

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт естествознания
Кафедра экологии и природопользования

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



Е. В. Скрипникова
«21» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.Б.5 Физическая культура и спорт

Направление подготовки/специальность: 05.03.02 - География

Профиль/направленность/специализация: Общая география

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Авторы программы:

Кандидат педагогических наук, Калмыков Сергей Александрович

Сырова Светлана Владимировна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.02 - География (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «07» августа 2014 г. № 955).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры экологии и природопользования «25» декабря 2020 г. Протокол № 6

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института естествознания, Протокол от «21» января 2021 г. № 5.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра....	5
3. Объем и содержание дисциплины.	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	24
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.	26
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	27

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

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

1.2 Виды и задачи профессиональной деятельности по дисциплине:

- научно-исследовательская
 - проведение комплексных географических исследований отраслевых, региональных, национальных и глобальных проблем под руководством специалистов и квалифицированных научных сотрудников
 - участие в оценке воздействий на окружающую среду, выявлении и диагностике проблем охраны природы и систем взаимодействия общества и природы, решении эколого-географических задач, связанных с устойчивым развитием под руководством специалистов и квалифицированных научных сотрудников
 - анализ частных и общих проблем рационального использования природных условий и ресурсов, в управлении природопользованием под руководством специалистов и квалифицированных научных сотрудников
 - анализ закономерностей формирования пространственных структур хозяйства и населения, анализ и прогноз развития территориальных социально-экономических систем разного уровня, территориальной организации общества, размещения производительных сил под руководством специалистов и квалифицированных научных сотрудников
 - оценка туристско-рекреационного потенциала территорий под руководством специалистов и квалифицированных научных сотрудников

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: средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья

1.4 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

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

№	Наименование	Форма обучения
— / —	-----	

п/п	дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	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 направлению подготовки 05.03.02 - География.

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

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 1 з.е.

Очная: 1 з.е.

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 уче бно й раб оты , час.	Формы текущего контроля
		Пра кт. раб.	
		О	
		1 семестр	
1	Сущность, основные понятия, средства физической культуры	6	Опрос
2	Физическое развитие человека. Основные показатели.	6	Опрос
3	Методика закаливания	6	Тестирование; Опрос
4	Физические качества: физиологические основы и методика воспитания	6	Опрос

5	Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.	6	Опрос
6	Физическая нагрузка и ее компоненты	6	Тестирование; Опрос
2 семестр			
7	Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность	4	Опрос
8	Адаптация к физическим нагрузкам	4	Опрос
9	Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности	4	Опрос
10	Оценка функционального состояния основных систем организма	4	Тестирование; Опрос
11	Методика оценки и коррекция осанки	4	Опрос
12	Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи	6	Опрос
13	Принципы формирования суточного рациона питания	6	Опрос
14	Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы	4	Тестирование; Опрос

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

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Физическая культура как совокупность материальных и духовных ценностей.
2. Основные понятия в физической культуре.
3. Физическое развитие и физическое воспитание.

4. Физическая подготовка: общая и специальная.
5. Спорт как сегмент физической культуры.
6. Средства физической культуры.
7. Физические упражнения как специфическое средство физической культуры.
8. Понятие о физических качествах.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить материал темы.
2. Ответить на контрольные вопросы темы.
3. Подготовка докладов.

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

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Физическое развитие как процесс естественных морфофункциональных изменений в организме человека в процессе его жизнедеятельности.
2. Основные показатели физического развития.
3. Развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, тургор тканей.
4. Внешние морфологические характеристики и их сочетание с показателями функционального состояния организма.
5. Аэробная, скоростная, силовая и скоростно-силовая виды выносливости.
6. Гибкость, быстрота, динамическая мышечная сила.
7. Состав тела: соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела.
8. Росто-весовые характеристики и пропорции тела.
9. Осанка как комплексная морфофункциональная характеристика опорно-двигательной системы.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить материал темы.
2. Ответить на контрольные вопросы темы.
3. Выполнение практических заданий по определению основных показателей физического развития человека.

Тема 3. Методика закаливания (ОК-8)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Закаливание как формирование резистентности (сопротивляемости) организма человека к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
2. Закаливание воздухом. Дозировка. Принцип постепенного увеличения времени воздействия. Воздушные ванны.
3. Закаливание водой. Способы закаливания: холодной и горячей водой. Время воздействия.
4. Контрастный душ. Массаж биологически активных точек.
5. Закаливание холодной водой. Холодный душ.
6. Моржевание. Купание в проруби.
7. Меры предосторожности и медицинские противопоказания.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить материал темы.
2. Ответить на контрольные вопросы темы.

3. Написание докладов.

Тема 4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания (ОК-8)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Общее представление об опорно-двигательном аппарате.
2. Механические свойства мышц: упругость, вязкость, ползучесть, релаксация.
3. Биологические свойства мышц: возбудимость и сократимость.
4. Сила как мера воздействия одного тела на другое или на снаряд. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.
5. Условия проявления быстроты. Условия проявления быстроты.
6. Выносливость как способность организма противостоять утомлению. Общая и специальная выносливость. Аэробная и анаэробная выносливость. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости. Критерии оценки. Тест Купера.
7. Гибкость. Активная и пассивная гибкость. Условия проявления гибкости.
8. Ловкость. Координационные способности и ловкость. Упражнения на развитие ловкости.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить материал темы.
2. Ответить на контрольные вопросы темы.
3. Выполнение практических заданий по составлению комплексов упражнений на развитие определенных физических качеств.

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

Лекция.

не предусмотрено

Практическое занятие.

1. Доступность оздоровительного бега.
2. Профилактика артроза и радикулита за счет увеличения притока жидкости к суставным хрящам и межпозвонковым дискам.
3. Понятие о биомеханическом резонансе.
4. Профилактика атеросклероза: укрепление стенок сосудов и препятствие отложению в них холестерина и солей (гидродинамический "массаж").
5. Улучшение пищеварения и оттока желчи за счет вибрации печени и кишечника
6. Кровообращение при оздоровительном беге. Профилактика варикозного расширения в нижних конечностях ("мышечный насос"). Эффект капилляризации тканей.
7. Повышение иммунитета к простудным заболеваниям вследствие увеличения активности белых кровяных телец - лимфоцитов и фагоцитов.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить материал темы.
2. Ответить на контрольные вопросы темы.
3. Написание рефератов.

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

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Нагрузка как воздействие физических упражнений на организм человека.
2. Характеристика нагрузок, применяющихся в физкультурно-спортивной деятельности.

3. Объем и интенсивность нагрузки как компоненты, определяющие ее направленность и величину воздействия.
4. Уровни интенсивности нагрузки.
5. Развивающие, стабилизирующие, восстановительные нагрузки
6. Регулирование нагрузки. Зоны мощности нагрузки.
7. Аэробная восстановительная.
8. Аэробная развивающая.
9. Смешанная аэробно-анаэробная.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить материал темы.
2. Ответить на контрольные вопросы темы.

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

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.
2. Анаэробные и аэробные механизмы обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.
3. Креатинфосфатный механизм. АТФ как энергетический субстрат в обеспечении работы высокой интенсивности. Время действия механизма и его мощность.
4. Гликолитический механизм. Продолжительность работы, мощность, энергетический субстрат, роль лактата в работе данного механизма.
5. Окислительный механизм. Роль внешнего дыхания в работе окислительного механизма. Мощность и продолжительность выполняемой работы.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить материал темы.
2. Ответить на контрольные вопросы темы.

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

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Адаптация как способность организма изменять свое состояние в ответ на внешнее воздействие или изменяющиеся условия жизнедеятельности. Виды адаптации.
2. Срочная адаптация как реакция организма на одноразовые физические воздействия.
3. Кумулятивная адаптация.
4. Теория стресса Г. Селье как научная основа теории адаптации.
5. Характеристика стадий реакции организма на «стресс».
6. Учет сенситивных возрастных периодов, нозологии у лиц с ОВЗ, для развития тех или иных двигательных способностей.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить материал темы.
2. Ответить на контрольные вопросы темы.

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

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Предстартовое состояние и разминка.

2. Физиологическая характеристика неспецифических и специфических видов предстартовых состояний. Предстартовая лихорадка Предстартовая апатия. «Боевая готовность».
3. Общая разминка.
4. Вработывание. Переход организма на рабочий уровень, сонастройка различных функций. Двигательные и вегетативные показатели. «Мертвая точка». Устойчивое состояние, его характерные особенности.
5. Утомление и восстановление после физических нагрузок. Внешние признаки утомления.
6. Эффективность восстановительных процессов.
7. Перетренировка как прогрессирующее развитие утомления.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить материал темы.
2. Ответить на контрольные вопросы темы.
3. Выполнение заданий по определению внешних признаков утомления после физической нагрузки.

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

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Функциональные пробы и тесты. как способ определения степени влияния на организм дозированной физической нагрузки.
2. Индекс Рюффе: проба для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.
3. Ортостатическая проба исследования ЦНС и анализаторов.
4. Кожно-сосудистая реакция. Проба, характеризующая функции вегетативной нервной системы.
5. Проба Ромберга как способ выявления нарушения равновесия в положении стоя.
6. Тест Яроцкого позволяющий определить порог чувствительности вестибулярного анализатора. Проба Летунова.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить материал темы.
2. Ответить на контрольные вопросы темы.
3. Выполнение практических заданий по определению основных характеристик функциональной деятельности организма, написание докладов.

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

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Понятие об осанке, виды осанок.
2. Естественные физиологические изгибы.
3. Основные признаки правильной осанки.
4. Оздоровительные упражнения для сохранения осанки.
5. Причины нарушения осанки: врожденные и приобретённые.
6. Часто встречающиеся нарушения осанки.
7. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Укрепление мышечного корсета. Методика коррекции осанки.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить материал темы.
2. Ответить на контрольные вопросы темы.
3. Подготовить комплекс упражнений, направленный на коррекцию осанки.

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

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Травмы их классификация по степени тяжести.
2. Компетенции присутствующих при получении субъектом травмы.
3. Принципы оказания первой помощи при травмах, ожогах и воздействиях низких температур на месте несчастного случая. Понятие о травматическом шоке.
4. Первая помощь при кровотечениях
5. Алгоритм действий при формировании навыков оказания первой помощи при открытых и закрытых травмах.

Задания для самостоятельной работы.

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

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

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Основные физиологические принципы формирования суточного рациона сбалансированного питания.
2. Калорийность питания и энергетические затраты организма.
3. Содержание в рационе жиров, белков, углеводов.
4. Минимальная потребность организма в содержании в рационе витаминов, солей, кислот и микроэлементов.
5. Токсический уровень содержания в рационе витаминов, солей, кислот и микроэлементов.
6. Режим питания и содержание рациона в различное время года.
7. Питание при физических нагрузках.
8. Рациональное питание при различных заболеваниях и избыточном весе. Понятие о диетологии.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить материал темы.
2. Ответить на контрольные вопросы темы.
3. Составить суточный рацион питания для здоровых людей, людей с избыточным весом.
4. Выполнить расчет калорийности суточного рациона.

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

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Соотношение жиров, белков и углеводов в суточном рационе сбалансированного питания.
2. Животные и растительные жиры.
3. Животные и растительные белки.
4. Углеводы как главный источник энергии в организме человека.
5. Минимальная потребность в углеводах для полноценного питания мозга.
6. Дополнительные потребности в углеводах при физической нагрузке.
7. Сущность и назначение витаминов в организме.
8. Жирорастворимые витамины А, Д, Е, К. Их назначение и функции, содержание в продуктах питания. Нарушения функций организма при недостаточном употреблении.

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

10. Микроэлементы. Назначение и функции в организме, содержание в продуктах питания.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить материалы темы.
2. 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:

№ те мы	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	Опрос	12	10 - 12 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии 7-9 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии 4-6 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Физическое развитие человека. Основные показатели.	Опрос	12	10 - 12 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии 7-9 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии 4-6 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

3.	Методика закаливания	Тестирование(контрольный срез)	10	Контрольный срез проводится в виде тестирования. Тест состоит из 20 вопросов. За прохождение тестирования выставляются следующие баллы: - 97 - 100% - 10 баллов; - 90 – 96% - 9 баллов - 80 – 89% - 8 баллов - 70 – 79% - 7 баллов - 60 – 69% - 6 баллов - 50 – 59% - 5 баллов - 40 – 49% - 4 балла - 30 – 39% - 3 балла - 20 – 29% - 2 балла - 10 – 19% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
		Опрос	12	10 - 12 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии 7-9 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии 4-6 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
4.	Физические качества: физиологические основы и методика воспитания	Опрос	12	10 - 12 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии 7-9 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии 4-6 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

5.	Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.	Опрос	12	<p>10 - 12 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>7-9 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>4-6 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Физическая нагрузка и ее компоненты	Тестирование(контрольный срез)	10	<p>Контрольный срез проводится в виде тестирования. Тест состоит из 20 вопросов. За прохождение тестирования выставляются следующие баллы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 97 - 100% - 10 баллов; - 90 – 96% - 9 баллов - 80 – 89% - 8 баллов - 70 – 79% - 7 баллов - 60 – 69% - 6 баллов - 50 – 59% - 5 баллов - 40 – 49% - 4 балла - 30 – 39% - 3 балла - 20 – 29% - 2 балла - 10 – 19% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
		Опрос	10	<p>9-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>7-8 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>4-6 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий

8.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время занятий – 15 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - победа в межрегиональной олимпиаде по дисциплине – 20 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 5 баллов
9.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	70	Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
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	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность	Опрос	8	7-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии 5-6 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии 3-4 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

2.	Адаптация к физическим нагрузкам	Опрос	8	<p>7-8 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>5-6 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>3-4 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности	Опрос	9	<p>7-9 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>5-6 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>3-4 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Оценка функционального состояния основных систем организма	Тестирование(контрольный срез)	10	<p>Контрольный срез проводится в виде тестирования. Тест состоит из 20 вопросов. За прохождение тестирования выставляются следующие баллы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 97 - 100% - 10 баллов; - 90 – 96% - 9 баллов - 80 – 89% - 8 баллов - 70 – 79% - 7 баллов - 60 – 69% - 6 баллов - 50 – 59% - 5 баллов - 40 – 49% - 4 балла - 30 – 39% - 3 балла - 20 – 29% - 2 балла - 10 – 19% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.

		Опрос	9	<p>7-9 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>5-6 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>3-4 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Методика оценки и коррекция осанки	Опрос	9	<p>7-9 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>5-6 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>3-4 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи	Опрос	9	<p>7-9 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>5-6 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>3-4 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

7.	Принципы формирования суточного рациона питания	Опрос	9	<p>7-9 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>5-6 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>3-4 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
8.	Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы	Тестирование(контрольный срез)	10	<p>Контрольный срез проводится в виде тестирования. Тест состоит из 20 вопросов. За прохождение тестирования выставляются следующие баллы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 97 - 100% - 10 баллов; - 90 – 96% - 9 баллов - 80 – 89% - 8 баллов - 70 – 79% - 7 баллов - 60 – 69% - 6 баллов - 50 – 59% - 5 баллов - 40 – 49% - 4 балла - 30 – 39% - 3 балла - 20 – 29% - 2 балла - 10 – 19% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
		Опрос	9	<p>7-9 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>5-6 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>3-4 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
9.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий

10.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время занятий – 15 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - победа в межрегиональной олимпиаде по дисциплине – 20 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 5 баллов
11.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	70	Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
12.	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. Сущность, основные понятия, средства физической культуры

Примерные вопросы опроса:

1. Физическая культура как совокупность материальных и духовных ценностей.
2. Основные понятия в физической культуре.
3. Физическое развитие и физическое воспитание.
4. Физическая подготовка: общая и специальная.
5. Спорт как сегмент физической культуры.
6. Средства физической культуры.
7. Физические упражнения как специфическое средство физической культуры.
8. Понятие о физических качествах.

Тема 2. Физическое развитие человека. Основные показатели.

Примерные вопросы опроса:

1. Физическое развитие как процесс естественных морфофункциональных изменений в организме человека в процессе его жизнедеятельности.
2. Основные показатели физического развития.
3. Развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, тургор тканей.
4. Внешние морфологические характеристики и их сочетание с показателями функционального состояния организма.

5. Аэробная, скоростная, силовая и скоростно-силовая виды выносливости.
6. Гибкость, быстрота, динамическая мышечная сила.
7. Состав тела: соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела.
8. Росто-весовые характеристики и пропорции тела.
9. Осанка как комплексная морфофункциональная характеристика опорно-двигательной системы.

Тема 3. Методика закаливания

Примерные вопросы опроса:

1. Закаливание как формирование резистентности (сопротивляемости) организма человека к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
2. Закаливание воздухом. Дозировка. Принцип постепенного увеличения времени воздействия. Воздушные ванны.
3. Закаливание водой. Способы закаливания: холодной и горячей водой. Время воздействия.
4. Контрастный душ. Массаж биологически активных точек.
5. Закаливание холодной водой. Холодный душ.
6. Моржевание. Купание в проруби.
7. Меры предосторожности и медицинские противопоказания.

Тема 4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания

Примерные вопросы опроса:

1. Общее представление об опорно-двигательном аппарате.
2. Механические свойства мышц: упругость, вязкость, ползучесть, релаксация.
3. Биологические свойства мышц: возбудимость и сократимость.
4. Сила как мера воздействия одного тела на другое или на снаряд. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.
5. Условия проявления быстроты. Условия проявления быстроты.
6. Выносливость как способность организма противостоять утомлению. Общая и специальная выносливость. Аэробная и анаэробная выносливость. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости. Критерии оценки. Тест Купера.
7. Гибкость. Активная и пассивная гибкость. Условия проявления гибкости.
8. Ловкость. Координационные способности и ловкость. Упражнения на развитие ловкости.

Тема 5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.

Примерные вопросы опроса:

1. Доступность оздоровительного бега.
2. Профилактика артроза и радикулита за счет увеличения притока жидкости к суставным хрящам и межпозвонковым дискам.
3. Понятие о биомеханическом резонансе.
4. Профилактика атеросклероза: укрепление стенок сосудов и препятствие отложению в них холестерина и солей (гидродинамический "массаж").
5. Улучшение пищеварения и оттока желчи за счет вибрации печени и кишечника
6. Кровообращение при оздоровительном беге. Профилактика варикозного расширения в нижних конечностях ("мышечный насос"). Эффект капилляризации тканей.
7. Повышение иммунитета к простудным заболеваниям вследствие увеличения активности белых кровяных телец - лимфоцитов и фагоцитов.

Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты

Примерные вопросы опроса:

1. Нагрузка как воздействие физических упражнений на организм человека.
2. Характеристика нагрузок, применяющихся в физкультурно-спортивной деятельности.

3. Объем и интенсивность нагрузки как компоненты, определяющие ее направленность и величину воздействия.
4. Уровни интенсивности нагрузки.
5. Развивающие, стабилизирующие, восстановительные нагрузки
6. Регулирование нагрузки. Зоны мощности нагрузки.
7. Аэробная восстановительная.
8. Аэробная развивающая.
9. Смешанная аэробно-анаэробная.

Тема 7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность

Примерные вопросы опроса:

1. Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.
2. Анаэробные и аэробные механизмы обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.
3. Креатинфосфатный механизм. АТФ как энергетический субстрат в обеспечении работы высокой интенсивности. Время действия механизма и его мощность.
4. Гликолитический механизм. Продолжительность работы, мощность, энергетический субстрат, роль лактата в работе данного механизма.
5. Окислительный механизм. Роль внешнего дыхания в работе окислительного механизма. Мощность и продолжительность выполняемой работы.

Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам

Примерные вопросы опроса:

1. Адаптация как способность организма изменять свое состояние в ответ на внешнее воздействие или изменяющиеся условия жизнедеятельности. Виды адаптации.
2. Срочная адаптация как реакция организма на одноразовые физические воздействия.
3. Кумулятивная адаптация.
4. Теория стресса Г. Селье как научная основа теории адаптации.
5. Характеристика стадий реакции организма на «стресс».
6. Учет сенситивных возрастных периодов, нозологии у лиц с ОВЗ, для развития тех или иных двигательных способностей.

Тема 9. Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности

Примерные вопросы опроса:

1. Предстартовое состояние и разминка.
2. Физиологическая характеристика неспецифических и специфических видов предстартовых состояний. Предстартовая лихорадка Предстартовая апатия. «Боевая готовность».
3. Общая разминка.
4. Вербатывание. Переход организма на рабочий уровень, сонастройка различных функций. Двигательные и вегетативные показатели. «Мертвая точка».
5. Устойчивое состояние, его характерные особенности.
6. Утомление и восстановление после физических нагрузок. Внешние признаки утомления.
7. Эффективность восстановительных процессов.
7. Перетренировка как прогрессирующее развитие утомления.

Тема 10. Оценка функционального состояния основных систем организма

Примерные вопросы опроса:

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

3. Ортостатическая проба исследования ЦНС и анализаторов.
4. Кожно-сосудистая реакция. Проба, характеризующая функции вегетативной нервной системы.
5. Проба Ромберга как способ выявления нарушения равновесия в положении стоя.
6. Тест Яроцкого позволяющий определить порог чувствительности вестибулярного анализатора. Проба Летунова.

Тема 11. Методика оценки и коррекция осанки

Примерные вопросы опроса:

1. Понятие об осанке, виды осанок.
2. Естественные физиологические изгибы.
3. Основные признаки правильной осанки.
4. Оздоровительные упражнения для сохранения осанки.
5. Причины нарушения осанки: врожденные и приобретённые.
6. Часто встречающиеся нарушения осанки.
7. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Укрепление мышечного корсета. Методика коррекции осанки.

Тема 12. Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи

Примерные вопросы опроса:

1. Травмы их классификация по степени тяжести.
2. Компетенции присутствующих при получении субъектом травмы.
3. Принципы оказания первой помощи при травмах, ожогах и воздействиях низких температур на месте несчастного случая. Понятие о травматическом шоке.
4. Первая помощь при кровотечениях
5. Алгоритм действий при формировании навыков оказания первой помощи при открытых и закрытых травмах.

Тема 13. Принципы формирования суточного рациона питания

Примерные вопросы опроса:

1. Основные физиологические принципы формирования суточного рациона сбалансированного питания.
2. Калорийность питания и энергетические затраты организма.
3. Содержание в рационе жиров, белков, углеводов.
4. Минимальная потребность организма в содержании в рационе витаминов, солей, кислот и микроэлементов.
5. Токсический уровень содержания в рационе витаминов, солей, кислот и микроэлементов.
6. Режим питания и содержание рациона в различное время года.
7. Питание при физических нагрузках.
8. Рациональное питание при различных заболеваниях и избыточном весе. Понятие о диетологии.

Тема 14. Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы

Примерные вопросы опроса:

1. Соотношение жиров, белков и углеводов в суточном рационе сбалансированного питания.
2. Животные и растительные жиры.
3. Животные и растительные белки.
4. Углеводы как главный источник энергии в организме человека.
5. Минимальная потребность в углеводах для полноценного питания мозга.
6. Дополнительные потребности в углеводах при физической нагрузке.
7. Сущность и назначение витаминов в организме.

8. Жирорастворимые витамины А, Д, Е, К. Их назначение и функции, содержание в продуктах питания. Нарушения функций организма при недостаточном употреблении.
9. Водорастворимые витамины В1, В2, В6, В12. Их назначение и функции, содержание в продуктах питания. Нарушения функций организма при недостаточном употреблении.
10. Микроэлементы. Назначение и функции в организме, содержание в продуктах питания.

Тестирование

Тема 3. Методика закаливания

Примерные вопросы теста:

1. К основным средствам физической культуры относятся:
 - а) развитие, силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений;
 - б) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенический фактор;
 - в) развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
 - г) формирование профессионально-прикладных умений и навыков.

2. Выберите правильное определение термина «движение»:
 - а) как моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей;
 - б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека;
 - в) перемещение человека в пространстве;
 - г) изменение функционального состояния человека во времени.

3. Выберите правильное определение термина «двигательное действие»:
 - а) движения, созданные и применяемые для физического совершенствования человека
 - б) перемещение человека в пространстве;
 - в) движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединенные в определенную систему;
 - г) движения, объединенные определенной последовательностью.

Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты

Примерные вопросы теста:

1. Ловкость – это...:
 - а) способность быстро изменять свою двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой;
 - б) способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой;
 - в) способность человека выполнять максимальное количество движений в единицу времени;
 - г) способность противостоять утомлению.

2. Под быстротой понимается...:
 - а) способность человека выполнять максимальное количество движений в единицу времени;
 - б) способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой;
 - в) способность человека длительно противостоять утомлению при механической работе.
 - г) единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время.

3. Выносливость – это:
 - а) способность человека быстро изменять свою двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой;

- б) способность человека длительно противостоять утомлению при механической работе;
- в) способность человека выполнять максимальное количество движений в единицу времени;
- г) способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

Тема 10. Оценка функционального состояния основных систем организма

Примерные вопросы теста:

1. Физическая нагрузка – это:

- а) мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- б) вид деятельности, обеспечивающий устойчивую умственную работоспособность;
- в) способ организации занятий физическими упражнениями;
- г) действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков.

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) частотой сердечных сокращений.
- г) сочетанием объема и интенсивности физических упражнений.

3. Основные стороны физической нагрузки - это:

- а) мощность нагрузки;
- б) характер нагрузки;
- в) объем и интенсивность нагрузки;
- г) направленность нагрузки.

Тема 14. Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы

Примерные вопросы теста:

1. Доврачебная помощь включает:

- 1) оказание помощи;
- 2) прекращение действий травмирующего фактора;
- 3) эвакуацию пострадавшего из неблагоприятных условий и прекращение действий травмирующего фактора;
- 4) доставка в лечебное учреждение, эвакуацию пострадавшего из неблагоприятных условий и прекращение действий травмирующего фактора.

2. Общая реакция организма на тяжелое повреждение, в патогенезе которого центральное место занимает нарушение тканевого кровотока – это:

- 1) психологический шок;
- 2) травматический шок;
- 3) геморрагический шок;
- 4) ожоговый шок.

3. Повреждения тканей и органов тела предметом без нарушения целостности кожи – это:

- 1) ушиб;
- 2) растяжение связок;
- 3) рана;
- 4) ссадина.

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. Методика закаливания.
4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания.
5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.
6. Физическая нагрузка и ее компоненты.
7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.
8. Адаптация к физическим нагрузкам.
9. Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности.
10. Оценка функционального состояния основных систем организма.
11. Методика оценки и коррекции осанки.
12. Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи.
13. Принципы формирования суточного рациона питания.
14. Жиры, белки и углеводы.
15. Витамины и микроэлементы.

Типовые задания для зачета (ОК-8)

не предусмотрены

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 методы и средства физической культуры. Умеет анализировать и правильно соотносить методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. В полной мере владеет способностью вести диалог, аргументировать свою точку зрения, умения и навыки поиска информации. Вопросы задаваемые преподавателем не вызывают затруднения. Ответ построен логично, материал излагается четко, ясно, аргументировано.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОК-8	Демонстрирует слабый уровень знаний основных положений теории и методики физической культуры. Затрудняется анализировать и правильно соотносить средства и методы физической культуры. Не в полной мере владеет способностью вести диалог, аргументировать свою точку зрения. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал.

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 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 презентации, 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. Витун, В. Г., Кабышева, М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 110 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/33655.html>
2. Бабиянц, К. А., Коломийченко, Е. В. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие, дополненное и переработанное. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура как способ формирования позитивного самоотнош. - Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2018. - 101 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/87944.html>
3. Быченков, С. В., Везеницын, О. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие. - 9-е изд., стер.. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
5. Жданов, С. И. Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании : методические рекомендации. - Весь срок охраны авторского права; Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образо. - Орск: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского государственного университета, 2011. - 28 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/50093.html>

6.2 Дополнительная литература:

1. Аренд, Л. А., Волков, В. К., Войтович, Д. И., Галочкин, Г. П., Гостев, В. Н. Воспитание силы и быстроты : учебно-методическое пособие. - 2025-03-01; Воспитание силы и быстроты. - Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 177 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22651.html>
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник. - 2-е изд., стер.. - М.: КНОРУС, 2012. - 365 с.
3. Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Атлетическая гимнастика для студентов. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 50 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>
4. Яковлев В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов 1-2 курсов нефизкультурных специальностей, обучающихся по программе бакалавра : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2013. - 90 с.
5. Бурмистров, В. Н., Бучнев, С. С. Атлетическая гимнастика для студентов : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Атлетическая гимнастика для студентов. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 172 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>
6. Андрюхина Т. В., Третьякова Н. В. Физическая культура : учебник. - М.: Русское слово, 2013. - 174 с.; 174 с.
7. Аракелян, И. Г. Фитнес и физическая культура : методические указания. - 2024-01-18; Фитнес и физическая культура. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 44 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>
8. Бавыкина, Л. А, Колесник, А. П., Кушнирчук, О. М. Умственный труд и физическая культура : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Умственный труд и физическая культура. - Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. - 52 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/73271.html>
9. Баранов В. А. Физическая культура как категория ценности и качества бытия : монография. - Москва: Библио-Глобус, 2018. - 258 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498862>
10. Гурьев С. В. Физическая культура : учебник. - М.: Русское слово, 2012. - 142 с.
11. Панов, Г. А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 192 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/11449.html>
12. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура студента. (Методико-практические занятия). - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 218 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>
13. Шулятьев, В. М., Побыванец, В. С. Физическая культура студента : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура студента. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22227.html>

6.3 Иные источники:

1. Физкультура для всех - <http://www.fizkultura-vsem.ru>
2. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
3. Национальный олимпийский комитет РФ - <http://www.olimpic.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).

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
3. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
4. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
5. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
6. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина. – URL: <http://www.tambovlib.ru>
7. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
8. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
9. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
10. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: <https://biblio-online.ru/book/sud-prisyazhnyh-442275>
11. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.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.