

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт математики, физики и информационных технологий
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



Н. Л. Королева
«05» июля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.2 Физическая культура и спорт

Направление подготовки/специальность: 10.05.05 - Безопасность информационных технологий в правоохранительной сфере

Профиль/направленность/специализация: Технологии защиты информации в правоохранительной сфере

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: Специалист по защите информации

год набора: 2021

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, Калмыков Сергей Александрович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 10.05.05 - Безопасность информационных технологий в правоохранительной сфере (уровень специалитета) (приказ Министерства образования и науки РФ от «26» ноября 2020 г. № 1461).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «22» июня 2021 г. Протокол № 8

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института математики, физики и информационных технологий, Протокол от «05» июля 2021 г. № 5.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП Специалиста.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	16
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	18
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	20

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

- аналитический
- организационно-управленческий
- эксплуатационный

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии (в сфере техники и технологии, охватывающей совокупность проблем, связанных с обеспечением защищенности объектов информатизации в условиях существования угроз в информационной сфере), 12 Обеспечение безопасности (в сфере защиты информации), Сфера правоохранительной деятельности

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-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения					
		Очная (семестр)					
		3	4	5	6	7	8
1	Спортивные игры	+	+	+	+	+	+
2	Фитнес	+	+	+	+	+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 10.05.05 - Безопасность информационных технологий в правоохранительной сфере.

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

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	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	18	Опрос; Тестирование; Реферат
2	Физическое развитие человека. Основные показатели.	18	Опрос; Тестирование; Реферат
2 семестр			
3	Методика закаливания	18	Тестирование; Опрос; Реферат
4	Физические качества: физиологические основы и методика воспитания	18	Опрос; Реферат; Тестирование

Тема 1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры (УК-7)

Лекция.

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

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. (УК-7)

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 (УК-7)

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 (УК-7)

Лекция.

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

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.

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	<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>
		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.
		Реферат	23	<p>15 - 23 баллов - работа сдана в указанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема реферата, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;</p> <p>8 - 14 баллов- основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочеты, например: имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, объем реферата выдержан более чем на 50%, имеются упущения в оформлении;</p> <p>2 - 7 баллов тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.</p>
2.	Физическое развитие человека. Основные показатели.	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>

	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.
	Реферат	23	15 - 23 баллов - работа сдана в указанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема реферата, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению; 8 - 14 баллов- основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочеты, например: имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, объем реферата выдержан более чем на 50%, имеются упущения в оформлении; 2 - 7 баллов тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.
3.	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 менее 25% занятий, баллы не начисляются
4.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премияльные 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
5.	Итого за семестр	100	

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премияльные 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.	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.
		Реферат	23	15 - 23 баллов - работа сдана в указанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема реферата, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению; 8 - 14 баллов- основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочеты, например: имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, объем реферата выдержан более чем на 50%, имеются упущения в оформлении; 2 - 7 баллов тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.

2.	Физические качества: физиологическое основы и методика воспитания	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>
		Реферат	23	<p>15 - 23 баллов - работа сдана в указанные сроки, обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, раскрыта тема реферата, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению;</p> <p>8 - 14 баллов- основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочеты, например: имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, объем реферата выдержан более чем на 50%, имеются упущения в оформлении;</p> <p>2 - 7 баллов тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.</p>
		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.
3.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>

4.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премияльные 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
5.	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.

Реферат

Тема 1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры

Примерные темы реферата:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.

Тема 2. Физическое развитие человека. Основные показатели.

Примерные темы реферата:

1. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
2. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
3. Самооценка собственного здоровья.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
5. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
6. Режим труда и отдыха.

Тема 3. Методика закаливания

Примерные темы реферата:

1. Организация сна, режима питания, двигательной активности.
2. Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания.
3. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
4. Профилактика вредных привычек.
5. Культура межличностных отношений.

Тема 4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания

Примерные темы реферата:

1. Психофизическая регуляция организма.
2. Культура сексуального поведения.
3. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни
5. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

Тестирование

Тема 1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры

Примерные задания теста:

1. Физическая культура – это:

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

2. Физическое воспитание-это:

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

3. Основные направления системы физического воспитания:

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

Тема 2. Физическое развитие человека. Основные показатели.

Примерные задания 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 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 4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания

Примерные вопросы теста:

1. Физические качества - это:

- А) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- Б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;

В) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2.К основным физическим качествам относятся:

А) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость

Б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов

В) бег, прыжки, метания, ходьба

3.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

А) тяжелая атлетика

Б) современное пятиборье

В) гимнастика

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

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 (УК-7)

не предусмотрены

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Свободно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Не способен планировать свое рабочее и свободное время для сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

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.