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

Б1.В.ДВ.01.07
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая культура и спорт для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
все направления подготовки
направленность (профиль)

Форма обучения: очная
Год набора: 2023
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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01A5F3B40047AF03884D442E4CAB04A8CC
Владелец: Хорошева Татьяна Анатольевна
Действителен: с 08.11.2022 до 08.11.2023

Рабочую программу составил(и):

Доцент кафедры «Физическое воспитание», канд. пед. наук Кошелева М.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 (специальности) все направления подготовки

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2027 г.

СОГЛАСОВАНО

«___» _____20___г. _____ _____

(подпись) *(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»

(протокол заседания № _1_ от «31» _08_ 2022 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-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знать: - основы здорового образа жизни студента; - роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; - уровни физической подготовленности
		Уметь: - применять на практике знания о здоровом образе жизни; - выбирать наиболее эффективные технологии и практики для поддержания здорового образа жизни; -уметь определять уровень физической подготовленности
		Владеть: - навыками поддержания здорового образа жизни с учетом задач и условий реализации профессиональной деятельности; - навыками определения уровня физической подготовленности.

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
	УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: - виды физических нагрузок; - физические качества.
		Уметь: - определять влияние физической нагрузки на работоспособность организма; - планировать рабочее и свободное время для оптимальной работоспособности организма.
		Владеть: - навыками распределения физической нагрузки в свободное от работы время; - навыками составления комплекса упражнений для восстановления после рабочего дня, а также для разгрузки во время рабочего дня.
	УК-7.4. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать: - оздоровительные виды физического воспитания; - комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
		Уметь: - применять оздоровительные виды физического воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности; - применять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
		Владеть: - навыками применения оздоровительных видов физического воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности; - навыками применения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

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 Физическая культура в общекультурной и профессионально й подготовке студентов.	Пр	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивная ходьба	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Спортивная ходьба	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивная ходьба	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Бег на короткие дистанции	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Бег на короткие дистанции	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Ср	Подготовка к зачету	1	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	1	0,25	—	—	—
Модуль 2 Физическая культура в общекультурной и профессионально й подготовке студентов.	Пр	Прикладные виды аэробики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Прикладные виды аэробики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Прикладные виды аэробики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Прикладные виды аэробики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Прикладные виды аэробики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Прикладные виды аэробики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Прикладные виды аэробики	2	2	5	—	Комплекс

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
							упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Производственная гимнастика	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Производственная гимнастика	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Производственная гимнастика	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Ср	Подготовка к зачету	2	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	2	0,25	—	—	—
Модуль 3 Физическая культура в общекультурной и профессионально й подготовке студентов.	Пр	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Бег на средние дистанции	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)
							упражнений
	Пр	Бег на средние дистанции	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	3	2	10	—	Реферат
	Пр	Подвижные игры и эстафеты	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Подвижные игры и эстафеты	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Подвижные игры и эстафеты	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)
	Ср	Подготовка к зачету	3	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	3	0,25	—	—	—
Модуль 4 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Пр	Оздоровительная система «Пилатес»	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Оздоровительная система «Пилатес»	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Оздоровительная система «Пилатес»	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика в атлетическом зале	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика в атлетическом зале	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика в атлетическом зале	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Функциональная тренировка	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Функциональная тренировка	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Функциональная тренировка	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Функциональная тренировка	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)
	Пр	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Ср	Подготовка к зачету	4	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	4	0,25	—	—	—
Модуль 5 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Пр	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Метание малого мяча	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Метание малого мяча	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	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)
	Пр	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Спортивные игры (волейбол)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивные игры (волейбол)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивные игры (волейбол)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Спортивные игры (баскетбол)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивные игры (баскетбол)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивные игры (баскетбол)	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	5	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	5	0,25	—	—	—
Модуль 6 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Пр	Оздоровительная система «Пилатес»	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Оздоровительная система «Пилатес»	6	2	5	—	Комплекс

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
							упражнений
	Пр	Оздоровительная система «Пилатес»	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Оздоровительная система «Пилатес»	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика в атлетическом зале	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика в атлетическом зале	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика в атлетическом зале	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Коррекционно-оздоровительная гимнастика в атлетическом зале	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Спортивные игры (бадминтон)	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивные игры (бадминтон)	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Спортивные игры (бадминтон)	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	Подвижные игры разной направленности	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат
	Пр	ИДЗ	1	2	10	—	Реферат

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Ср	Подготовка к зачету	6	31,75	—	—	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 ИДЗ 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;
- технически верно выполнять комплексы упражнений;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать установленные ИДЗ;
- определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

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

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

7.2.1. Комплекс упражнений

(наименование оценочного средства)

Практические задания, выполняемые во время освоения дисциплины. Для выполнения практических заданий студенту необходимо ознакомиться с методами и средствами адаптивной физической культуры, врачебного и самостоятельного контроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Изучить технику выполнения упражнений направленных на развитие физических качеств, укрепление здоровья, коррекцию функций организма

Овладеть знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений, приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

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. ИДЗ

Выполнение реферата на заданные темы для студентов, освобожденных от выполнения нормативов по медицинским показаниям.

Темы рефератов:

1. Применение физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. Применение физических упражнений при сколиозах и искривлениях осанки.
3. Применение физических упражнений при плоскостопии.
4. Применение физических упражнений при заболеваниях дыхательной системы (хронический бронхит).
5. Применение физических упражнений при заболеваниях желудка (гастриты с повышенной и пониженной секрецией).
6. Применение физических упражнений при заболеваниях сердца.
7. Применение физических упражнений при сосудистых заболеваниях (вегето-сосудистая дистония).
8. Применение физических упражнений при остеохондрозе.
9. Применение физических упражнений при заболевании щитовидной железы.
10. Применение физических упражнений при ушибе коленного сустава
11. Применение физических упражнений при заболеваниях центральной и периферической нервной системы.
12. Лечебная физическая культура.
13. Оздоровительной бег.
14. Гигиеническая гимнастика.
15. Закаливание организма.
16. Факторы ухудшающие состояние здоровья.
17. Варикозные вены, применение массажа (при отсутствии трофических расстройств конечностей).
18. Восстановительный массаж (после спортивных упражнений).
19. Гигиенический массаж в форме самомассажа.
20. Массаж голеностопного сустава.
21. Применение массажа при мигрени.
22. Лечебный массаж.
23. Применение массажа при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.
24. Точечный массаж.
25. Глазные болезни и расстройства.
26. Врачебный контроль и его содержание.
27. Понятие о здоровье.
28. Стопотерапия.

Критерии оценки:

Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц.

10 баллов – Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, технически верно выстроен библиографический список литературы. Даны правильные ответы на дополнительные вопросы во время защиты реферата

7- 9 баллов - Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении. На дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы

4-6 балла - Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Не значительные технические ошибки в составлении библиографического списка.

1-3 балла - Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Отсутствие библиографического списка

0 баллов -Реферат не сдан

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

№ п/п	Вопросы к зачету
28	Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
29	Профилактика вредных привычек.
30	Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
31	Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
32	Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
33	Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции.
34	Физическая реабилитация при заболеваниях ЖКТ
35	Физическая реабилитация при заболеваниях ССС
36	Физическая реабилитация при заболеваниях ОДА
37	Физическая реабилитация при заболеваниях анализаторов
38	Физическая реабилитация при заболеваниях ДС
39	Физическая реабилитация при заболеваниях НС
40	Самоконтроль на занятиях ФК

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»	55-100 баллов
		«не зачтено»	54 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
	Г. М. Казантинова	Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплинам: «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины» для студентов, занимающихся в группе ЛФК («освобожденные» студенты) : учебно-методическое пособие / Г. М. Казантинова. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2022. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/339314 (дата обращения: 09.11.2026).	Учебно-методическое пособие	2022	ЭБС «Лань»
2	С.Ю. Татарова	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2024. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1023871 (дата обращения: 04.11.2026).	Электронное учебное пособие	2024	ЭБС «Znanium»

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	Бокач В. М.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2024. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1023871 (дата обращения: 04.11.2026).	Учебно-методическое пособие	2018	ЭБС «Лань»

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: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard:[1] Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management[2]	лицензионный договор № 234/10/21-К от 19.10.2021, срок действия – до 01.03.2022[3]

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	Ф-104 Зал аэробики и шейпинга	Тренажер для икроножных мышц , стойка для нижнего пресса,тренажер на сгибание и разгибание ног, шведские стенки, турники навесные, тренажер тяга в наклоне, тренажер-тяга верхнего блока к груди, тренажер "Скотта", тяжелоатлетический помост, скамья "Скотта", тренажер ГАКК для приседаний, тяжелоатлетический держатель дисков, стеллаж для гантелецй, тренажер для горизонтттяги, скамья жим лежа, скамья для пресса к шведской

[1] *Указывается (указываются) реквизиты договора (договоров) на версию (версии), установленные в аудиториях, в которых реализуется данная дисциплина (пп. «Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса» РПД).*
[2] *Указывается, если дисциплина реализуется в режиме ВКС на платформе Mirapolis Virtual Room.*
[3] *Указываются актуальные реквизиты.*

		стенке, стойки для грифов, велотренажер, скамьи гимнастические.
2	Г-401 Помещение для самостоятельной работы студентов	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет
3	Помещение для самостоятельной работы студентов. (С-916а)	Столы, стулья, компьютеры