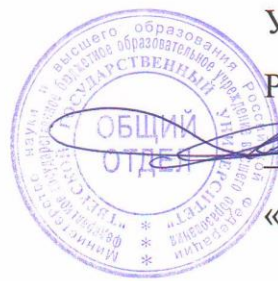


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 29.09.2022 15:24:22
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:
Руководитель ООП
Беденко Н.Н.
«28» августа 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Профиль
Маркетинг

Для студентов очной формы обучения

Составитель: Титкова И.А., ст. преподаватель

Тверь, 2021

I. Аннотация

1. Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

Элективные курсы по физической культуре и спорту

2. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Курс включает в себя практические занятия по физической культуре.

Задачами освоения дисциплины являются:

- знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент профиль «Маркетинг».

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлены в виде ряда физкультурных направлений. Студент выбирает тот вид, который ему наиболее интересен. Перечень направлений формируется вузом самостоятельно, с учетом материально-технической базы. Студент имеет право поменять физкультурное направление, но не чаще чем один раз в год.

Для студентов заочной формы обучения освоение данной дисциплины осуществляется по желанию обучающихся.

4. Объем дисциплины (или модуля):

Очная форма: 328 академических часов, **в том числе**

контактная работа: практические занятия – 328 часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Заочная форма: 328 академических часов, **в том числе**

самостоятельная работа – 328 часов.

5. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (или модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<p>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</p>	<p>Планируемые результаты обучения по дисциплине (или модулю)</p>
<p>ОК-7 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Начальный уровень Владеть: - методами и средствами физической культуры при обеспечении полноценной жизнедеятельности.</p>
	<p>Уметь: - характеризовать задачи и функции физической культуры; - идентифицировать и систематизировать средства и методы физической культуры; - использовать средства физической культуры для поддержания здоровья; - применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной жизнедеятельности.</p>
	<p>Знать: - основные средства и методы физической культуры для поддержания здоровья; - основные требования к технике безопасности при занятиях физической культурой; - способы применения средств техники безопасности при занятиях физической культурой.</p>
	<p>Промежуточный уровень Владеть: - методами и средствами физической культуры при решении задач профессиональной деятельности.</p>
	<p>Уметь: - систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных профессиональных задач; - использовать средства физической культуры для поддержания работоспособности.</p>
	<p>Знать: - основные средства и методы физической культуры для поддержания работоспособности.</p>

6. Форма промежуточной аттестации: очная форма– зачет, заочная форма- без отчетности.

7. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины (или модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

1. Структура элективного курса по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)» для студентов очной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс(I,II семестр)				
I семестр				
Раздел 1. Пилатес				
42				
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих)			6	
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			18	
Тема 3. Комплексы упражнений базовой программы. Комплексы упражнений для начинающих. Комплексы упражнений для правильной осанки.			18	
Раздел 2. Стретчинг				
28				
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений. Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки).			4	
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			12	
Тема 3. Комплексы упражнений: сочетание силовых занятий со стретчингом; упражнения для мышц живота, области талии, спины ,ног, рук, груди.			12	
Раздел 3. Ритмическая гимнастика				
42				

Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (физические упражнения и составляющие здоровья, принципы и переменные тренировочных процессов, аэробная тренировка, силовая тренировка).			6	
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			18	
Тема 3. Комплексы упражнений.			18	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (1 курс):	148		148	
2 курс (III, IV семестр)				
Раздел 1. Пилатес	38			
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов Пилатеса; особенности техники выполнения упражнений).			6	
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			16	
Тема 3. Комплексы упражнений для укрепления мышц живота (пресса). Комплексы упражнений для ног и ягодичных мышц. Комплексы упражнений для снижения веса.			16	
Раздел 2. Стретчинг	32			
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений разных видов растяжки).			4	
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			12	
Тема 3. Комплексы упражнений на все группы мышц.			12	
Раздел 3. Ритмическая гимнастика	38			
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (Интервальная тренировка, функциональная тренировка. тренировка основных принципов).			6	
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).			16	

Тема 3. Комплексы упражнений.			16	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	144		144	
3 курс (V семестр)				
Раздел 1. Пилатес	12			
Тема 1. Комплексы упражнений.			12	
Раздел 2. Стретчинг	10			
Тема 1. Комплексы упражнений.			10	
Раздел 3. Ритмическая гимнастика	10			
Тема 1. Комплексы упражнений.			10	
Контрольные занятия	4		4	
ИТОГО (3 курс):	36		36	
ИТОГО:	328		328	

2. Структура элективного курса по направлению «Волейбол» для студентов очной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I, II семестр)				
I семестр				
Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов.	60			
Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.			4	
Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.			10	
Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).			10	
Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.			10	
Тема 5. Техника верхней прямой подачи.			8	
Тема 6. Техника прямого нападающего удара.			10	
Тема 7. Техника одиночного блокирования.			8	

Раздел 2. Тактическая подготовка волейболистов.	48			
Тема 1. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.			10	
Тема 2. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.			10	
Тема 3. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			10	
Тема 4. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.			10	
Тема 5. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.			8	
Раздел 3. Правила игры и проведение соревнований.	4			
Тема 1. Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований.			4	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (1 курс):	148		148	
2 курс (III, IV семестр)				
Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов.	52			
Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.			4	

Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад (короткие, средние, длинные) стоя на месте, после перемещения.			8	
Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).			8	
Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.			8	
Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.			8	
Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.			8	
Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.			8	
Раздел 2. Тактическая подготовка волейболистов.	50			
Тема 1. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.			10	
Тема 2. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.			10	
Тема 3. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			10	
Тема 4. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.			10	
Тема 5. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.			10	
Раздел 3. Правила игры и проведение соревнований.	6			
Тема 1. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.			6	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	144		144	

Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов.	12			
Тема 1. Совершенствование техники ранее изученных приемов			12	
Раздел 2. Тактическая подготовка волейболистов.	20			
Тема 1. Характеристика командных действий в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.			10	
Тема 2. Характеристика командных действий в защите. Взаимодействие игроков.				
Тема 3. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.			10	
Контрольные занятия	4		4	
ИТОГО (3 курс):	36		36	
ИТОГО:	328		328	

3. Структура элективного курса по направлению «Плавание» для студентов очной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I, II семестр)				
Раздел 1. Техника спортивного плавания	58			
Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.			10	
Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди			16	
Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине			16	
Тема 4. Техника плавания способом брасс.			16	
Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.	54			
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.			20	
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			20	
Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.			14	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	

ИТОГО (1 курс):	148		148	
2 курс (III,IV семестр)				
Раздел 1. Техника спортивного плавания	42			
Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди			10	
Тема 2.Выполнение стартов при плавании кролем на спине			8	
Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.			12	
Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс			12	
Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.	42			
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.			16	
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			16	
Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.			10	
Раздел 3. Прикладное плавание	24			
Тема 1. Техника ныряния.			12	
Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.			12	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	144		144	
3 курс (V семестр)				
Раздел 1. Техника спортивного плавания	16			
Тема 1. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на груди			4	
Тема 2. Совершенствование техники стартов при плавании кролем на спине			4	
Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.			4	
Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс			4	
Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.	16			
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.			8	
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.			8	

Контрольные занятия	4		4	
ИТОГО (3 курс):	36		36	
ИТОГО:	328		328	

4. Структура элективного курса по направлению «Атлетическая гимнастика» для студентов очной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I, II семестр)				
Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.	46			
Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).			12	
Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой			12	
Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса			12	
Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах			10	
Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.	20			
Тема 1. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.			20	
Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений	46			
Тема 1. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			16	
Тема 2. Мышцы спины. Грудные мышцы.			16	
Тема 3. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			14	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (1 курс):	148		148	
2 курс (III, IV семестр)				
Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.	48			
Тема 1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).			12	

Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой			12	
Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса			12	
Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах			12	
Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.	28			
Тема 1. Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.			28	
Раздел 3. Составление и выполнение комплексов упражнений	32			
Тема 1. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			10	
Тема 2. Мышцы спины. Грудные мышцы.			10	
Тема 3. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			12	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	24		24	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	144		144	
3 курс (V семестр)				
Раздел 1. Составление и выполнение комплексов упражнений	32			
Тема 1. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.			10	
Тема 2. Мышцы спины. Грудные мышцы.			10	
Тема 3. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.			12	
Контрольные занятия	4		4	
ИТОГО (3 курс):	36		36	
ИТОГО :	328		328	

5. Структура элективного курса по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)» для студентов заочной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс(I,II семестр)				
I семестр				
Раздел 1. Пилатес				

Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (основные принципы: концентрация внимания, интеграция; мышечный контроль, централизация; использование визуальных образов; плавное выполнение упражнений без пауз и остановок; точность; правильное дыхание; особенности техники выполнения упражнений базовой программы и программы для начинающих)	8		8	
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	16		16	
Тема 3. Комплексы упражнений базовой программы. Комплексы упражнений для начинающих. Комплексы упражнений для правильной осанки.	16		16	
Раздел 2. Стретчинг				
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений. Классификация упражнений по основным группам мышц. Терминология. Значение технической подготовки).	16		16	
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки).	16		16	
Тема 3. Комплексы упражнений: сочетание силовых занятий со стретчингом; упражнения для мышц живота, области талии, спины ,ног, рук, груди.	16		16	
Раздел 3. Ритмическая гимнастика				
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (физические упражнения и составляющие здоровья, принципы и переменные тренировочных процессов, аэробная тренировка, силовая тренировка).	16		16	
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). .	16		16	
Тема 3. Комплексы упражнений.	16		16	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	16		16	
Контрольные занятия	12		12	

ИТОГО (1 курс):	164		164	
2 курс(III,IV семестр)				
Раздел 1. Пилатес				
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (повторение основных принципов Пилатеса; особенности техники выполнения упражнений).	8		8	
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)..	16		16	
Тема 3. Комплексы упражнений для укрепления мышц живота (пресса). Комплексы упражнений для ног и ягодичных мышц. Комплексы упражнений для снижения веса.	16		16	
Раздел 2. Стретчинг				
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (Техника выполнения упражнений разных видов растяжки).	16		16	
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки)..	16		16	
Тема 3. Комплексы упражнений на все группы мышц.	16		16	
Раздел 3. Ритмическая гимнастика				
Тема 1. Техническая подготовка занимающихся (Интервальная тренировка, функциональная тренировка. тренировка основных принципов).	16		16	
Тема 2. Общая физическая подготовка занимающихся (развитие физических качеств с помощью круговой тренировки). .	16		16	
Тема 3. Комплексы упражнений.	16		16	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	16		16	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	164		164	
ИТОГО:	328		328	

6. Структура элективного курса по направлению «Волейбол» для студентов заочной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I, II семестр)				

І семестр				
Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов.				
Тема 1. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	8		8	
Тема 2. Техника передачи мяча двумя руками сверху, вперед (короткие, средние, длинные) стоя на месте. Техника нижних подач: прямая, боковая.	8		8	
Тема 3. Техника приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	8		8	
Тема 4. Техника приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	8		8	
Тема 5. Техника верхней прямой подачи.	10		10	
Тема 6. Техника прямого нападающего удара.	12		12	
Тема 7. Техника одиночного блокирования.	12		12	
Раздел 2. Тактическая подготовка волейболистов.				
Тема 1. Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.	12		12	
Тема 2. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	12		12	
Тема 3. Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	12		12	
Тема 4. Индивидуальные тактические действия при приеме подач. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	12		12	

Тема 5. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	12		12	
Раздел 3. Правила игры и проведение соревнований.				
Тема 1. Правила игры последнего поколения. Подготовка к игре (жеребьевка и разминка у сетки). Права и обязанности главного судьи соревнований. Права и обязанности главного секретаря соревнований.	12		12	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	12		12	
Контрольные занятия	10		10	
ИТОГО (1 курс):	164		164	
2 курс (III, IV семестр)				
Раздел 1. Техническая подготовка волейболистов.				
Тема 1. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места). Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.	8		8	
Тема 2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой, назад (короткие, средние, длинные) стоя на месте, после перемещения.	8		8	
Тема 3. Совершенствование техники приема снизу двумя руками, одной рукой (на месте, после перемещения).	8		8	
Тема 4. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками после перемещения.	10		10	
Тема 5. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	12		12	
Тема 6. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	12		12	
Тема 7. Совершенствование техники одиночного блокирования.	12		12	
Раздел 2. Тактическая подготовка волейболистов.				

Тема 1. Совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия; групповые взаимодействия. Функции игроков. Взаимодействие нападающего и разводящего игроков.	12		12	
Тема 2. Индивидуальные тактические действия при выполнении вторых передач.	12		12	
Тема 3. Совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия; групповые взаимодействия.	12		12	
Тема 4. Индивидуальные тактические действия при приеме подачи. Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	12		12	
Тема 5. Групповые действия игроков в защите внутри линии и между линиями.	12		12	
Раздел 3. Правила игры и проведение соревнований.				
Тема 1. Права и обязанности первого судьи. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности судьи/секретаря. Правила поведения участников соревнований. Ошибки и наказания.	12		12	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	12		12	
Контрольные занятия	10		10	
ИТОГО (2 курс):	164		164	
ИТОГО:	328		328	

7. Структура элективного курса по направлению «Плавание» для студентов заочной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I, II семестр)				
Раздел 1. Техника спортивного плавания				
Тема 1. Основы техники плавания: положение тела в воде; движения руками, движения ногами, их согласование, техника дыхания.	19		19	

Тема 2. Техника плавания способом кроль на груди	20		20	
Тема 3. Техника плавания способом кроль на спине	20		20	
Тема 4. Техника плавания способом брасс.	19		19	
Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.				
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	19		19	
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	19		19	
Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	19		19	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	19		19	
Контрольные занятия	10		10	
ИТОГО (1 курс):	164		164	
2 курс (III,IV семестр)				
Раздел 1. Техника спортивного плавания				
Тема 1. Выполнение стартов при плавании кролем на груди	14		14	
Тема 2. Выполнение стартов при плавании кролем на спине	14		14	
Тема 3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине.	14		14	
Тема 4. Совершенствование техники плавания способом брасс	14		14	
Раздел 2. Плавание как средство оздоровления и отдыха.				
Тема 1. Использование средств плавания для развития физических качеств.	14		14	
Тема 2. Использование средств плавания для исправления физических недостатков.	14		14	
Тема 3. Организация и проведение игр и развлечений на воде.	14		14	
Раздел 3. Прикладное плавание				
Тема 1. Техника ныряния.	14		14	
Тема 2. Оказание помощи на воде: транспортировка различных предметов и пострадавшего человека.	14		14	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	14		14	
Контрольные занятия	10		10	
ИТОГО (2 курс):	164		164	

ИТОГО:	328		328	
--------	-----	--	-----	--

8. Структура элективного курса по направлению «Атлетическая гимнастика» для студентов заочной формы обучения

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)		Самостоятельная работа (час.)
		Лекции	Практические (лабораторные) работы	
1 курс (I, II семестр)				
Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.				
Тема 1. Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	16		16	
Тема 2. Техника выполнения упражнений со штангой	16		16	
Тема 3. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса	17		17	
Тема 4. Техника выполнения упражнений на специальных тренажёрах	18		18	
Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.				
Тема 1. Овладение силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	17		17	
Раздел 3. Выполнение комплексов упражнений				
Тема 1. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	18		18	
Тема 2. Мышцы спины. Грудные мышцы.	15		15	
Тема 3. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	15		15	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	20		20	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (1 курс):	164		164	
2 курс (III, IV семестр)				
Раздел 1. Техническая подготовка атлетов.				
Тема 1. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).	16		16	
Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой	16		16	

Тема 3. Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием собственного веса	17		17	
Тема 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах	18		18	
Раздел 2. Физическая подготовка атлетов.				
Тема 1. Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений. Сочетание скоростно-силовых упражнений с упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	17		17	
Раздел 3. Составление и выполнение комплексов упражнений				
Тема 1. Дельтовидные мышцы. Бицепсы.	18		18	
Тема 2. Мышцы спины. Грудные мышцы.	15		15	
Тема 3. Мышцы живота. Мышцы бедра. Мышцы голени.	15		15	
Легкая атлетика (отдельные дисциплины (бег 100м, бег 400м-женщины, бег 1000м-мужчины).	20		20	
Контрольные занятия	12		12	
ИТОГО (2 курс):	164		164	
ИТОГО :	328		328	

III. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (или модулю)

Методические указания для обучающихся в данном разделе раскрывают рекомендуемый режим и характер различных видов учебной работы по:

- организации самостоятельной работы обучающихся.

Виды самостоятельной работы обучающихся:

- 1) Подготовка к сдаче нормативов.

Методические рекомендации преподавателю по организации самостоятельной работы обучающихся

Преподавателю необходимо:

- овладеть технологией диагностики умений и навыков самостоятельной работы обучающихся в целях соблюдения преемственности в их совершенствовании;
- продумать процесс поэтапного усложнения заданий для самостоятельной работы обучающихся;
- разработать систему контрольно-измерительных материалов, призванных выявить уровень знаний.

IV. Фонды оценочных средств

Сформирован на основе карты компетенций.

1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции ОК-7

Этап формирования компетенции, в котором участвует дисциплина	Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2-3 примера)	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
ОК-7 - Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Начальный владеть	Выполнением контрольных тестов: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	3 балла - 15 раз 2 балла - 12 раз 1 балл – 9 раз 3 балла - 35 раз 2 балла - 30 раз 1 балл – 25 раз
Начальный уметь	Выполнять контрольные тесты: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; -поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	3 балла - 9 раз 2 балла - 7 раз 1 балл – 5 раз 3 балла - 25 раз 2 балла - 20 раз 1 балл – 15 раз
Начальный знать	- о необходимости регулярных посещений учебных занятий физической культуры для поддержания здоровья и работоспособности	50% посещение – 6 баллов 100% посещение - 12 баллов
Промежуточный владеть	Выполнением контрольных тесты: - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; -поднимание (сед.) и опускание туловища из	3 балла - 12 раз 2 балла - 9 раз 1 балл – 7 раз 3 балла - 30 раз 2 балла - 25 раз 1 балл – 20 раз

	положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	
Промежуточный уметь	1. Составлять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами 2. Применять на практике разработанные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами	1. составлено без ошибок в терминологии 2. последовательность упражнений соблюдена 1 балл без ошибок в терминологии соблюдена последовательность упражнений уверенность в применении команд 2 балла
Промежуточный знать	- основы техники выполнения упражнений оздоровительной направленности - может правильно показать упражнение - может объяснить технику выполнения упражнения	- 1 балл - 2 балла - 3 балла

V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (или модуля)

а) Основная литература:

1. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> (дата обращения: 20.11.2020). — Режим доступа: по подписке.

2. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 65 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 02.12.2020). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный.

3. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. — Ч. 2. — 91 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> (дата обращения: 20.11.2020). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). — Текст : электронный.

4. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Тверской государственный университет", Факультет физической культуры, Кафедра физического воспитания ; составители: Т. И. Гужова, И. А. Титкова. - Тверь : Тверской государственный университет, 2019. – 129 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4834671>

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952> (дата обращения: 20.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

6. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 20.11.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

7. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для всех направлений и профилей подготовки / Твер. гос. ун-т, Фак. физ. культуры, Каф. физ. воспитания ; сост. : Т. И. Гужова, Н. А. Федорова, В. В. Клунко. - Тверь : Тверской государственный университет, 2019. – 39 с. – URL: <http://megapro.tversu.ru/megaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=4608391>

VII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модуля)

Занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Обязательными видами физических упражнений, включенными в рабочую программу по физической культуре, являются отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м -мужчины, женщины; бег 2000 м - женщины; бег 3000 м - мужчины).

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Перечень контрольных испытаний

- по направлению «Оздоровительные системы физических упражнений: фитнес (пилатес, ритмическая гимнастика, стретчинг)»

1. Оценка уровня функционального состояния организма (баллами не оценивается, учитывается при распределении нагрузки):

- **Индекс Рюфье**

После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15 с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 с (P2) и последние 15 с (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$4 \times (P1 + P2 + P3) - 200$$

$$\text{Индекс Рюфье} = \frac{\text{-----}}{10}$$

Оценка работоспособности сердца.

Индекс Рюфье менее 0 – атлетическое сердце;

0,1 – 5 – «отлично» (очень хорошее сердце);

5,1 – 10 – «хорошо» (хорошее сердце);

10,1 – 15 – «удовлетворительно» (сердечная недостаточность средней степени);

15,1 – 20 – «плохо» (сердечная недостаточность сильной степени).

- **Проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд).**

Методика выполнения: после 5-минутного отдыха в положении сидя посчитать пульс за 10 сек., затем в течение 30 сек. выполнить 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим за ним опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 сек., затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1-й, 2-й и 3-й минут восстановительного периода за 10 сек.

Оценка: увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 25% оценивается на "отлично", 25-50% - "хорошо", 51-75% "удовлетворительно", 76-100% - "неудовлетворительно", более 101% - "очень плохо". Восстановление пульса на 1-й минуте - оценивается как "отлично", на 2-й минуте - как "хорошо", на 3-й - "удовлетворительно", 4-й - "неудовлетворительно".

- **Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)**

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

2. Оценка уровня физической подготовленности:

- **Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)**

Выполняется из исходного положения в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию.

Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

- **Силовые упражнения (по выбору):**

- Группировка с гимнастической палкой из и.п.- лежа на спине, руки вверх (раз)
- Угол с прямыми ногами из и.п.- лежа на спине, руки прямые, хватом за ноги партнера (раз)
- Поднимание и опускание туловища с гимнастической палкой из и.п.- лежа на бедрах на гимнастической скамейке, палка на лопатках, ноги удерживает партнер. (раз)
- Приседания с отягощением из и.п. – стойка ноги врозь, до касания грузами коврика.

- **Прыжковые упражнения (по выбору):**

- Прыжки через гимнастическую скамейку, толчком двух ног (раз)
- Прыжки через гимнастическую скакалку, толчком двух ног за 30 сек. (раз)
- Упор–присев – упор –лежа (раз)
- Прыжком смена положения ног из и.п. – упор-присев на правой, левая назад (счет под одну ногу) (раз)

- **по направлению «Волейбол»**

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
2. Бег 30 м: 5х6 м (оцениваются скоростные возможности).
3. Бег 92 м с изменением направления, «елочка» (оценка скоростно-силовой)

выносливости).

4. Метание набивного мяча (вес 1 кг), из-за головы двумя руками: сидя, стоя (оценка скоростно-силовых качеств).

Техническая подготовка

1. Передача двумя руками сверху (снизу), стоя у стены.
2. Испытание на точность подач.

• по направлению «Плавание»

1. Техника плавания, старта и поворота в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс)
2. Плавание 25 (50) метров вольным стилем
3. Плавание 50 (100) метров вольным стилем
4. Плавание 100 (200)метров вольным стилем

• по направлению «Атлетическая гимнастика»

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжки через гимнастическую скамейку боком/5 серий по 10 сек./с интервалом отдыха/сумма серий, кол-во/.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)
5. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз.)
6. Поднимание и опускание туловища лежа на бедрах лицом вниз на опоре высотой 100 см (к-во раз).

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6

2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз) вес до 85кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20					
						15	12	9	7	5
						12	10	7	4	2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг										
						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибаются. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

2. Тест на силовую подготовленность

- **Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены (кол-во раз)**

Подъем туловища выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги удерживаются партнером, руки за головой в «замок». По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Необходимо подниматься до положения сидя на полу (вертикально) и возвращаться в исходное положение.

- **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

3. Тест на общую выносливость

Бег на дистанции 2000 и 3000 метров может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

VIII. Перечень педагогических и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (или модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (по необходимости)

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является: обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития. Определение дозированной нагрузки, дифференцированная оценка уровня физической и технической подготовленности.

Использование технологии личностно-ориентированного образования позволяет студентам проявлять инициативу и свою гражданскую позицию. Они самостоятельно могут проводить на учебном занятии разминку, участвовать в судействе спортивных мероприятий.

Согласно технологии поддержки отношение к студентам должно быть приветливым и внимательным, необходимо проявлять доверие, привлекать их к планированию уроков, создавать ситуации взаимного обучения, общаться в форме диалога, позитивно оценивать достижения ребят.

Тестовая технология: текущий, промежуточный и итоговый контроль умений и навыков.

IX. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (или модулю)

Материально-техническая база необходимая и применяемая для осуществления образовательного процесса и программное обеспечение по дисциплине включает (в соответствии с паспортом аудитории):

Тренажерный зал № 120, 170021, Тверская область, г. Тверь, ул. Прошина, д.3, корп. 2	<ol style="list-style-type: none">1. Велосипед Stels Navigator 650 Disc (7 ед.)2. Лыжи FISCHER RCS Carbon (2 ед.)3. Лыжи FISHER RCS SKATING 1824. Лыжи FISHER RCS SKATING Plus (3 ед.)5. Тренажер Ergolina с креплениями в компл.6. Сетка для улавливания мячей настольная Donic 4202557. Автоматическое устройство "робот" для метания мячей8. Скамья "Скотта"9. Скамья для жима со страховочными упорами ALIV10. Стойка для приседаний11. Накатка г.Владимир 6 ножей12. Лыжи Фишер SPEEDMAX SKATE PLUS 187 см13. Роллеры Swenor Skate Elite (3)14. Мяч баскетбольный Spalding TF-1000 Legacy p.715. Гриф для штанги олимпийский хром до 250 кг (2 ед.)16. Стенд информационный (4 ед.)17. Скамья для жима гориз. со страховкой18. Стол для армрестлинга универсальный19. Мяч волейбольный MIKASA MVA 300 (12 ед.)20. Корзина для мячей "GALA" (3 ед.)
Спортзал № 126, 170021, Тверская область, г. Тверь, ул. Прошина, д.3, корп. 2	<ol style="list-style-type: none">1. Стол н/тенис складной Startline Olimpic (2 ед.)2. Сетка волейбольная "KV REZAC"3. Скамья для пресса регулируемая с приставкой для ног4. Стеллаж для хранения гимнастических палок5. Тренажер BMG-48006. Беговая дорожка Larsen GLP-32057. Велоэргометр BC 72008. Гиперэкстензия наклонная9. Степпер эллиптический10. Стол н/т складной Start Line Sport (4ед.)11. Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра12. Бодибар 3 кг13. Бодибар 4 кг14. Бодибар 6 кг (2 ед.)15. Коврик гимнастический (30 ед.)16. Мяч б/б SPALDING TF 250 (20 ед.)17. Мяч в/б MIKASA MV-250 (5ед.)18. Мяч для аэробики (75см) (20 ед.)19. Набор бадминтонный (2 ракетки в чехле) (7 ед.)20. Навес для пресса с упором на руки (с брусьями) "Aliv Sport" (3ед.)21. Палка гимнастическая 1,1м (30ед.)22. Сетка в/б тренировочная Rezac

	<p>23. Стойка для гантелей</p> <p>24. Мяч для настольного тенниса (40 ед.)</p> <p>25. Сетка для настольного тенниса (3 ед.)</p> <p>26. Мяч волейбольный MVA300 (2 ед.)</p>
<p>Спортивный зал № 320, 170002, Тверская область, г. Тверь, Садовый пер., д. 35</p>	<p>1. Сетка в/б официальная Rezac</p> <p>2. Щит баскетбольный игровой (2ед.)</p> <p>3. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.)</p> <p>4. Карманы для антенн (2 ед.)</p> <p>5. Кольцо б/б № 7 игровое (2 ед.)</p> <p>6. Мяч б/б SPALDING TF 250 (7 ед.)</p> <p>7. Мяч б/б SPALDING TF 250 (10 ед.)</p> <p>8. Мяч в/б MIKASA MV-250 (20 ед.)</p> <p>9. Мяч ф/б WINNER Fair Play №5 нат.кожа (15 ед.)</p> <p>10. Мяч ф/б WINNER Match Sala синт.кожа (7 ед.)</p> <p>11. Сетка в/б тренировочная Rezac (2 ед.)</p> <p>12. Сетка для бадминтона</p> <p>13. Скамья гимнастическая 2,5м 8 шт (5 ед.)</p> <p>14. Трос для в/б сетки</p> <p>15. Утяжелители 1 кг (3 ед.)</p> <p>16. Утяжелители 2 кг (3ед.)</p> <p>17. Ферма под щит б/б вынос 0,5м (2 ед.)</p> <p>18. Мяч в/б MIKASA MV-250 (10 ед.)</p> <p>19. Медицинбол 2 кг (15 ед.)</p> <p>20. Медицинбол 1 кг (14 ед.)</p>
<p>Спортивный зал (игровой) № 224, 170021, Тверская область, г. Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д.22</p>	<p>1. Щит баскетбольный игровой (2 ед.)</p> <p>2. Антенна под карман для в/б сетки (2 ед.)</p> <p>3. Карманы для антенн (2 ед.)</p> <p>4. Мяч б/б SPALDING TF 250 (10 ед.)</p> <p>5. Мяч б/б SPALDING TF 250 (7 ед.)</p> <p>6. Сетка в/б тренировочная Rezac</p> <p>7. Мяч в/б MIKASA MV-250 (10 ед.)</p> <p>8. Трос для в/б сетки</p> <p>9. Ферма под щит б/б вынос 0,5м (2 ед.)</p> <p>10. Мяч волейбольный MIKASA (10 ед.)</p>
<p>Помещение, спортивный зал, 170021, Тверская область, г.Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24</p>	<p>Стойки волейбольные, кольцо баскетбольное, щит баскетбольный, ворота для мини-футбола, гандбола</p>
<p>Помещение, спортивный зал, 170021, Тверская область, г.Тверь, ул. 2-я Грибоедова, д. 24</p>	<p>Жердь, кольца гимнастические, конь гимнастический, мостик гимнастический, стенка гимнастическая, мат, теннисный стол.</p>
<p>Тренажерный зал (корпус 3), 170002, Тверская область, г.Тверь, Садовый переулок, д. 35</p> <p>Спортивный зал, 170002, Тверская область, г. Тверь, Садовый переулок, д. 35</p>	<p>Спортивный инвентарь для игр, комплект оборудования для настольного тенниса, комплект оборудования для силовой подготовки.</p>

Х. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины (модуля)

№ п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины (модуля)	Описание внесенных изменений	Дата и протокол заседания кафедры, утвердившего изменения
1.	5 раздел	Корректировка раздела рабочей программы в связи с обновлением исходной информации	Протокол заседания кафедры экономики предприятия и менеджмента №1 от 28.08.2021 г.

