 балла – 20, 2 балла – 15 (девушки);
- подтягивания: 5 баллов – 15, 3 балла – 12, 2 балла – 8 (юноши);
- поднимание туловища: 5 баллов – 50, 3 балла – 35, 2 балла – 30 раз (девушки).

11. Образовательные технологии и методические указания по освоению дисциплины (учебного курса)

Образовательные технологии:

1. личностно-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	Германов Г. Н. Двигательные способности и навыки [Электронный ресурс] : разделы теории физической культуры : учеб. пособие для студентов-бакалавров и магистров / Г. Н. Германов. - Воронеж : Элист, 2017. - 303 с. - ISBN 978-5-87172-082-0.	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
	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
	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"
	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. - 131 с. : ил.	Учебное пособие	ЭБС "IPRbooks"
	Хорошева Т. А. Физиология человека [Электронный ресурс]: практикум / Т. А. Хорошева, А. И. Бурханов; ТГУ; Ин-т физической культуры и спорта; каф. "Адаптивная физическая культура". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2013. - 219 с. : ил. - Библиогр.: с. 164-165. - Прил.: с. 172-216.	Практикум	Репозиторий ТГУ

Согласовано

Директор научной библиотеки

_____ (подпись)

(И.О.

Фамилия)

«__» _____ 20__ г.

МП

- другие фонды:

По учебному курсу данный подраздел не предусмотрен

12.3. 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>

- ЭБС «Лань» : e.lanbook.com
- [электронный ресурс] : ЭБС.- Москва, 2000. – режим доступа <http://edu.tltsu.ru/sites/site/php?s=122&m=42414>
- Сайт Федеральной службы по интеллектуальной собственности: <http://www1.fips.ru> ...
- Российский сервер патентной информации Европейского патентного ведомства: <http://ru.espacenet.com>

12.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition Office Stdandard 2016 Russian OLP NL AcademicEdition Office Stdandard 2016 Russian OLP NL AcademicEdition	контракт № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно контракт № 727 от 20.07.2016, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 42/02/22-К от 02.02.2022, срок действия – до 31.08.2022

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, м2	Количество посадочных мест
1	СПОРТ-26 Большой зал		445020, ул. Белорусская 14А		
2	СПОРТ-24 Зал аэробики и шейпинга	Степ платформы; велотренажер Kettlier ; беговая дорожка; тренажер для пресса ; тренажер для спины; степер ; универсальный	445020, ул. Белорусская 14А	180	35

		тренажер для различных групп мышц ; тренажер для мышц ног; массажная дорожка б/н			
3	СПОРТ-16 Зал атлетической гимнастики	Тренажер для икроножных мышц тренажер для нижнего пресса; многофункциональный тренажер; 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; скамья "Скота" ; тренажер-жим ног сидя	445020, ул. Белорусская 14А	120	25
4	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. (Г-401)	Стол ученический., компьютер с выходом в сеть интернет	445020 Самарская обл. г. Тольятти, ул. Белорусская, 14, (Г-401)	84,8	16
5	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного	Доска аудиторная (меловая), столы ученические, стол преподавательский, стулья, стенды, шкафы.	445020 Самарская обл. г. Тольятти, ул. Ушакова, 59, (С-508)	34,1	10

<p>типа. 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. (С-508)</p>				
---	--	--	--	--

