Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.02.46 Здоровье-формирующие технологии в образовательной среде

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Терентьева Ольга Сергеевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 15

3. Объем и содержание дисциплины…… 15

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 19

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 28

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 29

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 30

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-методический
- педагогический
- рекреационный
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

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	Индикаторы достижения компетенций
	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Проектирует траекторию своего профессионального роста и личностного развития, расширяет свой профессиональный кругозор: приобретает и использует на практике базовые знания, умения и навыки из различных сфер профессиональной деятельности, в том числе навыки использования здоровье-формирующих технологий в образовательном процессе

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения					
		Очная (семестр)					
		1	2	3	4	5	6
1	Adobe Photoshop: основные инструменты и возможности			+			
2	Адаптивная физическая культура в санаторно-курортной системе		+				

3	Адаптивная физическая культура в системе здравоохранения			+			
4	Адаптивная физическая культура в системе образования				+		
5	Активные и интерактивные технологии в преподавании дисциплин гуманитарного цикла			+			
6	Анализ рисков и методы оценки рисков в бизнесе				+		
7	Аналитическое чтение			+			
8	Бизнес-планирование в АльтИнвест				+		
9	Биология развития человека в норме и патологии				+		
10	Брендинг				+		
11	Введение в звукорежиссуру		+				
12	Введение в искусственный интеллект	+					
13	Введение в проектную деятельность		+				
14	Введение в психологию кризисных состояний и отклоняющегося поведения		+				
15	Виды, методы и технологии в профайлинге			+			
16	Виктимология			+			
17	Вожатский практикум				+		
18	Генетика человека		+				
19	Геоинформационные системы и технологии дистанционного зондирования Земли				+		
20	Двигательный режим (инструктор по физической культуре)				+		

21	Девальвация нормы психического и личностного развития: причины и последствия				+		
22	Деловое общение и профессиональная этика			+			
23	Диагностика и психологические технологии профилактики отклоняющегося поведения				+		
24	Дизайн курса и разработка материалов для раннего обучения неродному языку				+		
25	Документирование деятельности кадровой службы			+			
26	Документирование трудовых отношений				+		
27	Законодательство Российской Федерации в сфере риск-менеджмента			+			
28	Запись голоса и инструментов в студии звукозаписи			+			
29	Зарубежная литература и вызовы современности				+		
30	Защита прав и интересов клиентов социальных служб в отношениях с государственными органами				+		
31	Защита прав человека				+		
32	Инновационное мышление			+			
33	Институт семьи в современном обществе		+				
34	Интернет-аналитика – основа продвижения современного предприятия			+			
35	Как любить ребенка: эмоциональный компонент родительского отношения			+			

36	Комплаенс в системе обеспечения безопасности бизнеса				+		
37	Комплексная экономическая безопасность бизнеса			+			
38	Креативное мышление				+		
39	Кредитование физических лиц		+				
40	Лингвистическая экспертиза спорных текстов				+		
41	Литература русского зарубежья			+			
42	Личное планирование и управление рабочим временем			+			
43	Методика организаций массовых туристских мероприятий: соревнования, слеты, походы				+		
44	Методика организаций экскурсий и экскурсионных туров			+			
45	Методика раннего обучения иностранному языку			+			
46	Методология тьюторства: основные этапы, формы и технологии тьюторского сопровождения		+				
47	Методы и методики психологического исследования детей и родителей			+			
48	Методы изучения повседневности		+				
49	Методы изучения семьи				+		
50	Методы оценки и аттестации персонала				+		
51	Мир современного искусства: постмодернистский проект		+				

52	Модели электронной коммерции				+		
53	Молекулярно-биологические основы поведения и зависимостей		+				
54	Налогообложение бизнеса			+			
55	Нормативно-правовая база семейных отношений		+				
56	Нормы и правила современного этикета				+		
57	Нормы языкового общения в условиях виртуальной среды			+			
58	Общественные организации и движения		+				
59	Оперативная психодиагностика личности				+		
60	Организационно-методическое обеспечение дополнительного образования детей и взрослых		+				
61	Организационно-правовые основы управленческой деятельности в социальной сфере		+				
62	Организация деятельности детских общественных объединений в образовательной организации			+			
63	Организация и оказание юридической помощи клиентам социальных служб			+			
64	Организация работы спортивного судьи по избранному виду спорта			+			
65	Основы аргументации				+		
66	Основы биржевого дела				+		
67	Основы видеоблогинга				+		

68	Основы визуальной психодиагностики и профайлинга		+				
69	Основы деловой коммуникации на иностранном языке		+				
70	Основы копирайтинга			+			
71	Основы логики		+				
72	Основы логопедии		+				
73	Основы правильного питания			+			
74	Основы работы в ПО Agisoft Metashape			+			
75	Основы рекламы		+				
76	Основы рекреалогии		+				
77	Основы риск-менеджмента. Методы оценки риска		+				
78	Основы спортивной журналистики		+				
79	Основы судебной лингвистической экспертизы			+			
80	Основы творческой деятельности журналиста			+			
81	Основы управления документацией		+				
82	Основы управления персоналом		+				
83	Особенности прохождения муниципальной службы				+		
84	Особенности рассмотрения семейных споров		+				
85	Особенности рассмотрения трудовых споров			+			
86	Педагогический артистизм		+				
87	Педагогический дизайн технологий обучения				+		
88	Педагогическое сопровождение деятельности детских общественных организаций				+		
89	Письменный перевод документов физических лиц			+			

90	Письменный перевод документов юридических лиц				+		
91	Поведение в публичных местах			+			
92	Поведение потребителей и коммуникативная политика			+			
93	Повседневные разговоры				+		
94	Подготовка операторов наземных средств управления беспилотным летательным аппаратом самолетного и вертолетного типа		+				
95	Познание себя через практическую психологию			+			
96	Познание себя через психодиагностику		+				
97	Понятие психологической травмы в современной психологии		+				
98	Посттравматическое личностное развитие: приговор или точка личностного роста			+			
99	Правовое и этическое регулирование медиа				+		
100	Правовое обеспечение местного самоуправления		+				
101	Практикум по организации логопедической работы в дошкольном образовательном учреждении				+		
102	Проблема смысла жизни и ценности в философии			+			
103	Программирование на языке Python. Базовый курс		+				
104	Программирование на языке Python. Продвинутый курс			+			

105	Программирование на языке Python. Разработка веб-приложений с использованием Flask				+		
106	Проектный семинар			+	+	+	+
107	Пропедевтика. Основы композиции		+				
108	Противодействие коррупции и формирование антикоррупционного поведения личности		+				
109	Профессиональные компетенции современного педагога дисциплин гуманитарного цикла в условиях цифровизации образования		+				
110	Психика и мозг		+				
111	Психолингвистические основы овладения детьми новым языком		+				
112	Психология благополучия, или психология счастливого человека				+		
113	Психология девиантной личности			+			
114	Психология детства		+				
115	Психология креативности			+			
116	Психология молодости и зрелости				+		
117	Психология подросткового и юношеского возраста			+			
118	Психология творческого саморазвития		+				
119	Психолого-педагогическая диагностика				+		
120	Психофизиологические основы поведения и когнитивных функций			+			

121	Публичная служба в системе государственного и муниципального управления				+		
122	Разработка программ дополнительного образования для детей и молодежи				+		
123	Рекрутмент персонала			+			
124	Русская писательская критика XIX-XXI веков		+				
125	Самоменеджмент: методики и технологии				+		
126	Саморазвитие и актерское мастерство				+		
127	Сведение и мастеринг в студии звукозаписи				+		
128	Система публичного управления			+			
129	Современные маркетинговые технологии		+				
130	Современные методы географических исследований в рамках проектной деятельности школьников				+		
131	Современные методы химического анализа в криминалистике				+		
132	Современные молекулярно-биологические и микробиологические методы в криминалистике			+			
133	Современные педагогические технологии в сфере дополнительного образования			+			
134	Современные подходы к персональному менеджменту		+				
135	Современные экологические проблемы		+				

136	Социальные сети как коммуникационные каналы		+				
137	Стандартизация, сертификация и управление качеством в ресторанном и гостиничном бизнесе				+		
138	Стартап: идея с нуля		+				
139	Стартап: от идеи к MVP			+			
140	Стартап: практика создания собственного бизнеса				+		
141	Стратегии и правила безопасного инвестирования на финансовых рынках		+				
142	Стратегический маркетинг				+		
143	Страхование личности			+			
144	Текст и дискурс в Интернете				+		
145	Теоретико-методические основы вожатской деятельности		+				
146	Теоретические аспекты мышления		+				
147	Теоретические, процессуальные и организационные основы судебной экспертизы				+		
148	Теория и практика судейства по видам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»				+		
149	Теория и практика судейства по избранному виду спорта		+				
150	Технологии вожатской деятельности			+			
151	Технологии коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста			+			

152	Технологии развития высших психических функций			+			
153	Технологии рефлексивно-творческого саморазвития			+			
154	Технология и организация гостинично-ресторанного комплекса			+			
155	Типографика				+		
156	Тренинг «Майнд-фитнес»				+		
157	Управление в социальных процессах			+			
158	Управление общественными отношениями		+				
159	Управляющий рестораном: карьера, развитие и компетенции		+				
160	Физическая география России и мира		+				
161	Цифровая культура		+				
162	Цифровой маркетинг и SEO			+			
163	Цифровые образовательные ресурсы в преподавании дисциплин гуманитарного цикла				+		
164	Экология атмосферы			+			
165	Экология гидросферы				+		
166	Экономико-правовые аспекты создания и развития собственного бизнеса		+				
167	Экономическая, социальная и политическая география			+			
168	Электронный бизнес. Электронная коммерция		+				
169	Ювенальное право				+		
170	Язык как объект лингвистической экспертизы		+				

171	Языковая личность в виртуальном пространстве		+				

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Здоровье-формирующие технологии в образовательной среде» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Здоровье-формирующие технологии в образовательной среде» изучается в 2 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**
Контактная работа	32
Лекции (Лекции)	16
Практические (Практ. раб.)	16
Самостоятельная работа (СР)	40
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
2 семестр					
1	Физическая культура как часть общей культуры человека	2	2	6	Опрос
2	Естественно-средовой фактор как средство физической культуры: его влияние на функциональные системы организма	2	2	2	Опрос; Тестирование
3	Физическое развитие человека.	2	2	6	Опрос
4	Проблемы психики в профессиональной деятельности человека	4	4	6	Опрос; Тестирование

5	Эмоциональное благополучие как один из основных показателей психического здоровья	2	2	12	Опрос
6	Традиционные и нетрадиционные системы оздоровления организма человека	4	4	8	Опрос; Тестирование

Тема 1. Физическая культура как часть общей культуры человека (УК-6)

Лекция.

Физическая культура Физическая культура как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и используемых человеком для его физического совер-шенствования. Физическая культура как часть общей культуры человека. Адаптивная фи-зическая культура. Основные понятия в физической культуре. Физическое развитие. Физическое воспитание как педагогический процесс, его направленность Физическое совершенствование. Физическая подготовка: общая и специальная. Спорт как сегмент физической культуры. Состязательная деятельность в спорте. Спортивный результат: критерии и оценка. Циклические и ациклические виды спорта.

Практическое занятие.

Средства физической культуры Средства физической культуры: естественно-средовой фактор (современное состояние окружающей среды); гигиенический фактор; физические упражнения как специфическое средство физической культуры. Классификация и направленность физических упражнений. Понятие о физических качествах.

Задания для самостоятельной работы.

Исходные понятия и термины: «двигательные качества», «физические качества», «психомоторные качества»; соотношение понятий «качества» и «способности», «развитие двигательных качеств», «воспитание двигательных качеств». Общая характеристика двигательных качеств: группировка; взаимообусловленность развития двигательных качеств и функциональное состояние организма. Закономерности развития двигательных качеств: гетерохронность, этапность, фазность, перенос двигательных качеств. Развитие двигательных качеств как часть содержания физического воспитания. Единство обучения двигательным действиям и развития двигательных качеств. Физическая нагрузка как специфическое средство развития двигательных качеств, виды и компоненты нагрузок.

Тема 2. Естественно-средовой фактор как средство физической культуры: его влияние на функциональные системы организма (УК-6)

Лекция.

Естественно-средовой фактор как средство физической культуры: его влияние на функциональные системы организма. Естественные силы природы: солнце воздух, вода. Ультрафиолетовые лучи и их влияние на тонус центральной нервной системы, улучшение барьерной функции кожи, деятельность желез внутренней секреции, обмен веществ и состав крови. Механизм образования витамина D. Закаливание солнцем. Оптимальные дозы солнечной радиации, время приема солнечных анн, меры предосторожности от солнечных ожогов. Расстройства нервной, сердечнососудистой и других систем организма, а также повреждение кожного покрова тела при злоупотреблении солнечными ваннами. Первая помощь при солнечном или тепловом ударе.

Практическое занятие.

Воздух как среда, постоянно окружающая человека. Воздушные процедуры как закаливающее средство. Доступность воздушных процедур и широкое их применение Назначение воздушных процедур при некоторых заболеваниях в качестве лечебного средства. Влияние закаливающего действия воздуха на тонус нервной и эндокринной систем. Совершенствование деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, изменение формулы крови (повышение количества эритроцитов и уровня гемоглобина). Комплексное воздействие воздействия ряда физических факторов воздуха: температуры, влажности, направления и скорости движения. Раздражающее действие воздуха на рецепторы кожи. Прохладные воздушные ванны как тренирующее воздействие на организм путем активации компенсаторных механизмов, обеспечивающих терморегуляторные процессы. Прогулки на воздухе в сочетании с активной двигательной деятельностью.

Задания для самостоятельной работы.

Вода. Основные свойства. Теплоемкость и теплопроводность воды. Обтирание снегом; хождение босиком; баня или сауна с купанием в холодной воде; моржевание. Фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды.

Тема 3. Физическое развитие человека. (УК-6)

Лекция.

Физическое развитие человека. Основные показатели. Физическое развитие как процесс естественных морфофункциональных изменений в организме человека в онтогенезе. Основные показатели физического развития. Роста, масса тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук и др. Развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, тургор тканей). Внешние морфологические характеристики и их сочетание с показателями функционального состояния организма.

Практическое занятие.

Методика оценки и коррекции осанки. Понятие об осанке, виды осанок. Естественные физиологические изгибы. Основные признаки правильной осанки. Оздоровительные упражнения для сохранения осанки. Причины нарушения осанки: врожденные и приобретённые. Заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушение слуха, зрения. Нарушение обмена веществ. Часто встречающиеся нарушения осанки: слабость мышечного корсета или отдельных мышечных групп. Деформации позвоночника и его частей, грудной клетки и рёбер, таза и тазобедренных суставов, и ног в связи с определенной нозологией. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Укрепление мышечного корсета. Методика коррекции осанки.

Задания для самостоятельной работы.

Методика определения правильной осанки. Для определения правильной осанки учитывается положение головы, плечевого пояса, формы позвоночника, наклон таза и оси нижних конечностей. Функциональное назначение правильной осанки заключается в рессорной функции позвоночного столба, благодаря которой головной мозг в процессе движений не испытывает значительных колебаний. Другие функции: нормализация дыхания, предупреждение близорукости, остеохондроза позвоночника и других заболеваний. Ведущие факторы. определяющие осанку: положение и форма позвоночника, угол наклона таза и степень развития мускулатуры.

Тема 4. Проблемы психики в профессиональной деятельности человека (УК-6)

Лекция.

Проблема психики в контексте валеологического сопровождения профессиональной деятельности человека. Интегральная личность человека. Понятие о множестве субличностей и их взаимоотношениях друг с другом (гармонии, взаимоподстраховки или компенсации, конфликта Высшее (Истинное) «Я» как Высший аспект, интегрирующий, гармонизирующий психику, формирующий ощущение цели жизни, правильности пути, долга, совести и других высших психических проявлений. Субличность - второй по значимости аспект. Мотивационная, (обычно неосознаваемая часть и осознаваемая, представляемая обществу). Социальная обусловленность неполного соответствия между побудительным мотивом и его выражением на личностном плане. Деформация естественных психических проявлений, приводящая к невротизации, появлению психокомплексов.

Практическое занятие.

Природа эмоций и их функции. Эмоции как отражение мозгом какой-либо актуальной потребности. Отражательно-оценочная и регулирующая функции эмоций в организме человека. Творческая ценность эмоций как тонких и объективных индикаторов (показателей) значимости потребностей организма. Сила эмоций. Оценка вероятности удовлетворения потребности на основе генетического (врожденного) и приобретенного индивидуального опыта основе. Эмоции как универсальная мера ценностей, оценка собственных возможностей. Регулирующее индивидуальное поведение - функции эмоций: переключающая, подкрепляющая и компенсаторная.

Задания для самостоятельной работы.

Факторы, обуславливающие врожденные особенности психики. Нарушения психического здоровья, приобретаемые в процессе жизни. Врожденные особенности психики. Определите значение психического стресса, связанного с эмоциональными и интеллектуальными перегрузками, и психотравмами. Объясните возможности перехода в стадию концептуализации как время принятия решения новой концепции -руководства к дальнейшему действию и восприятию жизни. Угасание стресса.

Тема 5. Эмоциональное благополучие как один из основных показателей психического здоровья (УК-6)

Лекция.

Эмоциональное благополучие как один из основных показателей психического здоровья Эмоциональное благополучие как фактор состояния психического здоровья человека. Психика современного человека и мощные негативные воздействия социального, природного, бытового и многих других характеров. Когнитивные представления человека о своем здоровье. Роль когнитивно-психологических факторов в динамике эмоциональных процессов и состояний у человека. Когнитивный диссонанс. Эмоциональное благополучие как фактор психического здоровья. Самоактуализация. Гармония между представлениями человека о себе, его потенциалом ("ядро" Я-концепции) и Я-образом (непосредственно тем, что человек являет собой и те чувства, которые это вызывает). Конгруэнтность Я-концепции и самоактуализация. Баланс, гармония, соответствие между потенциалом человека и реальной действительностью как условие эмоционального благополучия; фактор, обуславливающий переживание счастья.

Практическое занятие.

Определение адаптационного потенциала организма. Адаптационный потенциал как уровень приспособления латентных и явных возможностей организма к новым или меняющимся условиям взаимодействия с внешней средой. Адаптационный потенциал как системное свойство личности, обусловливающее границы ее адаптационных возможностей. Составляющие формулы для определения адаптационного потенциала организма человека: АП - адаптационный потенциал; ЧСС - число сердечных сокращений (частота пульса) в минуту; СД - систолическое давление, мм рт. ст.; ДД - диастолическое давление, мм рт. ст.; В - возраст, годы; М - масса, кг; Р – рост. Методика расчета адаптационного потенциала организма человека

Задания для самостоятельной работы.

Рассчитайте самостоятельно адаптационный потенциал организма человека по указанной методике для себя, коллег по учебе, родственников: приведите примеры из их числа людей, обладающих наиболее высоким уровнем приспособления латентных и явных возможностей организма к новым или меняющимся условиям взаимодействия с внешней средой

Тема 6. Традиционные и нетрадиционные системы оздоровления организма человека (УК-6)

Лекция.

Традиционные и нетрадиционные системы оздоровления организма человека Традиционные системы оздоровления, их «историческая» роль. Апитерапия – метод оздоровления на основе использования продуктов пчеловодства (пыльцы цветов, меда, а также пчел (живых)). Гомеопатия - терапевтический метод, заключающийся в использовании очень маленьких лекарственных доз, приготовленных «особенным» образом. Массаж (медицинский) как мера воздействия на мышцы, кожу и суставы, позволяющего достичь раздражения в области массируемых участков. Рефлексотерапия. Лечебная система, с использованием различных игл, аппаратов, и инструментов при воздействии на акупунктурные «точки» с целью регуляции всех функциональных систем человеческого организма.

Практическое занятие.

Нетрадиционные системы оздоровления. Анималотерапия: целительное общение с животным миром. Хатха – йога как самодостаточная, специальная система саморегуляции (психофизической). Магические заклинания как элементы современного гипноза, нейро - лингвистического программирования (НЛП) или самовнушения. Ароматерапия с использованием целебных свойств эфирных масел. Арт - терапия. Искусство и творческое самовыражение. Метод повышения самооценки и избавления от страхов: без противопоказаний и возрастных ограничений.

Задания для самостоятельной работы.

Выделить элементарные приемы и последовательность проведения оздоровительного массажа и охарактеризовать его положительное воздействие на различные системы организма человека

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки

1.	Физическая культура как часть общей культуры человека	Опрос	5	5 баллов – студент на основании проанализированной литературы выделяет проблемные аспекты, конкретизирует компоненты технологии их решения, может объединять их в блоки, эффективно работает в группе. 4 балла – студент на основании проанализированной литературы выделяет разные по значимости проблемы изученной темы, с затруднением может их структурировать в блоки проблем, умеет работать в группе, может предложить одно-два решения проблем 3 балла – студент может выделить несколько проблем на основании своего опыта, с не-скольких попыток и при подсказке преподавателя структурировать их, затрудняется рабо-тать в группе, предлагать решения проблем. 1-2 балла – студент не может выделить проблему, не может структурировать разные про-блемы в блоки, затрудняется аргументировать предложения по их решению.
2.	Естественно-средовой фактор как средство физической культуры: его влияние на функциональные системы организма	Опрос	5	Методика оценки опроса 5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому заня-тию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискус-сию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 10 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-75% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
3.	Физическое развитие человека.	Опрос	20	14-20 баллов – группа грамотно сформулировала цель и задачи дискуссии, сумела распределить роли в команде, построила грамотно план дискуссии, группа сработала как команда 7-13 балла – группа грамотно сформулировала цель и задачи проекта, допустила некоторые ошибки при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 1-6 балла – группа в целом определила цель и задачи проекта, затруднилась при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 0 баллов – группа не смогла распределить роли в команде, отдельные студенты с ошибками определили цель и задачи дискуссии

4.	Проблемы психики в профессиональной деятельности человека	Опрос	5	Методика оценки опроса 5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому заня-тию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискус-сию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 10 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-75% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
5.	Эмоциональное благополучие как один из основных показателей психического здоровья	Опрос	20	14-20 баллов – группа грамотно сформулировала цель и задачи дискуссии, сумела распределить роли в команде, построила грамотно план дискуссии, группа сработала как команда 7-13 балла – группа грамотно сформулировала цель и задачи проекта, допустила некоторые ошибки при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 1-6 балла – группа в целом определила цель и задачи проекта, затруднилась при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 0 баллов – группа не смогла распределить роли в команде, отдельные студенты с ошибками определили цель и задачи дискуссии
6.	Традиционные и нетрадиционные системы оздоровления организма человека	Опрос	5	Методика оценки опроса 5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому заня-тию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискус-сию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 10 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-75% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил не менее 25% занятий, баллы не начисляются
8.	Премиальные баллы		10	10 баллов за активное участие в лекционных и практических занятиях
9.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной 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

Опрос

Тема 1. Физическая культура как часть общей культуры человека

Вопросы к теме

1. Дать характеристику основным средствам физической культуры.
2.Перечислить основные двигательные качества человека и дать им краткую характеристику.
3.Охарактеризовать содержание понятия «физическое развитие» и его основные показатели.
4. Что вы понимаете под естественно-средовым фактором как средством физической культуры?
5. Дайте характеристику отличий между понятиями «спорт» и «физическая культура».

Тема 2. Естественно-средовой фактор как средство физической культуры: его влияние на функциональные системы организма

Вопросы к теме

1. Выделите аспекты положительного влияния солнечных лучей на организм человека.
2. Объясните механизм образования витамина D и его влияние на здоровье человека.
3. Перечислите основные свойства воды и ее оздоровительной значение
4. Перечислите фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды.
5. Каким образом воздушная среда среднегорья используется в качестве определяющего фактора в повышении функциональных возможностей в тренировочной деятельности спортсменов?

Тема 3. Физическое развитие человека.

Вопросы к теме

1. Охарактеризуйте факторы, влияющие на физическое развитие человека

2. Перечислите основные показатели физического развития человека

3. Какой возрастной период является наиболее благоприятным для формирования мышечной массы человека?

4. Перечислите причины нарушения осанки у ребенка

5. Назовите отличия нарушения осанки и заболевания позвоночника

Тема 4. Проблемы психики в профессиональной деятельности человека

Вопросы к теме

1. Что вы понимаете под валеологическим сопровождением профессиональной деятельности человека?

2. Какова творческая ценность эмоций?

3. Дайте определение понятию «стресс» и его характеристику в физическом и психологическом контексте

4. Чем отличаются психоэмоциональные перегрузки от психотравм?

5. Охарактеризуйте стадию концептуализации как возможность положительного решения выхода человека из стрессовой ситуации

Тема 5. Эмоциональное благополучие как один из основных показателей психического здоровья

Вопросы к теме

1.Что вы понимаете под эмоциональным благополучием в аспекте состояния психического здоровья человека.

2. Дайте характеристику адаптационному потенциалу организма человека и методике его определения

3. Определите роль когнитивно-психологических факторов в динамике эмоциональных процессов и состояний у человека.

4. Что такое когнитивный диссонанс?

5. Перечислите факторы, обуславливающие переживание счастья.

Тема 6. Традиционные и нетрадиционные системы оздоровления организма человека

Вопросы к теме

1. В чем отличие традиционных и нетрадиционных систем оздоровления?

2. Перечислите возможности арт-терапии в процессе нормализации психических состояний детей и взрослых

3. Перечислите основные приемы оздоровительного массажа

4. Охарактеризуйте возможности нейролингвистического программирования и корректность использования последнего в социальной сфере

5. Анималотерапия и различные формы аутизма

Тестирование

Тема 2. Естественно-средовой фактор как средство физической культуры: его влияние на функциональные системы организма

Контрольный срез 1

1.Основными средствами физической культуры являются:

а) физические нагрузки, рациональное питание, отдых;

б) естественные силы природы, гигиенический фактор, физические упражнения

в) закаливание, режим питания, физическое развитие.

2. Естественно-средовой фактор включает в себя:

а) внешнюю экологическую среду обитания;

б) внутреннее состояние организма;

в) воздействие на организм человека солнечных лучей, воздушной и водной среды.

3. Влияние солнечной радиации на организм человека состоит:

а) в синтезе витамина Д, отвечающего за усвоение кальция и укрепление костной ткани;

б) в образовании пигментации кожи;

в) в участии ультрафиолетовых лучей в процессе формирования терморегуляционных функций организма.

4. Наиболее безопасными считаются солнечные ванны, принимаемые:

а) в утренние часы с 6.00 до 8.00;

б) в утренние часы с 9.00 до10.00;

в) в утренние часы с 10.00 до 11.00;

г) в полдень;

д) в послеобеденные часы с 16.00 до 17.00.

5. Использование естественных сил природы в процессе физического воспитания осуществляется по направлениям:

а) как дополняющие и усиливающие эффективность воздействия движений на организм человека (сопутствующие факторы).

б) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания в виде специальных процедур, солнечных, воздушных и водных ванн

в) как создающие положительный настрой в процессе выполнения физических упражнений

Тема 4. Проблемы психики в профессиональной деятельности человека

Контрольный срез 2

1.Физическое развитие – это:

а) процесс естественного изменения форм и функций организма человека в течение его индивидуальной жизни;

б) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;

в) специфическое использование физических упражнений для восстановления временно утраченных или сниженных физических способностей;

г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

2.Физическое совершенство – это

а) вершина человеческих возможностей в спорте;

б) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний;

в) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;

г) оптимальная мера гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека, соответствующая требованиям трудовой и другим сферам его жизнедеятельности.

3. Основными показателями физического развития человека являются:

а) параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела;

б) степень развития функциональных способностей его организма (жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук и др;

в) развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата;

г) развитие подкожного жирового слоя;

д) все вышесказанное.

4. Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:

а) опорно-двигательный аппарат;

б) центральная нервная система;

в) сердечно-сосудистая система.

5. В состав опорно-двигательного аппарата входит:

а) костная и мышечная система;

б) система кровообращения;

в) сердечно-сосудистая система.

Тема 6. Традиционные и нетрадиционные системы оздоровления организма человека

Контрольный срез 3

1. Физическая адаптация - это:

а) приспособление организма к условиям существования;

б) ответная реакция на раздражение внешней среды;

в) способ существования в неблагоприятной среде.

2. Проблема адаптации охватывает следующий круг вопросов:

а) оценка влияния внешней среды на организм человека, особенностей его существования в условиях холода, повышенной влажности, пустыни, высокогорья;

б) оценка роста и развития человека в необычных условиях, влияние их на работоспособность, и прежде всего на здоровье;

в) структурные изменения в организме в процессе приспособления человека к комфортным условиям среды обитания.

3. Социальные аспекты адаптации (как цель снижения издержек организации):

а) ускорение процесса вхождения нового сотрудника в должность: достижение необходимой эффективности работы в минимальные сроки;

б) уменьшение количества возможных ошибок, связанных с освоением функциональных обязанностей;

в) сокращение уровня текучести кадров: снижение количества сотрудников, не прошедших испытательный срок;

г) увеличение количества сотрудников, покинувших компанию в течение первого года работы.

4. Адаптация, как адаптационный ответ может осуществляться на следующих уровнях:

а) на уровне клетки в виде функциональных или морфологических изменений;

б) на уровне межклеточных связей;

в) на уровне органа или группы клеток, имеющих одинаковую функцию;

г) на уровне организма как морфологического, так и функционального целого, представляющего собой совокупность всех физиологических функций, направленных на сохранение витальных функций и самой жизни.

д) на уровне систем организма, как совокупности отдельных форм его функционирования.

5. Этапы процесса адаптации:

а) привыкание, функциональная адаптация, трофо-пластическая адаптация;

б) кратковременная адаптация, устойчивое состояние;

в) срочная адаптация, постоянная адаптация.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-6)

Вопросы к зачету

1. Характеристика основных средств физической культуры.
2. Двигательные качества человека: краткая характеристика.
3. Содержание понятия «физическое развитие» и его основные показатели.
4. Естественно-средовой фактор как средство физической культуры.
5. «Спорт» и «физическая культура»: сходство, различия, взаимосвязь.
6. Солнце как компонент естественной среды: положительное и отрицательное влияния солнечных лучей на организм человека.
7. Механизм образования витамина D и его влияние на здоровье человека.
8. Основные свойства воды и ее оздоровительно е значение для организма человека
9. Реакции организма человека на действие пониженной температуры воды: особенности закаливания.
10. Воздушная среда среднегорья как определяющий фактор повышения функциональных возможностей организма в тренировочной деятельности спортсменов.
11 . Факторы, влияющие на физическое развитие человека.
12. Основные показатели физического развития человека.
13. Причины нарушения осанки у ребенка: отличия нарушения осанки и заболевания позвоночника
14. Валеологическое сопровождение профессиональной деятельности человека?
15. Стрес и его характеристика в физическом и психологическом контексте.
16. Психоэмоциональные перегрузки и психотравмы.
17. Стадия концептуализации как возможность положительного решения выхода человека из стрессовой ситуации
18. Эмоциональное благополучие как аспект состояния психического здоровья человека.
19. Адаптационный потенциал организма человека и методика его определения.
23. Роль когнитивно-психологических факторов в динамике эмоциональных процессов и состояний у человека.
24. Понятие о когнитивном диссонансе.
25. Факторы, обуславливающие переживание счастья.
26. Традиционные и нетрадиционные системы оздоровления
27. Возможности арт-терапии в процессе нормализации психических состояний детей и взрослых
28. Основные приемы оздоровительного массажа
29. Возможности нейролингвистического программирования и корректность использования последнего в социальной сфере
30. Анималотерапия и различные формы аутизма

Типовые задания для зачета (УК-6)

Определение адаптационного потенциала организма.

Практическое задание.

Здоровье можно рассматривать как степень выраженности адаптационных (приспособительных) реакций, обусловленных развитием функциональных резервов организма. Методика оценки адаптационного потенциала (АП), отражающего возможности организма к адаптации (по Р. М. Баевскому).

Если в результате адаптации организм исчерпал свои резервные возможности, то адаптационный механизм нарушается и появляются устойчивые патологические изменения.

Цель занятия: овладеть методикой оценки адаптационного потенциала, отражающего физическое здоровье человека.

Оснащение: секундомер, тонометр для определения уровня артериального давления.

Порядок работы. Для оценки адаптационного потенциала измеряются уровень артериального давления и частота сердечных сокращений. По формуле определяется численное значение показателя:

АП = 0,011 × ЧСС+ 0,014 × АД сист + 0,008 × АД диаст + 0,014 × В + 0,009 × т - 0,009 × h - 0,27,
где ЧСС - частота сердечных сокращений (уд/мин);
АД сист и АД диаст - систолическое и диастолическое артериальное давление соответственно;
В - возраст (годы), т - масса тела (кг), h - рост (см).
Полученные результаты интерпретируются согласно данным, приведенным в табл.1.
Таблица1

Характеристика значения адаптационного потенциала

Адаптационный потенциал (баллы)

Характер адаптации

Характеристика уровня функционального состояния

Менее 2,1

Удовлетворительная адаптация

Высокие или достаточные функциональные возможности организма

2,11-3,2

Напряжение механизмов адаптации

Достаточные функциональные возможности обеспечиваются за счет функциональных резервов

3,21-4,3

Неудовлетворительная адаптация

Снижение функциональных возможностей организма

Больше 4,3

Срыв адаптации

Резкое снижение функциональных возможностей организма

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-6	Проектирует траекторию своего профессионального роста и личностного развития, расширяет свой профессиональный кругозор: приобретает и использует на практике базовые знания, умения и навыки из различных сфер профессиональной деятельности, в том числе навыки использования здоровье-формирующих технологий в образовательном процессе

«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-6	УК-6.313 Не может спроектировать траекторию своего профессионального роста и личностного развития, не расширяет свой профессиональный кругозор: не приобретает и не использует на практике базовые знания, умения и навыки из различных сфер профессиональной деятельности, в том числе навыки использования здоровье-формирующих технологий в образовательном процессе

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

Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

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

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

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

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных 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 на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, 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 и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ 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 вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- 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 занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего 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 практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Антонюк С.Д. Физкультурное образование как составная часть учебного процесса : учеб.пособие. - Тамбов: Издательский дом ТГУ им.Г.Р.Державина, 2009. - 94с.

2. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2004. - 269 с.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура : Учеб. пособие. - 3-е изд., испр.. - М.: Академия, 2004. - 149 с.

4. Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 160 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/454861

5. Ахметов, А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» : лекции. - 2029-07-01; Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура». - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. - 213 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/30219.html

6.2 Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт-основа здорового образа жизни: : материалы V Всерос.научно-практич.конф.(заочной),21 марта 2008 г.. - Тамбов: ЗАО "НПО ПК "Спектр", 2008. - 180с.

2. Смоленский А.В. Краткий курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособ. для студ. вузов. - М.: Физическая культура, 2005. - 191 с.

6.3 Методические разработки:

1. Картушов Р.В. Физическая культура как социальный феномен : Методические материалы. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2003. - 27с.

2. Королев С.А. ЛФК и массаж : [УМК по спец.: "Физическая культура и спорт"]. - Тамбов: [Изд-во ТГУ], 2009. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

6.4 Иные источники:

1. сайт «Психологические тесты он-лайн» - http://tests.kulichki.com/

2. Единое окно доступа к образовательным интернет-ресурсам Федерального портала «Российское образование» - http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.1.21%2F

3. Образовательный портал для студентов – http://www.alleng.ru - http://www.alleng.ru

4. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.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: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

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

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

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

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Google Chrome

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/

2. Федеральный портал «Российское образование». – URL: https://www.edu.ru

Электронная информационно-образовательная среда

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

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