

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет культуры и искусств
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



Т. М. Кожевникова
«21» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.Б.5 Физическая культура и спорт

Направление подготовки/специальность: 54.03.01 - Дизайн

Профиль/направленность/специализация: Дизайн среды

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, Калмыков Сергей Александрович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 54.03.01 - Дизайн (по специализации «Дизайн») Министерства образования и науки РФ от «11» августа 2016 г. № 1004).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Протокол от «15» декабря 2020 г. Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета культуры и искусств, Протокол от «15» декабря 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели	и	задачи	
дисциплины.....			4
2. Место	дисциплины	в	структуре
бакалавра.....			ОП
			5
3. Объем	и	содержание	
дисциплины.....			5
4. Контроль	знаний	обучающихся	и
средства.....			и типовые
			оценочные
			12
5. Методические	указания	для	обучающихся
(модуля).....			по освоению
			дисциплины
			21
6. Учебно-методическое	и	информационное	обеспечение
дисциплины.....			
			23
7. Материально-техническое	обеспечение	дисциплины,	программное
профессиональные	базы	данных	и
системы.....			информационные
			справочные
			24

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения профессиональной деятельности

1.2 Виды и задачи профессиональной деятельности по дисциплине:

- научно-исследовательская
 - применение методов научных исследований при создании дизайн-проектов
- проектная
 - выполнение комплексных дизайн-проектов, изделий и систем, предметных и информации методики ведения проектно-художественной деятельности
 - выполнение инженерного конструирования
 - владение технологиями изготовления объектов дизайна и макетирования
 - владение методами эргономики и антропометрии
- художественная
 - выполнение художественного моделирования и эскизирования
 - владение навыками композиционного формообразования и объемного макетирования
 - владение информационными технологиями, различных видов изобразительных искусств и т.д.

1.3 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Знания и умения, необходимые для формирования трудового действия / компетенции
	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает и понимает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
		Умеет (способен продемонстрировать): преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
		Владеет: Владеет средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; средствами и методами подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации

1.4 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинар ные связи	Форма обучения				
		Очная (семестр)				
		3	4	5	6	7
1	Спортивные игры	+	+	+	+	+
2	Фитнес	+	+	+	+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана ОП по направ.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в 1, 2 семестрах.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	72
Контактная работа	72
Практические (Практ. раб.)	72
Зачет	-

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учеб ной рабо ты, час.	Формы текущего ко
		Практ. т. раб.	
		О	
1 семестр			
1	Сущность, основные понятия, средства физической культуры	4	Тестирование
2	Физическое развитие человека. Основные показатели	4	Тестирование; Док
3	Методика закаливания	4	Тестирование; Док
4	Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания	8	Тестирование
5	Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма	4	Доклад
6	Физическая нагрузка: компоненты	8	Практическое тестирование

7	Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность	4	Доклад; Опрос
2 семестр			
8	Адаптация к физическим нагрузкам	4	Тестирование
9	Физиологическая характеристика состояния организма при физкультурно-спортивной деятельности	8	Доклад
10	Оценка функционального состояния основных систем организма	4	Практическое тестирование
11	Методика оценки и коррекции осанки	4	Выполнение практических заданий; Доклад
12	Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи	8	Доклад
13	Принципы формирования суточного рациона питания.	4	Тестирование; Доклад
14	Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы	4	Тестирование; Доклад

Тема 1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры (ОК-8)

Практическое занятие.

Физическая культура как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и используемых для совершенствования. Физическая культура как часть общей культуры человека. Адаптивная физическая культура. Основные понятия в физической культуре. Физическое развитие. Физическое воспитание как направленность на совершенствование. Физическая подготовка: общая и специальная.

Спорт как сегмент физической культуры. Состязательная деятельность в спорте. Спортивный результат и ациклические виды спорта.

Средства физической культуры. Естественно-средовой фактор. Современное состояние окружающей среды. Физические упражнения как специфическое средство физической культуры. Классификация и направления. Понятие о физических качествах.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Подготовка докладов.

Тема 2. Физическое развитие человека. Основные показатели (ОК-8)

Практическое занятие.

Физическое развитие как процесс естественных морфофункциональных изменений в организме человека в течение жизни. Физическое развитие и физическая культура.

Основные показатели физического развития. Роста, масса тела, пропорции развития отдельных частей тела. Функциональные способности его организма (жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук).

Развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие тканей).

Внешние морфологические характеристики и их сочетание с показателями функционального состояния.

Аэробная, скоростная, силовая и скоростно-силовая виды выносливости. Гибкость, быстрота, динамика. Состав тела: соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела.

Росто-весовые характеристики и пропорции тела.

Осанка как комплексная морфофункциональная характеристика опорно-двигательной системы.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Выполнение практических заданий показателей физического развития человека.

Тема 3. Методика закаливания (ОК-8)

Практическое занятие.

Закаливание как формирование резистентности (сопротивляемости) организма человека к неблагоприятной среде.

Закаливание воздухом. Дозировка. Принцип постепенного увеличения времени воздействия. Воздушное

Закаливание водой. Способы закаливания: холодной и горячей водой. Время воздействия.

Контрастный душ. Массаж биологически активных точек.

Закаливание холодной водой. Холодный душ. Моржевание. Купание в проруби. Меры противопоказания.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Написание докладов.

Тема 4. Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания (ОК-8)

Практическое занятие.

Общее представление об опорно-двигательном аппарате. Биокинематическая пара. Механические свойства: ползучесть, релаксация. Биологические свойства мышц: возбудимость и сократимость.

Сила как мера воздействия одного тела на другое или на снаряд. Упражнения, способствующие развитию силы. Быстрота как способность человека выполнять двигательное действие за определенную единицу времени: частота генерирования нервных импульсов, время передачи нервного импульса в синапс «быстрых» мышечных волокон, величина латентного периода в фазе «ответа» мышцы на возбуждение. Развитие скоростных способностей.

Выносливость как способность организма противостоять утомлению. Общая и специальная выносливость. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости. Критерии оценки. Тесты. Гибкость как способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Активная и пассивная гибкость: возраст, температура окружающей среды, время суток, особенности строения биомеханические возможности мышц.

Ловкость как способность изменять двигательную деятельность в зависимости от изменений внешней среды. Упражнения на развитие ловкости. Проявление ловкости различных видов спорта. Компенсаторная ловкость в адаптивной физической культуре.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Выполнение практических заданий упражнений на развитие определенных физических качеств.

Тема 5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма (ОК-8)

Практическое занятие.

нагрузки.

Профилактика артроза и радикулита за счет увеличения притока жидкости к суставным хрящам и межпозвоночным дискам. Понятие о биомеханическом резонансе.

Профилактика атеросклероза: укрепление стенок сосудов и препятствие отложению в них холестерина («массаж»).

Улучшение пищеварения и оттока желчи за счет вибрации печени и кишечника.

Кровообращение при оздоровительном беге. Профилактика варикозного расширения в нижних конечностях. Эффект капилляризации тканей.

Повышение иммунитета к простудным заболеваниям вследствие увеличения активности белых кровяных телец.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Написание рефератов.

Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты (ОК-8)

Практическое занятие.

Нагрузка как воздействие физических упражнений на организм человека, вызывающее активную реакцию. Характеристика нагрузок, применяющихся в физкультурно-спортивной деятельности: Тренировочные. Специфические. Неспецифические. Нагрузки, различающиеся по величине, направленности, координации напряженности.

Объем и интенсивность нагрузки как компоненты, определяющие ее направленность и величину в нагрузке. Развивающие, стабилизирующие, восстановительные нагрузки.

Регулирование нагрузки. Зоны мощности нагрузки: физиологические границы оздоровительных и спортивных критерии и характеристики функциональных показателей.

Аэробная восстановительная: ЧСС, уровень лактата, потребление кислорода, энергообеспечение. Анаэробная: ЧСС, уровень лактата, потребление кислорода, энергообеспечение.

Смешанная аэробно-анаэробная: ЧСС, уровень лактата, потребление кислорода, энергообеспечение. Анаэробно-алактатная: ЧСС, уровень лактата, потребление кислорода, энергообеспечение.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы.

Тема 7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность (ОК-8)

Практическое занятие.

Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности. Анаэробные и аэробные механизмы обеспечения деятельности.

Креатинфосфатный механизм. АТФ как энергетический субстрат в обеспечении работы высокой мощности и его мощность.

Гликолитический механизм. Продолжительность работы, мощность, энергетический субстрат, роль лактата. Окислительный механизм. Роль внешнего дыхания в работе окислительного механизма. Мощность и продолжительность работы.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы.

Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам (ОК-8)

Практическое занятие.

Воздействие или изменяющиеся условия жизнедеятельности. Виды адаптации.

Срочная адаптация как реакция организма на одноразовые физические воздействия. ЧСС, АД, температура воздуха и т.д.

Кумулятивная адаптация: приспособительные изменения, возникающие при систематически повторяющихся нагрузках. Кумулятивная адаптация как биологическая основа тренировочного эффекта. Прогрессивное повышение результат постоянного предъявления новых повышенных требований, регулярного характера за обоснованными интервалами между занятиями.

Теория стресса Г. Селье как научная основа теории адаптации. Характеристика стадий реакции на стресс: «тревоги». Стадия «сопротивления». Стадия истощения.

Учет сенситивных возрастных периодов, нозологии у лиц с ОВЗ, для развития тех или иных двигательных функций.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы.

Тема 9. Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности (ОК-8)

Практическое занятие.

Предстартовое состояние и разминка. Психологический настрой, мотивация к действию, изменения в физиологическая характеристика неспецифических и специфических видов предстартовых состояний. Предстартовая апатия. «Боевая готовность».

Общая разминка как повышение функционального состояния организма и создание оптимально периферических звеньев двигательного аппарата.

Оживление рабочих доминант и созданных на их базе динамических стереотипов в процессе специальной разминки.

Врабатывание. Переход организма на рабочий уровень, сонастройка различных функций. Двигатель «Мертвая точка».

Устойчивое состояние, его характерные особенности.

Утомление и восстановление после физических нагрузок. Биологическая роль утомления. И.М. Сеченов. Восстановление как две стороны одного процесса: их соотношение. Физиологические и биохимические изменения в организме во время работы и приводящие к утомлению. Виды утомления. Острое и хроническое, обратимое и необратимое. Внешние признаки утомления.

Эффективность восстановительных процессов.

Сверхвосстановление (суперкомпенсация) как развитие функциональных возможностей организма. Восполнение суммарных энергетических затрат и синтез белковых структур. Пластические процессы.

Перетренировка как прогрессирующее развитие утомления.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Выполнение заданий по определению состояния организма после физической нагрузки.

Тема 10. Оценка функционального состояния основных систем организма (ОК-8)

Практическое занятие.

Функциональные пробы и тесты. Как способ определения степени влияния на организм дозированной физической нагрузки. Индекс Рюффе: проба для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.

Ортостатическая проба исследования ЦНС и анализаторов.

Кожно-сосудистая реакция. Проба, характеризующая функции вегетативной нервной системы.

Проба Ромберга как способ выявления нарушения равновесия в положении стоя.

Тест Яроцкого позволяющий определить порог чувствительности вестибулярного анализатора. Проба

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Выполнение практических заданий по характеристике функционального состояния организма, написание докладов.

Тема 11. Методика оценки и коррекции осанки (ОК-8)

Практическое занятие.

Признаки правильной осанки. Оздоровительные упражнения для сохранения осанки. Причины нарушения осанки. Приобретенные. Заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушение слуха, зрения. Нарушение осанки. Часто встречающиеся нарушения осанки: слабость мышечного корсета или отдельных мышечных групп, грудной клетки и ребер, таза и тазобедренных суставов, и ног в связи с определенной нозологией. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Укрепление мышечного корсета. Методы

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Подготовить комплекс упражнений для исправления осанки.

Тема 12. Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи (ОК-8)

Практическое занятие.

Травмы их классификация по степени тяжести. Компетенции присутствующих при получении субъективная реакция поврежденной ткани. Парабиоз, как особое состояние ткани, биологический смысл ко «охранительное» торможение всех жизненно важных процессов.

Уравнительная, парадоксальная и тормозящая стадии парабиоза по Н.В. Введенскому. Фаза экзальтации. Парабиотические и антипарабиотические факторы: холод и тепло.

Принципы оказания первой помощи при травмах, ожогах и воздействиях низких температур на месте травматическом шоке.

Первая помощь при кровотечениях

Алгоритм действий при формировании навыков оказания первой помощи при открытых и закрытых травмах

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Подготовка к опросу и тестированию

Тема 13. Принципы формирования суточного рациона питания. (ОК-8)

Практическое занятие.

Основные физиологические принципы формирования суточного рациона сбалансированного питания энергетические затраты организма. Содержание в рационе жиров, белков, углеводов. Минимальное и максимальное содержание в рационе витаминов, солей, кислот и микроэлементов.

Режим питания и содержание рациона в различное время года.

Питание при физических нагрузках.

Рациональное питание при различных заболеваниях и избыточном весе. Понятие о диетологии.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Составить суточный рацион питания для человека с избыточным весом. Выполнить расчет калорийности суточного рациона.

Тема 14. Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы (ОК-8)

Практическое занятие.

Соотношение жиров, белков и углеводов в суточном рационе сбалансированного питания.

Животные и растительные жиры: их содержание в продуктах питания. Минимальная суточная доза и функции. Жиры: насыщенные, ненасыщенные, незаменимые.

Животные и растительные белки: их содержание в продуктах питания. Минимальная суточная доза и функции. Белки: простые, сложные, незаменимые.

Углеводы как главный источник энергии в организме человека. Простые («быстрые») и сложные («медленные») углеводы. Содержание в продуктах питания, правильное употребление.

Минимальная потребность в углеводах для полноценного питания мозга.

Дополнительные потребности в углеводах при физической нагрузке.

Сущность и назначение витаминов в организме.

Жирорастворимые витамины А, Д, Е, К. Их назначение и функции, содержание в продуктах питания при недостаточном употреблении.

Водорастворимые витамины В1, В2, В6, В12. Их назначение и функции, содержание в продуктах питания при недостаточном употреблении.

Роль аскорбиновой кислоты (витамин С) в образовании межклеточных структур и укреплении иммунитета.

Микроэлементы: железо, медь. Назначение и функции в организме, содержание в продуктах питания.

Фтор: содержание в продуктах питания. Функции фтора в защите зубной эмали, как профилактике кариеса.

Йод. Синтез йода в организме человека под влиянием ультрафиолетовых лучей. Недостаток йода и последствия. Щитовидная железа. Продукты, содержащие йод.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материалы темы. Ответить на контрольные вопросы темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

1 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Сущность, основные понятия, средства физической культуры	Тестирование	10	В тесте 10 вопросов. За каждый верный ответ 1 балл.
2.	Физическое развитие человека. Основные показатели	Тестирование	10	В тесте 10 вопросов. За каждый верный ответ 1 балл.
		Доклад	8	6-8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта. 4-5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта. 1-3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.
3.	Методика закаливания	Тестирование	10	В тесте 10 вопросов. За каждый верный ответ 1 балл.

		Доклад	8	<p>6-8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта.</p> <p>4-5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p> <p>1-3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p>
4.	Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания	Тестирование(контрольный срез)	10	В тесте 10 вопросов. За каждый верный ответ 1 балл.
5.	Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма	Доклад	8	<p>6-8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта.</p> <p>4-5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p> <p>1-3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p>
6.	Физическая нагрузка и ее компоненты	Практическое тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов за выполнение задания

7.	Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность	Доклад	8	<p>6-8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта.</p> <p>4-5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p> <p>1-3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p>
		Опрос	8	<p>6-8 баллов – студент умеет отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта.</p> <p>4-5 баллов – студент способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p> <p>1-3 балла – студент не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p>
8.	Посещаемость		10	Посещаемость – 100%
9.	Премияльные баллы		20	подготовка доклада на конференцию
10.	Итого за семестр		100	

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Адаптация к физическим нагрузкам	Тестирование	10	В тесте 10 вопросов. За каждый верный ответ 1 балл.

2.	Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности	Доклад	8	<p>6-8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта.</p> <p>4-5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p> <p>1-3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p>
3.	Оценка функционального состояния основных систем организма	Практическое тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов за выполнение задания
4.	Методика оценки и коррекции осанки	Выполнение практических заданий	10	10 баллов за выполнение задания
		Доклад	8	<p>6-8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта.</p> <p>4-5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p> <p>1-3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p>

5.	Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи	Доклад	8	<p>6-8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта.</p> <p>4-5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p> <p>1-3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p>
6.	Принципы формирования суточного рациона питания.	Тестирование	10	В тесте 10 вопросов. За каждый верный ответ 1 балл.
		Доклад	8	<p>6-8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта.</p> <p>4-5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p> <p>1-3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p>
7.	Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы	Тестирование(контрольный срез)	10	В тесте 10 вопросов. За каждый верный ответ 1 балл.

	Доклад	8	6-8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта. 4-5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта. 1-3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.
8.	Посещаемость	10	Посещаемость – 100%
9.	Премиальные баллы	20	подготовка доклада на конференцию
10.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Выполнение практических заданий

Тема 11. Методика оценки и коррекции осанки

«Методика оценки и коррекции осанки»

Задание: визуально определить состояние осанки по нижеприведенным характеристикам

Осанка - привычная поза непринужденно стоящего человека. Зависит она от формы позвоночника, развития, тонуса мускулатуры тела (слабость мышц, связок).

Нормальная (правильная) осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно вертикальной линии, исследуется и описывается с головы до ног. Особенно информативными являются визуальные наблюдения спереди, сзади, сбоку.

При осмотре спереди у человека, имеющего правильную осанку, определяется строго вертикально слегка приподнятая линия надплечий горизонтальна; углы, образованные боковой поверхностью шеи и грудной клеткой не имеют западений или выпячиваний; живот также симметричен; пупок находится на средней линии. При осмотре осанки сзади - лопатки прижаты к туловищу, расположены на одинаковом расстоянии от горизонтальной линии, треугольники талии симметричны, ягодичные и подколенные складки на одной линии. При осмотре сбоку - грудная клетка несколько приподнята, живот подтянут, нижние конечности прямые, позвоночник умеренно выражен, угол наклона таза находится в пределах 35–55°.

Определить правильность осанки возможно в домашних условиях. Для этого необходимо встать без обуви и осмотреть себя со всех сторон - спереди, сзади и в профиль. Необходимо проанализировать, симметрично расположены плечи, лопатки; нормальная или чрезмерная выпуклость (вогнутость) позвоночника, равномерны или нет треугольники талии. Записав свои показатели осанки в карточку, затем, выполняя программу по оздоровлению позвоночника и исправлению дефектов осанки, необходимо следить за своей фигурой и определять, какие положительные изменения в ней произошли.

Отклонения от правильной осанки принято называть нарушениями или дефектами осанки. При нарушении условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки

Доклад

Тема 2. Физическое развитие человека. Основные показатели

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Средства физической культуры и их роль в процессе ее формирования
3. Спорт как явление культурной жизни.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, и совершенствования.

Опрос

Тема 7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность

1. Объясните основные различия в аэробном и анаэробном биоэнергообеспечении двигательной деятельности.
2. Дайте общую характеристику креатинфосфатному механизму обеспечения двигательной деятельности, мощность выполняемой работы, время работы, показания лактата.
3. Объясните роль лактата в процессе энергообеспечения двигательной деятельности человека.
4. Дайте общую характеристику гликолитическому механизму обеспечения двигательной деятельности, мощность выполняемой работы, время работы, показания лактата.
5. Дайте общую характеристику окислительному механизму обеспечения двигательной деятельности, мощность выполняемой работы, время работы, показания лактата.
6. Какова роль АТФ в процессе обеспечения энергией двигательной деятельности.

Практическое тестирование

Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты

Определение PWC170 методом степэргометрии.

Инструментарий: секундомер, метроном

Методика проведения. Испытуемый в течение 3 минут совершает подъемы на ступень (или скамью) высотой 35 см с частотой 20 подъемов в минуту (частота метронома 80 ударов в минуту). На один удар метронома совершается одно движение. По окончании нагрузки считают пульс в течение 10 с (P1). Далее выполняется вторая нагрузка с частотой 30 подъемов в минуту (120 уд/мин). По окончании второй нагрузки снова считают пульс (P2).

Затем определяют показатель PWC170 с помощью таблицы, приведенной ниже. На горизонтальной нагрузке, а на вертикальной, соответственно, после второй. Пересечение двух показателей дает величину пересчета на 1 кг веса тела.

Определение результатов. Общая работоспособность рассчитывается следующим образом:

$$PWC170 \text{ (кгм/мин)} = A * M,$$

где:

A - величина относительного PWC170 M - масса тела испытуемого.

Пульс за 10 с при подъеме на ступеньку														
2 нагрузка (P ₂)	1-я нагрузка (P ₁)													
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
18	22,7													
19	18,9	21,9												
20	16,6	18,2	20,7											
21	15,0	16,0	17,3	19,2										
22	13,8	14,5	15,3	16,2	18,0									
23	13,0	13,5	13,9	14,4	15,3	16,8								
24	12,4	12,7	12,9	13,2	13,7	14,4	15,6							
25	11,9	12,1	12,2	12,3	12,6	13,0	13,5	14,4						
26	11,4	11,6	11,7	11,7	11,8	11,9	12,7	12,6	13,2					
27	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,3	11,4	11,5	11,7	12,0				
28	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8			
29	10,5	10,5	10,4	10,4	10,4	10,4	10,3	10,2	10,2	10,1	9,6	9,6		
30	10,3	10,3	10,2	10,2	10,1	10,1	9,9	9,9	9,7	9,6	9,4	9,0	8,4	
31	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,8	9,7	9,6	9,4	9,2	9,0	8,6	8,1	7,2
32	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,6	9,4	9,1	9,0	8,7	8,4	7,9	7,6	7,2
33	9,8	9,8	9,6	9,6	9,5	9,4	9,3	9,1	9,0	8,6	8,5	8,2	7,8	7,2

Физическая работоспособность в пробе PWC170 выражается в величинах той мощности физической нагрузки, которую человек способен выдержать в течение 170 секунд. Выбор именно этого значения ЧСС основан на следующих двух положениях. Первое положение заключается в том, что зона адекватного функционирования кардиореспираторной системы ограничивается диапазоном изменения ЧСС от 100—110 до 170—180 уд/мин., следовательно, необходимо установить ту интенсивность физической нагрузки, которая «выводит» деятельность сердечно-сосудистой системы в область оптимального функционирования.

Второе положение базируется на том, что взаимосвязь между ЧСС и мощностью выполняемой физической нагрузки у большинства здоровых людей вплоть до ЧСС, равной 170 уд/мин. При более высокой ЧСС между ЧСС и мощностью физической нагрузки нарушается.

Тема 10. Оценка функционального состояния основных систем организма

Практическое тестирование.

Ортостатическая проба (наклонный тест) — метод исследования и диагностирования состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Этот простой тест позволяет выявить нарушения в регуляции работы сердца. Суть теста в переводе тела из горизонтального в вертикальное положение.

Показания для ортостатической пробы

Назначается пациентам страдающим, при резкой смене положения тела, от головокружения, снижении артериального давления, обмороков. Ортостатическая проба призвана зафиксировать эти ощущения по физиологическим признакам.

Инструментарий: секундомер, аппарат для измерения давления.

Методика проведения:

Испытуемый на столе, или кушетке

Тест следует проводить лучше всего утром.

Диагностируемый пребывает, лёжа в течение не менее 5 минут, а затем медленно поднимается на ноги активной ортостатической пробой.

Во время проведения исследования трижды измеряется пульс:

- (1) в горизонтальном положении тела,
- (2) при подъёме на ноги
- (3) через три минуты после перехода в вертикальное положение.

Оценка результатов

На основании значений частоты сердечных сокращений и их разницы делаются выводы о функционал сердечно-сосудистой системы.

Норма — учащение пульса не более чем на 20 ударов в минуту. Допустимо снижение верхнего давлени незначительное повышение нижнего (диастолического) — до 10 мм рт. ст.

Если после подъёма в вертикальное положение у вас увеличился пульс на 13-16 ударов в минуту или ; минуты стояния стабилизировался до +0-10 ударов от начального (измеренного лежа), то показания о норме. Кроме того, это говорит о хорошей тренированности.

Большее изменение частоты пульса (до +25 ударов в минуту) говорит о плохой тренированности орга больше времени уделять физическим упражнениям и здоровому питанию.

Увеличение пульса на более чем 25 ударов в минуту показывает наличие заболеваний сердечно-сосуд

Тестирование

Тема 1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры

1. Физическая культура – это:

- а) процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического сов
- б) укрепление здоровья, выработка правильной осанки, походки, общее развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы;
- в) формирование положительного отношения к труду, дисциплинированности, воспитание моральных
- г) обогащение занимающихся специальными знаниями в области, формирование гигиенических навы

2. Физическое воспитание-это:

- а) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и систем
- б) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитани специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных
- в) воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности;
- г) выработка правильной осанки, повышение жизнедеятельности организма вооружение учащихся зн: необходимыми в быту, трудовой и оборонной деятельности.

3. Основные направления системы физического воспитания:

- а) калланетика, стретчинг, степ – аэробика, лечебно - реабилитационная гимнастика;
- б) общее физическое воспитание, физическое воспитание с профессиональной направленностью, физ направленностью;
- в) физическое воспитание для детей, для лиц среднего возраста, для лиц пожилого возраста;
- г) прикладная гимнастика, производственная гимнастика, лечебная гимнастика.

4. Система физического воспитания – это

- а) совокупность взаимосвязанных элементов;
- б) упорядоченное взаимодействие учреждений и организаций;
- в) порядок выполнения физических упражнений;
- г) исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т.е., целесообразны исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.

5. Общесоциальные принципы отечественной системы физического воспитания – принципы:

- а) постепенности возрастания нагрузок;
- б) всестороннего развития личности;**
- в) оздоровительной направленности;
- г) систематичности и доступности.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ОК-8)

Типовые вопросы зачета

1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры.
2. Физическое развитие человека. Основные показатели.
3. Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания.

Типовые задания для зачета (ОК-8)

Не предусмотрено

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОК-8	Демонстрирует высокий уровень знаний. Способен использовать средства физической культуры. ¶Прослеживает междисциплинарные связи, задаваемые преподавателем не вызывают затруднения.¶
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОК-8	Демонстрирует слабый уровень знаний в использовании средств физической культуры. Не уверенно и логически не последовательно излагает материал. ¶Правильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом.¶

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться с содержанием дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания дисциплины.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендуемую литературу, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы обучающегося. Она включает работу с учебным опросом на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает работу с рекомендованными источниками и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть распечатан в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответ на вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных источников);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы в ходе обсуждения, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Ответы подлежат оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержанию, направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соотношение звукового оформления, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение систематизировать, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, использование средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Минникаева Н. В., Шабашева С. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университет» URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

2. Панов, Г. А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов : уч авторского права; Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания. - Москва народов, 2012. - 192 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/11>
3. Усаков В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие. - Москва|Берлин: Д электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php>

6.2 Дополнительная литература:

1. Минникаева Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие государственного университета, 2014. - 142 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>
2. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура. - Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>
3. Витун, В. Г., Кабышева, М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие; Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования. - Оренбург: университет, ЭБС АСВ, 2014. - 110 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>
4. Мелихов В. В. Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в группах : учебное пособие. - Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2007. - 118 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=2722>

6.3 Иные источники:

1. Справочно-информационный портал Sociosite - www.sociosite.net
2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки - <http://obrnadzor.gov.ru>
3. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: лекционный и семинарский тип, групповых и индивидуальных консультаций, аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированными средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное программное обеспечение:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational License
Операционная система Microsoft Windows 10

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

7-Zip 9.20

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Справочная правовая система "Консультант плюс". – URL: <http://www.consultant.ru>
2. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>
3. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
5. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog/>

6. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>

7. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&s

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде.