

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

Б1. О.29  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)  
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

направленность (профиль)  
Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 2 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1	2	Итого
Форма контроля	Зачет	Зачет	
<b>Вид занятий</b>			
Лекции	10	16	26
Лабораторные			
Практические			
Руководство: курсовые работы			
Промежуточная аттестация			
Контактная работа			
Самостоятельная работа	26	20	46
Контроль			
<b>Итого</b>	36	36	72

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.п.н. доцент Назаренко Н.Н.

*(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

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2026 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель - освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области оздоровительных технологий для работы с различными возрастными категориями во всех видах физической культуры: физическом воспитании, спорте, двигательной рекреации, физической реабилитации, 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, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Биология», «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Физическая культура», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Базовые виды двигательной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование».

## 3. Планируемые результаты обучения

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	УК-7.1. Знает основные средства, методы, задачи физической культуры и ее подготовки, подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; <b>Уметь:</b> Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; <b>Владеть:</b> самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;
	УК-7.2 Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности средствами игры в баскетбол.	<b>Знать:</b> правила эксплуатации спортивного инвентаря; правила безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Уметь:</b> пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности; <b>Владеть:</b> Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
	УК-7.3. Владеет методиками определения основных особенностей,	<b>Знать:</b> Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура))	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура))	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>Уметь:</b> Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</p> <p><b>Владеть:</b> самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;</p>

#### 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	1(СР)	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям. Теоретические основы физической культуры средствами АФК	1	4		-	Доклад с презентацией
Модуль 1	2(СР)	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям. Оздоровительная направленность физических упражнений средствами АФК	1	4		-	
Модуль 1	3(СР)	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям. Формирование здорового образа жизни.	1	4		-	
Модуль 1	4(СР)	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям. Социально-биологические основы физической культуры средствами АФК	1	4		-	
Модуль 1	5(СР)	Физиологическое воздействие физических упражнений на организм человека.	1	6		-	
Модуль 1	Лек 1.	Цель, задачи, методы физического воспитания. Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	1	2			Конспект
Модуль 1	Лек 2.	Основные понятия физической культуры Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	1	2	25		Конспект
Модуль 1	Лек 3.	Средства физической культуры	1	2			Конспект

<b>Модуль (раздел)</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Интерактив, ч.</b>	<b>Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)</b>
Модуль 1	Лек 4.	Самоконтроль занимающихся Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	1	2	25		Конспект
Модуль 1	Лек 5.	Основы здорового образа жизни Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	1	2			Конспект
Модуль 2	1(СР)	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям. Компоненты физической культуры средствами АФК	2	6		-	
Модуль 2	2(СР)	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям. Профилактика вредных привычек средствами АФК	2	6		-	
Модуль 2	3(СР)	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности средствами АФК	2	6			
Модуль 2	4(СР)	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям. Построение и структура учебно-тренировочного занятия средствами АФК	2	2		-	Доклад с презентацией
Модуль 2	Лек 1.	Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.	2	2		-	Конспект
Модуль 2	Лек 2.	Построение и структура учебно-тренировочного занятия	2	2	25		Конспект
Модуль 2	Лек 3.	Личная гигиена и закаливание	2	2			Конспект

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 2	Лек 4.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья	2	2			Конспект
Модуль 2	Лек 5.	Развитие и определение выносливости Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	2	2			Конспект
Модуль 2	Лек 6.	Развитие и определение быстроты Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	2	2			Конспект
Модуль 2	Лек 7.	Развитие и определение ловкости Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	2	2	25		Конспект
Модуль 2	Лек 8.	Развитие и определение силы Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные. Технология традиционного обучения	2	2			Конспект
Модуль 1,2	ТИ	Итоговый тест по курсу через ОТ	1,2		100	-	
<b>Итого:</b>				<b>36</b>	<b>100</b>		

### Схема расчета итогового балла

Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

## **5. Образовательные технологии**

Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр.

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Информационно-коммуникационные технологии.

а) технологии традиционного обучения:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

- лекция-беседа;
- лекция-диалог;

- технология развития критического мышления - организация учебного процесса, при котором студенты проверяют; анализируют, развивают, применяют получаемую информацию с целью развития когнитивных умений и навыков.

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

Слушать лекцию, - семинар с использованием кейс-метода учебный материал подаётся студентам виде проблем (кейсов), а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Конспектировать лекции.

Выступать с докладами на семинарских занятиях.

Выполнять практические задания, практических занятий с использованием деловой игры учебный материал подается студентам виде ролевых заданий, а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.



## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	УК-7	Вопросы к зачету № 1-34
2	УК-7	Вопросы к зачету № 1-40
1	УК-7	Теоретические основы физической культуры средствами АФК Конспект урока.
2	УК-7	Специальная физическая подготовка. (развитие быстроты; развитие выносливости; развитие ловкости; развитие силы; развитие гибкости). Конспект урока

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

#### 7.2.1. Письменные работы, доклад

(наименование оценочного средства)

#### Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Выполнение письменных работ на тему:

#### Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1.	Физическая культура в системе общекультурных ценностей
2.	Средства методы и методические приемы, используемые в физической культуре.
3.	Развитие быстроты
4.	Развитие выносливости
5.	Развитие ловкости
6.	Развитие силы
7.	Развитие гибкости
8.	Здоровый образ жизни студентов.
9.	Двигательный режим и его значение.
10.	Физическая культура и спорт как социальные феномены.
11.	Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
12.	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13.	Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
14.	Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
15.	Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
16.	Формирование двигательных умений и навыков.
17.	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
18.	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
19.	Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
20.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

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

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 10-15 стр.

### **Критерии оценки:**

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

### **7.2.2. План-конспект урока**

*(наименование оценочного средства)*

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

Подготовить план-конспект по физической культуре и спорту

Правильность составления конспекта урока (наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений).

Оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

### **Критерии оценки:**

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, соответствие терминологии атлетической гимнастики, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно с допущением 1-2 ошибок при записи упражнений и терминологии, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, наличие дозировки и методических указаний, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если в конспекте допущены 3 и более ошибок при записи упражнений и терминологии спортивного

туризма, отсутствие цели и задач урока, наличие дозировки и методических указаний, есть замечания к оформлению конспекта;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил конспект.

### 7.2.3. Дискуссия

(наименование оценочного средства)

#### **Дискуссия, деловая (ролевая) игра**

Составление программы двигательной активности для клиента, используя средства атлетической гимнастики. Включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

#### **Тема для дискуссии**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей средствами АФК
2. Средства методы и методические приемы, используемые в физической культуре средствами АФК.
3. Развитие быстроты
4. Развитие выносливости
5. Развитие ловкости
6. Развитие силы
7. Развитие гибкости
8. Здоровый образ жизни студентов.
9. Двигательный режим и его значение средствами АФК.
10. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
11. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

**Процедура оценивания:** оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

#### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент успел побывать в двух ролях, участвовал в обсуждении, показал достаточный уровень знаний, умений и навыков;
- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не участвовал в игре и обсуждении.

### 7.2.4. Комплект творческих заданий

(наименование оценочного средства)

При проведении студентом занятия учитываются следующие критерии:

1. Подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря, внешний вид (костюм) проводящего подготовительную часть урока (до 6 баллов).
2. Объяснение и показ упражнений (до 12 баллов):
  - знание терминологии;
  - краткость, понятность объяснений, выразительность речи (голос);
  - правильность выбора места для показа упражнения;
  - зеркальный показ;

- методическая правильность разучивания упражнения (сложные – по разделениям, простые - в целом);
- умение давать методические указания по ходу выполнения упражнений, изменять темп, ритм движений, чёткое начало и завершение выполнения упражнений.
- 3. Действия и поведение студента, проводящего занятие (до 8 баллов):
- практическая подготовленность (умение технически правильно демонстрировать упражнения);
- умение держаться перед группой;
- правильность и чёткость подачи команд, требовательность;
- умение управлять действиями учащихся.
- 4. Целесообразность и эффективность использования мест занятия, инвентаря и оборудования (до 8 баллов):
- местонахождение проводящего при выполнении учащимися заданий;
- рациональность размещения учащихся по местам выполнения заданий (упражнений).
- 5. Обеспечение безопасности на уроке (до 12 баллов).
- 6. Соблюдение плана проведения занятия в соответствии конспекту (до 10 баллов):
- распределение времени занятия;
- дозировка упражнений.
- 7. Новизна и творчество на занятии (до 10 баллов):
- включение оригинальных упражнений;
- использование инвентаря на занятии.
- 8. Достижение цели и задач занятия (до 10 баллов):
- соответствие упражнений занятия;
- адекватность методов организации учащихся при решении задач занятия.

#### Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;
  - оценка «хорошо» выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;
  - оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;
  - оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческий подхода при решении практической задачи.
- 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 1

№ 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 поперечнополосатой 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.
34.	Общее представление о строении тела человека.

### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 2

№ п/п	Вопросы к 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.	Формы и содержание самостоятельных занятий.
22.	Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
23.	Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
24.	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
25.	Характеристика массового спорта.
26.	Что такое спорт. Цель спорта.
27.	Классификация видов спорта.
28.	История Олимпийских игр.
29.	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
30.	Возрастные особенности содержания занятий.
31.	Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
32.	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
33.	Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
34.	Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: •выносливость; •силу; •быстроту; •гибкость; •координацию движений (ловкость).
35.	Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.

36.	Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
37.	Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
38.	Последовательность обучения физическим упражнениям.
39.	Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
40.	Построение и структура учебно-тренировочного занятия

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1	Зачет (по накопительному рейтингу)	«зачтено»	ответ полный, точный, аргументированный, самостоятельный пользуясь современной научной лексикой; студент при ответе на дополнительные вопросы демонстрирует свободное владение содержанием курса
		«не зачтено»	ответ на теоретический вопрос не выстроен логично, в речи преобладает бытовая лексика, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии; студент не может раскрыть вопрос, на дополнительные вопросы не отвечает; не имеет четкого теоретического обоснования; содержанием курса не владеет
2	Зачет (по накопительному рейтингу)	«зачтено»	ответ полный, точный, аргументированный, самостоятельный пользуясь современной научной лексикой; студент при ответе на дополнительные вопросы демонстрирует свободное владение содержанием курса
		«не зачтено»	ответ на теоретический вопрос не выстроен логично, в речи преобладает бытовая лексика, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии; студент не может раскрыть вопрос, на дополнительные вопросы не отвечает; не имеет четкого теоретического обоснования; содержанием курса не владеет

Тестирование:

Критерии баллов:

- 100-80 баллов – «отлично»;
- 79-60 баллов – «хорошо»;

- 59-40 баллов – «удовлетворительно»;
- 39 и ниже «неудовлетворительно».



## 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	Григоровича В.А	Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд. испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - ISBN 978-985-06-2431-4.	Учебное пособие	2014	ЭБС "ZNANIUM.COM"
2	Быченков С. В.	Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с.	Учебник	2016	Репозиторий ТГУ
4	Барчуков И. С.	Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И. С. Барчуков. - Москва: КНОРУС, 2014. - 304 с.	Учебник	2014	3

### 8.2. Дополнительная литература

<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>
1.	Бочкарева С. И.	Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. -метод. комплекс: учеб. пособие (для студентов эконом. специальностей) / С. И. Бочкарева [и др.]. - Москва: [Изд. центр ЕАОИ], 2011. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9.	учебное пособие	2011	ЭБС «IPRbooks»
2.	Губа В. П.	Основы спортивной подготовки [Электронный ресурс]: методы оценки и прогнозирования: морфобиомеханический подход: науч.-метод. пособие / В. П. Губа. - Москва: Советский спорт, 2012. - 384 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0577-9.	учебно-методическое пособие	2012	Репозиторий ТГУ

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

- Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : научный журнал / Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". - Электрон.журнал. – Москва. Режим доступа к журн.: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1530105>
- Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2010.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442>.— ЭБС «IPRbooks»
- Бьёрн Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс]/ Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55571>.— ЭБС «IPRbooks»
- Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. Режим доступа: <http://herzen-ffk.myl.ru/load/19-1-0-68>
- Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. - Изд. 3-е, перераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 336 с, ил. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/3569357/>
- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : <apps.webofknowledge.com>. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : <elibrary.ru>. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : <neicon.ru/resources/archive>. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- <https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/6171/1/PiyansinAN%201-05-16-eui-Z.pdf>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	Office Standart	Договор от 20.07.2016г. № 727 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	Зал аэробики (У-135)	Гимнастические коврики, зеркала, степы, гимнастические маты, фитболы, скакалки, обручи, гимнастические палки,

№ 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
		гимнастические скамейки, музыкальный центр
2	Спортивный зал (У-225)	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
3	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 Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет.