

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

Б1.В.ДВ.06.03
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
Мини-футбол**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем
направленность (профиль)

Мобильные и сетевые технологии

Форма обучения: очная

Год набора: 2020

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):

Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание» Старков С.В.

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

(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 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем

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

Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:

Протокол заседания кафедры № 6 от «11» марта 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

«Прикладная математика и информатика»

« » сентября 2019 г.

(подпись)

О.М. Гущина

(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
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
		Уметь: применять научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
		Владеть: навыками применения научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,	Знать: средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	формирования здорового образа и стиля жизни.	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Владеть: навыками применения на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
		Уметь: применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
		Владеть: навыками применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

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 «Этап спортивно- оздоровительной подготовки»	Пр	Вводная лекция «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов». Специализация мини-футбол.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Методика эффективных способов овладения умениями и навыками, методика обучения ходьбе, бегу, прыжкам	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Вводная лекция «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов». Специализация мини-футбол.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Методика эффективных способов овладения умениями и навыками, методика обучения ходьбе, бегу, прыжкам	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Основные положения организации занятий по физическому воспитанию с учётом специализации мини-футбол, требования к уровню освоения, организация учебного процесса	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка, способы её выполнения. Беговые, скоростно-силовые упражнения с собственным весом, определение ЧСС.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка, способы её выполнения. Упражнения в движении, перемещения	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)
		различного характера, передачи мяча стоя в движении в парах					
	Пр	Упражнения в движении, обучение технике перемещений (без мяча), развитие быстроты, бег	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Упражнения в движении. Обучение технике передачи мяча, развитие подвижности, тазобедренных суставов, голеностопа.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка с использованием беговых и прыжковых перемещений. Обучение технике владения мячом. Развитие быстроты (15 м, 30 м).	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка с использованием беговых и прыжковых перемещений. Обучение технике владения мячом. Развитие быстроты (15 м, 30 м).	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка с использованием перемещений. Обучение технике владения с мячом. Развитие скоростно- силовых качеств (5-ти кратные прыжки в длину с места).	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух и трёх игроков (восьмерка), развитие выносливости.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка с использованием мяча. Тактические действия игрока против	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)
		игрока с мячом, и без мяча. Командные действия в защите «РОМБ», развитие силы.					
	Пр	Передачи, ведение мяча, перемещения игроков по площадке, нападение, нарушение правил	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Передачи, ведение мяча, перемещения игроков по площадке, нападение, нарушение правил	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	1	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	1	0,25	—	—	—
Модуль 2 «Этап спортивно- оздоровительной подготовки»	Пр	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомление и применение средств физической культуры для их направленной коррекции (мышечная релаксация, тесты)	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Воспитание частоты движений (беговые упражнения на коротких дистанциях из различных исходных положений) Двусторонняя игра, 5х5.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Обучение техники передачи мяча в парах (на месте, в движении). Развитие гибкости, двусторонняя игра 5х5.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Обучение техники движений, и остановок с мячом. Развитие силы (упражнения с собственным весом). Двусторонняя игра 5х5.	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	Обучение технике овладения мячом (вырывание, выбивание, перехваты мяча, дриблинг, отбор, остановка, передачи мяча), развитие скоростной выносливости. Двусторонняя игра 5х5.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий, физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности. Методы и способы проведения занятий.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Обучение тактике игры в защите (действие защитника). Двусторонняя игра 5х5.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Обучение тактике игры в защите (действие защитника). Двусторонняя игра 5х5.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Обучение тактике игры в атаке (командные действия). Развитие ловкости. Двусторонняя игра 5х5.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Обучение правилам соревнований (разбор игровых ситуаций). Круговая тренировка (развитие физических качеств). Двусторонняя игра 5х5.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Обучение тактике игры в защите («РОМБ»). Развитие общей выносливости. Двусторонняя игра 5х5.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Обучение тактике игры в защите	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)
		(«РОМБ»). Развитие общей выносливости. Двусторонняя игра 5х5.					упражнений
	Пр	Разминка с мячами в движении, на месте. Выполнение ударов (с различных точек, с места, с движения, с лета, «ДАБЛ-ПЕНАЛЬТИ»). Двусторонняя игра 5х5.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разновидности разминки на месте, в движении. Специальные беговые упражнения. Двусторонняя игра 5х5.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка с мячами в движении, на месте. Выполнение ударов (с различных точек, с места, с движения, с лета, «ДАБЛ-ПЕНАЛЬТИ»). Двусторонняя игра 5х5.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разновидности разминки на месте, в движении. Специальные беговые упражнения. Двусторонняя игра 5х5.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	2	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	2	0,25	—	—	—
Модуль 3 «Этап начальной специализации».	Пр	Методы самоконтроля, состояние здоровья и физического развития (стандарты). Ведение дневника самоконтроля.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Равномерный бег на ЧСС 130-150 уд в 1'. Специальные беговые упражнения, совершенствование скоростно-силовых	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)
		качеств (прыжковые упражнения).					
	Пр	Воспитание скоростных качеств. Разминка в движении. Ускорение на коротких отрезках. Двусторонняя игра 5х5.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Развитие техники владения мячом (финты). Воспитание силы (упражнения с собственным весом на месте, в движении). Двусторонняя игра 5х5.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники противодействия сопернику. Круговая тренировка, воспитание силы. Двусторонняя игра 5х5.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Развитие техники владения мячом (финты). Воспитание силы (упражнения с собственным весом на месте, в движении). Двусторонняя игра 5х5.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники противодействия сопернику. Круговая тренировка, воспитание силы. Двусторонняя игра 5х5.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники передачи мяча (простая передача, вброс мяча). Двусторонняя игра 5х5.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники передачи мяча (простая передача, вброс мяча). Двусторонняя игра 5х5.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники ударов	3	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)
		мяча (с движения, с места, штрафные, с различных точек). Двусторонняя игра 5х5.					упражнений
	Пр	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба) подсчёт ЧСС, измерение АД.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники игры в защите «ПРИХВАТ». Воспитание гибкости (упражнения с различной амплитудой движения. Двусторонняя игра 5х5.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники игры в защите «ПРИХВАТ». Воспитание гибкости (упражнения с различной амплитудой движения. Двусторонняя игра 5х5.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка. Совершенствование тактики игры в защите «РОМБ»(командные взаимодействия). Двусторонняя игра 5х5	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка, совершенствование тактики игры в нападении (быстрый прорыв). Развитие мах. быстроты движения (упражнения по сигналу). Двусторонняя игра 5х5.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка. Совершенствование тактики игры в	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)
		атаке (командные взаимодействия). Развитие ловкости. Двусторонняя игра 5х5.					
	Ср	Подготовка к зачету	3	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	3	0,25	—	—	—
Модуль 4 «Этап начальной специализации».	Пр	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. (тесты, контрольные задания).	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники передачи мяча (на месте, в парах, правой, левой ногой в движении). Развитие быстроты. Двусторонняя игра 5х5.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники ведения мяча (без зрительного контроля). Развитие силы (упражнения в парах). Двусторонняя игра 5х5.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники ведения мяча (без зрительного контроля). Развитие силы (упражнения в парах). Двусторонняя игра 5х5.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование специальной физической подготовленности. Круговая тренировка (4 станции х 2 повт.). Упражнения на растягивание и расслабление. Двусторонняя игра 5х5.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники ударов (правой, левой ногой, штрафные, с	4	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)
		различных точек). Развитие скоростной выносливости (челночный бег). Двусторонняя игра 5х5.					
	Пр	Основы методики организации судейства по футзалу спорта. Двусторонняя игра 5 х5.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование тактики игры в нападении (индивидуальные действия). Развитие силы. Двусторонняя игра 5х5.	4	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование тактики игры в нападении (командные действия). Разыгрывание комбинаций 2х1, 3х2. Двусторонняя игра 5х5.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование тактики игры в защите (личный прессинг). Развитие ловкости (подвижные игры с мячом). Двусторонняя игра 5х5.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование тактики игры в защите «РОМБ» (командные действия игроков). Двусторонняя игра 5х5.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка. Выполнение технических приёмов (в ведении, поворотах, финтах, обводках). Упражнения на координацию. Двусторонняя игра 5х5.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка, совершенствование техники ведения мяча (правой, левой, с чередованием, с	4	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)
		поворотом и т.д) Двусторонняя игра 5х5.					
	Пр	Самостоятельная разминка. Совершенствование в технике ударов (одной, двумя, с движением после отбора). Двусторонняя игра 5х5.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка, совершенствование техники ведения мяча (правой, левой, с чередованием, с поворотом и т.д) Двусторонняя игра 5х5.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка. Совершенствование в технике ударов (одной, двумя, с движением после отбора). Двусторонняя игра 5х5.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	4	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	4	0,25	—	—	—
Модуль 5 «Этап углубленной специализации»	Пр	Методика проведения учебного занятия. Разминка. Двусторонняя игра 5х5.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка в движении с мячами (на месте). Совершенствование техники перемещения (в парах, в тройках, с мячом, без мяча). Скорость, выносливость. Двусторонняя игра 5х5.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка на месте, в движении, с мячом (ведение, удары, перемещения). Развитие выносливости. Двусторонняя игра 5х5.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка на месте, в движении, с мячом	5	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)
		(ведение, удары, перемещения). Развитие выносливости. Двусторонняя игра 5х5.					упражнений
	Пр	Разминка на месте, в движении, с мячом (ведение, удары, перемещения). Развитие выносливости. Двусторонняя игра 5х5.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка с группой. Совершенствование техники владения мячом Развитие координации движений. Двусторонняя игра 5х5.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка с группой. Совершенствование техники владения мячом (финты). Односторонняя игра 1х1, 2х2, 3х3. Развитие быстроты реакции. Двусторонняя игра 5х5.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка с группой. Разминка с мячами. Подвижные игры с мячами. Судейство в поле. Двусторонняя игра 5х5.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка с группой. Разминка с мячами. Подвижные игры с мячами. Судейство в поле. Двусторонняя игра 5х5.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка, разминка с мячами. Совершенствование техники игры в защите (индивидуальные действия). Односторонняя игра 1х1, 2х2.	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)
		3х3. Личный прессинг. Двусторонняя игра 5х5.					
	Пр	Совершенствование техники игры нападения (индивидуальные действия). Дриблинг, финты, различные перемещения. Двусторонняя игра 5х5.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники игры нападения (индивидуальные действия). Дриблинг, финты, различные перемещения. Двусторонняя игра 5х5.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование тактики игры в защите, командные действия. (промб, личный прессинг) Двусторонняя игра 5х5.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование тактики игры в нападении (командные действия). Сбрасывание, подбор мяча, быстрый прорыв. Развитие ловкости. Двусторонняя игра 5х5.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка. Упражнения с мячами (ведение, финты, обводки для броска), развитие выносливости. Двусторонняя игра 5х5.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	5	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	5	0,25	—	—	—
Модуль 6 «Этап углубленной	Пр	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Спортивные игры.	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)
специализации»							
	Пр	Самостоятельная разминка. Совершенствование в технике перемещений (с мячом, без мяча). Воспитание скоростной выносливости.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка. (специальные упражнения для ног). Совершенствование в технике ударов мяча по воротам. Воспитание силы.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Проведение разминки с группой. Совершенствование противодействия сопернику. Воспитание выносливости.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка. Совершенствование техники игры в нападении (командные действия). Воспитание силы.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Разминка (бег +УОРХ). Совершенствование техники игры в защите (командные действия). Судейская практика.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка. Совершенствование тактики игры в защите (личный прессинг, командные действия).	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка. Совершенствование тактики игры в нападении (командные действия). Судейская практика.	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	Самостоятельная разминка, разминка с мячом. Удары, ведение, перемещение, передачи. Односторонняя игра 3х3, 2х2. Двусторонняя игра 5х5, 2х2.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка, разминка с мячом. Удары, ведение, перемещение, передачи. Односторонняя игра 3х3, 2х2. Двусторонняя игра 5х5, 2х2.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка. Двусторонняя игра (личный, зонный прессинг) 5х5. Односторонняя игра 2х2,3х3.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка. Двусторонняя игра (личный, зонный прессинг) 5х5. Односторонняя игра 2х2,3х3.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Лёгкая атлетика. Воспитание выносливости. Равномерный бег по Ч.С.С. (130-150 уд/мин в мин). Специальные упражнения беговые атлета. Упражнения на растягивание.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Самостоятельная разминка. Двусторонняя игра (личный, зонный прессинг) 5х5. Односторонняя игра 2х2,3х3.	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	Лёгкая атлетика. Воспитание выносливости. Равномерный бег по Ч.С.С. (130-150 уд/мин в мин). Специальные упражнения беговые атлета. Упражнения на растягивание.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	6	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	6	0,25	—	—	—
Итого:				328			

Схема расчета итогового балла

5. Образовательные технологии

Технология дистанционного обучения.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо изучить электронный учебник, ознакомиться со списком рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студента предполагает работу с учебной и учебно-методической литературой.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и учебно-методическую литературу, выполняют практическое задание, отвечают на вопросы промежуточных и итогового тестов.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	УК-7	практическая работа

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

7.2.1. Практическая работа

Вычислите показатель индекса массы тела по формуле: вес (кг) / рост (м²), используя таблицу, приведенную в файле

Критерии оценки:

- 6-7 баллов – тема полностью раскрыта, есть ссылки на литературу, есть список литературы;
- 4-5 баллов – тема раскрыта, но нет ссылок на литературные источники;
- 2-3 баллов – тема раскрыта не полностью, нет ссылок на литературные источники;
- 0-1 баллов – тема не раскрыта, нет ссылок на литературные источники, нет списка литературы.

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.
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.
31	Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
32	Сила как физическое качество. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей.
33	Гибкость как физическое качество. Развитие гибкости.
34	Выносливость как физическое качество. Развитие и воспитание выносливости.
35	Быстрота как физическое качество. Развитие и воспитание скоростных способностей.

№ п/п	Вопросы к зачету
36	Ловкость как физическое качество. Развитие и воспитание координационных способностей.

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

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
		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.znanium.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	УЛК-807 Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Экран телевизионный, ширмы, проектор на штативе. стол преподавательский, стулья преподавательские., Транспарант-перетяжка, системный блок .
2	Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.	Экран телевизионный, ширма, проектор на штативе. стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок .

