

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

**Б1.Б.24**

(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

38.03.01 Экономика

направленность (профиль)

Финансовый контроль и экономическая безопасность организаций

Форма обучения: очная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	123456	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции		
Лабораторные		
Практические	64	64
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	1,5	1,5
Контактная работа	193,5	193,5
Самостоятельная работа	134,5	134,5
Контроль		
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

Рабочую программу составил(и):

Доцент, Хорошева Т.А.

*(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 38.03.01 Экономика

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2024 г.**

---

СОГЛАСОВАНО

Руководитель департамента бакалавриата (экономических и управленческих программ)

«\_\_» сентября 2018 г.

*(подпись)*

С.Е. Васильева

*(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Физическое воспитание»

---

(протокол заседания № 1 от «2» сентября 2019 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
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)		Знать: <ul style="list-style-type: none"><li>– основы здорового образа жизни студента;</li><li>– роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;</li><li>– социально-биологические основы физической культуры.</li></ul>
		Уметь: <ul style="list-style-type: none"><li>– применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся;</li><li>– решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия;</li><li>– работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия.</li><li>– проводить самооценку работоспособности и утомления</li><li>– составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной,</li></ul>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>рекреационной и восстановительной направленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда;</li> <li>– нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности;</li> <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>– экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья;</li> <li>– методикой работы с литературой для поиска информации об отдельных определениях, понятиях и терминах, объяснения их применения в практических ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.</li> </ul>

#### 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 Специальная физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину. Ознакомление с техникой безопасности.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Легкая атлетика	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	5	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива	1	2	5	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Пр	Ознакомление с правилами в избранном виде спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
							стоя»
	Пр	Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Ср	Подготовка к зачету	1	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	1	0,25	—	—	—
Модуль 2 Специальна я физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину. Ознакомление с техникой безопасности.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая	2	2	5	—	Комплекс

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		подготовка в избранном виде спорта.					упражнений
	Пр	Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	2	2	10	—	Норматив «Стигание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	2	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Пр	Легкая атлетика	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Легкая атлетика	2	2	5	—	Комплекс

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
							упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Ср	Подготовка к зачету	2	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	2	0,25	—	—	—
Модуль 3 Специальная физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину. Ознакомление с техникой безопасности.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Легкая атлетика	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Легкая атлетика	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Пр	Освоение комплексов для растяжки мышц и подготовка к сдаче норматива	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение комплексов для растяжки мышц и подготовка к сдаче норматива	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение комплексов для растяжки мышц и подготовка к сдаче норматива	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	3	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения



Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
							стоя»
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение комплексов для подготовка к сдаче норматива	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	3	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	3	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	3	0,25	—	—	—
Модуль 4 Специальная физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину. Ознакомление с техникой безопасности.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая	4	2	5	—	Комплекс

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		подготовка в избранном виде спорта.					упражнений
	Пр	Освоение комплексов для подготовка к сдаче норматива	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	4	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение комплексов для подготовка к сдаче норматива	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	4	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение комплексов для подготовка к сдаче норматива	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение комплексов для подготовка к сдаче норматива	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Легкая атлетика	4	2	5	—	Комплекс

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
							упражнений
	Пр	Легкая атлетика	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Ср	Подготовка к зачету	4	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	4	0,25	—	—	—
Модуль 5 Специальная физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину. Ознакомление с техникой безопасности.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Легкая атлетика	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Легкая атлетика	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение комплексов для подготовка к сдаче норматива	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	5	2	10	—	Норматив «Наклон

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
							вперед из положения стоя»
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение комплексов для подготовка к сдаче норматива	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	5	2	10	—	Норматив «Стигание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	5	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	5	0,25	—	—	—
Модуль 6 Специальная физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину. Ознакомление с техникой безопасности.	6	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 и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение тренировочных комплексов для растяжки мышц ног и подготовка к сдаче норматива	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	6	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка мышц рук и мышц спины, подготовка к сдаче норматива	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	6	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
							«Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Пр	Легкая атлетика	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Ср	Подготовка к зачету	6	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	6	0,25	—	—	—
		Посещаемость			10		
<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 нормативов 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;
- выполнять комплексы упражнений;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать установленные нормативы.
- осваивать базовые понятия мышечной анатомии и физиологии
- изучать технические особенности как базовых упражнений, так и изоляционных
- самостоятельно изучать виды тренажеров и тренировочных станций с целью расширения кругозора в данной дисциплине и дальнейшего самостоятельного совершенствования

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	ОК-8	Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету.
2	ОК-8	Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету.
3	ОК-8	Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету.
4	ОК-8	Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету.
5	ОК-8	Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету.
6	ОК-8	Комплексы упражнений. Норматив по Вопросы к зачету.

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

#### 7.2.1. Типовые комплексы упражнений (наименование оценочного средства)

Комплексы упражнений на тренажерах, упражнения с отягощением, со свободными весами, статодинамические упражнения и упражнения для работы с собственным весом.

Тренировочный комплекс для развития мышц ног(пример)

- 1.Приседания со штангой 3\*8 повторений
- 2.Становая тяга на прямых ногах 4\*12 повторений
- 3.Разгибания в блочном тренажере 4\*12-16 повторений
- 4.Выпады с гантелями на месте 4\*10 повторений
- 5.Растяжка 15 минут
- 6.Пресс 4\*20 повторений

#### **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. Норматив «Наклон вперед из положения стоя»**

*(наименование оценочного средства)*

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде преподавателя студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

#### **Критерии оценки:**

Для девушек: 10 баллов - 16 см, 9 баллов – 15 см, 8 баллов – 14 см, 7 баллов – 13 см, 6 баллов – 12 см, 5 баллов – 11 см, 4 балла -10 см, 3 балла – 9 см, 2 балла – 8 см, 1 балл – меньше 8 см.

Для юношей: 10 баллов - 13 см, 9 баллов – 12 см, 8 баллов – 11 см, 7 баллов – 12 см, 6 баллов – 11 см, 5 баллов – 10 см, 4 балла – 9 см, 3 балла – 8 см, 2 балла – 7 см, 1 балл – менее 7 см.

### **7.2.3. Норматив «Бег 100 метров»**

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

В беге на 100 м применяется низкий старт. Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

#### **Критерии оценки:**

Для юношей: 10 баллов - 13,1 сек, 9 баллов – 13,2, 8 баллов - 13,3 сек, 7 баллов – 13,4, 6 баллов – 13,5, 5 баллов – 13,6, 4 балла – 13,7, 3 балла – 13,8, 2 балла – 13,9, 1 балл – 14,0, 0 баллов – менее 14 сек.

Для девушек: 10 баллов -16,4, 9 баллов – 16,5 сек, 8 баллов – 16,6 сек, 7 баллов – 16,7 сек, 6 баллов – 16,8 сек, 5 баллов – 16,9 сек, 4 балла – 17 сек, 3 балла – 17,1 сек, 2 балла – 17,2 сек, 1 балл – 17,3 сек, 0 баллов – менее 17,3 сек.

### **7.2.4. Норматив «Бег 2000/3000 метров»**

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

Бег на 2000м (для девушек) и 3000 м (для юношей) осуществляется с высокого старта. При беге с высокого старта сильнейшая нога ставится впереди. Стартовое ускорение необходимо совершать не менее 20-30 метров, для того, чтобы занять удобную позицию. При стартовом разгоне длина шага намного короче, чем в беге по дистанции. При беге на поворотах туловище слегка наклонено влево.

**Критерии оценки:**

Для девушек: 10 баллов – 11 мин, 9 баллов – 11,10 мин, 8 баллов – 11,20 мин, 7 баллов – 11,30 мин, 6 баллов – 11,40 мин, 5 баллов – 11,50 мин, 4 балла – 12 мин, 3 балла – 12,10 мин, 2 балла – 12,20 мин, 1 балл – 12,30 мин, 0 баллов – менее 12,30 мин.

Для юношей: 10 баллов – 14,30 мин; 9 баллов – 14,30-14,40 мин; 8 баллов – 14,40-14,50 мин; 7 баллов – 14,50-15,00 мин; 6 баллов – 15,00 – 15,10 мин; 5 баллов – 15,10-15,20 мин; 4 балла – 15,20-15,30 мин; 3 балла – 15,30-15,40 мин; 2 балла – 15,40-15,50 мин; 1 балл – 16 мин; 0 баллов – менее 16 мин.

**7.2.5. Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)****Краткое описание и регламент выполнения****«Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев)**

- студент, находясь в начальном положении, сгибает руки, пока не коснется грудью пола (или контактной платформы при ее использовании);
- затем, разгибая руки, студент возвращается в начальное положение, в котором ему нужно зафиксировать тело на 1 секунду;
- испытание продолжается в течение времени, пока студент правильно выполняет упражнение или пока он сам его не остановит.

**Критерии оценки:**

10 баллов- 17 раз, 9 баллов – 16 раз, 8 баллов – 15 раз, 7 баллов – 14 раз, 6 баллов – 13 раз, 5 баллов- 12 раз, 4 балла – 11 раз, 3 балла – 10 раз, 2 балла – 9 раз, 1 балл – 9 раз, 0 баллов – меньше 9 раз.

**«Подтягивание на высокой перекладине» (юн)**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**Критерии оценки:**

10 баллов – 13 раз, 9 баллов – 12 раз, 8 баллов – 11 раз, 7 баллов – 10 раз, 6 баллов – 9 раз, 5 баллов – 8 раз, 4 балла – 7 раз, 3 балла – 6 раз, 2 балла – 5 раз, 1 балл – 2 раза, 0 баллов – меньше 2-х раз.

### 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

№ п/п	Вопросы к зачету
1	Средства физической культуры.
2	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3	Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
4	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
5	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6	Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
7	Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
8	Общее представление о строении тела человека.
9	Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10	Оценка функциональной подготовленности организма. 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
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

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1, 2, 3, 4, 5, 6	Зачет (по накопительному рейтингу)	Отлично (зачтено)	Студент набрал 85 и более баллов по накопительному рейтингу
		Хорошо (зачтено)	Студент набрал от 70 до 84 баллов по накопительному рейтингу
		Удовлетворительно (зачтено)	Студент набрал от 55 до 69 баллов по накопительному рейтингу
		Неудовлетворительно (не зачтено)	Студент набрал 54 и менее баллов по накопительному рейтингу

## 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.	Учебно-методическое пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
		пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. - Орел : Международная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 72 с.			
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	У-008 Тренажерный зал	тренажеры, гири, гантели, блины, штанги, скакалки, гимнастические коврики, велотренажеры, эллиптические тренажеры
2	У-213 Помещение для самостоятельной работы студентов Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Стол ученический двухместный, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет

№ 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
	Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы.	