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

Б1.В.ДВ.03.07
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Бадминтон.
(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

направленность (профиль)
Цифровые технологии в электроэнергетике

Форма обучения: очная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	2	3	4	5	6	**Итого**
Форма контроля / **Вид занятий**	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
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

ФГБОУ ВО "ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, ТГУ
Подписано цифровой подписью: ФГБОУ ВО "ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, ТГУ
Дата: 2023.04.13 12:54:17 +04'00'

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание» Пономарева Н.И.

(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

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

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

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

«Электроснабжение и электротехника»

«___» _____ 20__ г. _____ В.В. Вахнина

(подпись) *(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»

(протокол заседания № 1 от «28» августа 2020 г.)

1. Цель освоения дисциплины

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

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

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: – основы здорового образа жизни студента; – роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; – социально-биологические основы физической культуры.
		Уметь: – применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся; – решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия; – работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия. – проводить самооценку работоспособности и утомления – составлять простейшие программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной,

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
		рекреационной и восстановительной направленностью; – определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития.
		Владеть: – навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда; – нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности; – 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; – экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья; – методикой работы с литературой для поиска информации об отдельных определениях, понятиях и терминах, объяснения их применения в практических ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.

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 Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.. Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности, финиширование.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Практическое занятие	Сдача норматива Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности, финиширование..	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Практическое занятие	Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности, финиширование..	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места	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)
	Практическое занятие	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Общие основы бадминтона. Техника и тактика игры..	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Основные стойки и перемещения в бадминтоне	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Основы техники игры. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива. Основы техники игры. Подача. Виды подачи.	1	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Практическое занятие	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Основы техники игры. Подачи и удары. Далекий удар с замаха сверху.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Подачи. Удары (короткие, высокодалекие удары)	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка Бадминтониста.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива Общая физическая подготовка	1	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
							высокой перекладине» (юн)
	Ср	Подготовка к зачету	1	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	1	0,25	—	—	—
Модуль 2 Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Удары. короткие быстрые удары.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Удары. Короткие быстрые удары..	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Удары. Короткие близкие удары..	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Общая физическая подготовка (ОФП) по бадминтону.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Правила бадминтона. Правила счета и выполнение подачи.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	2	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Практическое занятие	Сочетание технических приемов подачи и удара.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Общая физическая подготовка (ОФП) по бадминтону	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива. Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью). Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Практическое занятие	Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности, финиширование.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности, финиширование.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива 100 метров. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Практическое занятие	Сдача норматива 2000/3000метров	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 (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 3 Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью)..	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью)..	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности..	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива 100 метров. Техника бега на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности..	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Практическое занятие	Сдача норматива Эстафетный бег. Прыжки в длину с места	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Практическое занятие	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Техника игры Далекий с замаха и короткий удары.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива Плоский удар. Перевод	3	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Практическое занятие	Плоский удар. Перевод	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)
	Практическое занятие	Сочетание технических приемов в учебной игре.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сочетание технических приемов в учебной игре.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива Совершенствование игровых действий	3	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Практическое занятие	Совершенствование игровых действий. Игра.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	3	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	3	0,25	—	—	—
Модуль 4 Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Общая физическая подготовка.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Освоение правил одиночной игры	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое	Сдача норматива	4	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)
	занятие	Совершенствование одиночной игры					вперед из положения стоя»
	Практическое занятие	Освоение правил парной игры	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Совершенствование парной игры	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Совершенствование игровых действий	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	4	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Практическое занятие	Совершенствование парной игры	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Совершенствование игровых действий	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	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)
		Бег по пересеченной местности.					
	Практическое занятие	Сдача норматива 100метров..	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Практическое занятие	Сдача норматива Бег 2000/3000метров..	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 Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива. Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью)..	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Практическое занятие	Сдача норматива Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Практическое занятие	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места	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)
	Практическое занятие	Повторение и совершенствование. Правил бадминтона. Правила счета и выполнение подачи.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Повторение и совершенствование техники ударов. Короткие близкие удары	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива Повторение и совершенствование техники ударов. короткие быстрые удары	5	2	10	—	Норматив «Наклон вперед из положения стоя»
	Практическое занятие	Повторение правил бадминтона. Правила счета и выполнение подачи.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Повторение и совершенствование техники игры. Сочетание подачи и ударов	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива Общая физическая подготовка (ОФП) по бадминтону	5	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Практическое занятие	Совершенствование одиночной, парной игры.	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)
	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	5	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	5	0,25	—	—	—
Модуль 6 Общая физическая подготовка	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Общая физическая подготовка	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка Бадминтониста	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Повторение правил игры в бадминтон, учебная игра.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Повторение правил одиночной игры. Совершенствование одиночной игры.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Повторение парной игры. Совершенствование парной игры.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка Бадминтониста	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Повторение, совершенствование игры.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива . Учебная игра.	6	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»
	Практическое занятие	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка Бадминтониста	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Бег на короткие дистанции (60м, 100 м, бег по прямой с различной скоростью).	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности	6	2	10	—	Норматив «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа» (дев) и «Подтягивание на высокой перекладине» (юн)
	Практическое занятие	Бег на средние и длинные дистанции: 800 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Бег по пересеченной местности	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Практическое занятие	Сдача норматива 100м.	1	2	10	—	Норматив «Бег 100 метров»
	Практическое занятие	Сдача норматива 2000/3000м.	1	2	10	—	Норматив «Бег 2000/3000 метров»
	Ср	Подготовка к зачету	6	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	6	0,25	—	—	—
			Итого:	**328**			

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;
- знать и уметь правильно держать ракетку;
- знать и выполнять различные стойки бадминтониста;
- знать и выполнять подачи, удары бадминтониста.
- знать правила и тактику игры в бадминтон.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

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

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

7.2.1. Комплекс упражнений

(наименование оценочного средства)

Для выполнения практических заданий, студенту необходимо ознакомиться с технической подготовкой: стойками и техникой хвата ракетки, передвижениями в бадминтоне, подачами волана, ударами по волану, а также ознакомиться с тактикой игры:

подачами мяча в нападении, приемами подач ударом, ударами атакующими, защитными, ударами по высоте отскока на стороне соперника.

Для выполнения практических занятий, студенту следует выполнять физические упражнения под наблюдением преподавателя.

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 выполняются 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 вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперёд, 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.

№ п/п	Вопросы к зачету
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)	«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 c. — 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 (МАБИВ), 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	Спортивный зал (Ф-201)	Баскетбольные щиты, скамейки, минифутбольные ворота, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, волейбольные стойки, теннисные столы, перекладины для подтягивания
2	Спортивный зал (Г-107)	Скамейки деревянные, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, теннисный стол, мячи: баскетбольные, волейбольные, скакалки.
3	Помещение для самостоятельной работы студентов (Г-401)	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет