

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института:



Е. В. Скрипников:

«21» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.5 Физическая культура и спорт

Направление подготовки/специальность: 04.03.01 - Химия

Профиль/направленность/специализация: Химия твёрдого тела и химия материалов

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 04.03.01 - Хи  
Министерства образования и науки РФ от «17» июля 2017 г. № 671).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Про

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института естествознания, Протокол от «21» ян

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	25
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	27
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	28

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

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

### 1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения - научно-исследовательская

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере камеральных исследований по проблемам развития городов и территорий различного уровня, экологических экспертиз и диагностики проектов различного типа

### 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 социальной и профессиональной деятельности

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

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана ОП по Химия.

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)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>72</b>
Контактная работа	72
Практические (Практ. раб.)	72
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.	Формы текущего контроля
		Практич. 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: компоненты	6	Тестирование; Опрос
2 семестр			
7	Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность	4	Опрос
8	Адаптация к физическим нагрузкам	4	Опрос
9	Физиологическая характеристика состояния организма при физкультурно-спортивной деятельности	4	Опрос

10	Оценка функционального состояния основных систем организма	4	Тестирование; Оп
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; Оп

## **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 течение жизни.
2. Основные показатели физического развития.
3. Развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, тургор тканей.
4. Внешние морфологические характеристики и их сочетание с показателями функционального состояния.
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 ч

### **Тема 3. Методика закаливания (ОК-8)**

#### **Лекция.**

не предусмотрена

#### **Практическое занятие.**

1. Закаливание как формирование резистентности (сопротивляемости) организма человека к неблагоприятной среде.
2. Закаливание воздухом. Дозировка. Принцип постепенного увеличения времени воздействия. Воздух.
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 силы. Условия проявления быстроты. Условия проявления выносливости.
5. Выносливость как способность организма противостоять утомлению. Общая и специальная выносливость. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости. Критерии оценки. Тесты.
6. Гибкость. Активная и пассивная гибкость. Условия проявления гибкости.
7. 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 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 межпозвоночным дискам.
3. Понятие о биомеханическом резонансе.
4. Профилактика атеросклероза: укрепление стенок сосудов и препятствие отложению в них холестерина ("массаж").
5. Улучшение пищеварения и оттока желчи за счет вибрации печени и кишечника.

6. Кровообращение при оздоровительном беге. Профилактика варикозного расширения в нижних  
Эффект капилляризации тканей.
7. Повышение иммунитета к простудным заболеваниям вследствие увеличения активности белых  
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 во
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 высоко  
механизма и его мощность.
4. Гликолитический механизм. Продолжительность работы, мощность, энергетический субстрат,  
механизма.
5. Окислительный механизм. Роль внешнего дыхания в работе окислительного механизма. Мощность  
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  
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 двигат

#### **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 сос
- Предстартовая апатия. «Боевая готовность».
3. Общая разминка.
4. Вработывание. Переход организма на рабочий уровень, сонастройка различных функций. Двигате
- «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 дозированн
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. Про

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Изучить материал темы.
2. Ответить на контрольные вопросы темы.
3. Выполнение практических заданий по определению основных характеристик функциональной дея
- 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. М

#### **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 м травматическом шоке.
4. Первая помощь при кровотечениях
5. Алгоритм действий при формировании навыков оказания первой помощи при открытых и закрытых

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

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. 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	<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>
3.	Методика закаливания	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	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"> <li>- 97 - 100% - 10 баллов;</li> <li>- 90 – 96% - 9 баллов</li> <li>- 80 – 89% - 8 баллов</li> <li>- 70 – 79% - 7 баллов</li> <li>- 60 – 69% - 6 баллов</li> <li>- 50 – 59% - 5 баллов</li> <li>- 40 – 49% - 4 балла</li> <li>- 30 – 39% - 3 балла</li> <li>- 20 – 29% - 2 балла</li> <li>- 10 – 19% - 1 балл</li> <li>- менее 10% - балл не начисляется.</li> </ul>
		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>

4.	Физические качества: физиологические 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>
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	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	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"> <li>- 97 - 100% - 10 баллов;</li> <li>- 90 – 96% - 9 баллов</li> <li>- 80 – 89% - 8 баллов</li> <li>- 70 – 79% - 7 баллов</li> <li>- 60 – 69% - 6 баллов</li> <li>- 50 – 59% - 5 баллов</li> <li>- 40 – 49% - 4 балла</li> <li>- 30 – 39% - 3 балла</li> <li>- 20 – 29% - 2 балла</li> <li>- 10 – 19% - 1 балл</li> <li>- менее 10% - балл не начисляется.</li> </ul>

		Опрос	10	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 7-8 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.
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		50	студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
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	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность	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>
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"> <li>- 97 - 100% - 10 баллов;</li> <li>- 90 – 96% - 9 баллов</li> <li>- 80 – 89% - 8 баллов</li> <li>- 70 – 79% - 7 баллов</li> <li>- 60 – 69% - 6 баллов</li> <li>- 50 – 59% - 5 баллов</li> <li>- 40 – 49% - 4 балла</li> <li>- 30 – 39% - 3 балла</li> <li>- 20 – 29% - 2 балла</li> <li>- 10 – 19% - 1 балл</li> <li>- менее 10% - балл не начисляется.</li> </ul>
		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	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	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"> <li>- 97 - 100% - 10 баллов;</li> <li>- 90 – 96% - 9 баллов</li> <li>- 80 – 89% - 8 баллов</li> <li>- 70 – 79% - 7 баллов</li> <li>- 60 – 69% - 6 баллов</li> <li>- 50 – 59% - 5 баллов</li> <li>- 40 – 49% - 4 балла</li> <li>- 30 – 39% - 3 балла</li> <li>- 20 – 29% - 2 балла</li> <li>- 10 – 19% - 1 балл</li> <li>- менее 10% - балл не начисляется.</li> </ul>

	Опрос	9	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 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.
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	50	студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
12.	Итого за семестр	100	

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

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

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

##### 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 течение жизни.
2. Основные показатели физического развития.
3. Развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, тургор тканей.
4. Внешние морфологические характеристики и их сочетание с показателями функционального состояния.
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 факторам 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 силы. Условия проявления силы. Условия проявления быстроты.
5. Выносливость как способность организма противостоять утомлению. Общая и специальная выносливость. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости. Критерии оценки. Тесты.
6. Гибкость. Активная и пассивная гибкость. Условия проявления гибкости.
7. 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 межпозвоночным дискам.
3. Понятие о биомеханическом резонансе.

4. Профилактика атеросклероза: укрепление стенок сосудов и препятствие отложению в них холестерина ("массаж").
5. Улучшение пищеварения и оттока желчи за счет вибрации печени и кишечника
6. Кровообращение при оздоровительном беге. Профилактика варикозного расширения в нижних конечностях. Эффект капилляризации тканей.
7. Повышение иммунитета к простудным заболеваниям вследствие увеличения активности белых 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 во времени.
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 высокоинтенсивного механизма и его мощность.
4. Гликолитический механизм. Продолжительность работы, мощность, энергетический субстрат, механизм.
5. Окислительный механизм. Роль внешнего дыхания в работе окислительного механизма. Мощность работы.

#### Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам

Примерные вопросы опроса:

1. Адаптация как способность организма изменять свое состояние в ответ на внешнее воздействие или 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 функций.

#### 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 апатия. «Боевая готовность».
3. Общая разминка.
4. Вработывание. Переход организма на рабочий уровень, сонастройка различных функций. Двигательная «Мертвая точка».
5. 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.

#### Тема 10. Оценка функционального состояния основных систем организма

Примерные вопросы опроса:

1. Функциональные пробы и тесты. как способ определения степени влияния на организм дозированн
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. Про

#### 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. М

#### 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 м травматическом шоке.
4. Первая помощь при кровотечениях
5. Алгоритм действий при формировании навыков оказания первой помощи при открытых и закрыты

#### Тема 13. Принципы формирования суточного рациона питания

Примерные вопросы опроса:

1. Основные физиологические принципы формирования суточного рациона сбалансированного питан
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 микроэл
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 при недостаточном употреблении.
9. Водорастворимые витамины В1, В2, В6, В12. Их назначение и функции, содержание в продуктах питания 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 нарушений 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 последовательность;
  - 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 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 ф
  - 4) доставка в лечебное учреждение, эвакуацию пострадавшего из неблагоприятных условий и прекра фактора.
2. Общая реакция организма на тяжелое повреждение, в патогенезе которого центральное место заним 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 (УК-7)

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)

#### Типовые задания теста

1. Под рациональным питанием понимается:
  - а) питание, которое обеспечивает поступление в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов и солей в сбалансированном состоянии, отвечающее энергетическим тратам и ферментативным в системе;
  - б) питание, которое вызывает эмоционально-вкусовое удовлетворение;
  - в) питание, которое обеспечивает нормальный рост и развитие организма;
  - г) питание, которое соответствует биологическим ритмам организма;
  - д) питание с достаточно высоким уровнем содержания основных питательных веществ.
  
2. Оптимальное содержание жиров белков и углеводов в суточном рационе должно составлять:
  - а) 20% - 40% - 40%;
  - б) 20% - 30% - 50%;
  - в) 11% - 14% - 75%.
  
3. Все продукты питания подразделяются на две группы:
  - а) минеральные и искусственные;
  - б) мясные и молочные;
  - в) животного и растительного происхождения.
  
2. Белки не выполняют функцию:
  - а) поддержки обмена веществ;
  - б) психологической защиты организма;
  - в) защиты организма от внешней среды.**
  
4. Какую роль играют витамины в развитии человека:
  - а) являются главным источником энергии;
  - б) являются строительным материалом;
  - в) обеспечивают устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов.
  
5. К жирам животного происхождения относится:
  - а) сметана;



- б) кукурузное масло;
- в) оливковое масло;
- г) орехи.

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Демонстрирует высокий уровень знаний. Способен использовать физическую культуру. ¶Прослеживает междисциплинарные задаваемые преподавателем не вызывают затруднения.¶
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Демонстрирует слабый уровень знаний в использовании средств культуры. Не уверенно и логически непоследовательно излагает. Не правильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с

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

#### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

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

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

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

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

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

#### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендации профессиональных баз 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. Устный опрос на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает поиск и использование рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

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

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

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных источников);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

#### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

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

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

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

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

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

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соотношение звукового оформления, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность, использование возможностей программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение систематизировать, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, использование средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература:

1. Витун, В. Г., Кабышева, М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / Витун В. Г., Кабышева М. И. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСБ, 2014. - 110 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbooks.ru/87944.html>
2. Бабиянц, К. А., Коломийченко, Е. В. Физическая культура как способ формирования позитивного учебного пособия, дополненное и переработанное. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура и позитивного самоотношения. - Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2016. - 110 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. - 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, 2016. - 110 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110>

5. Жданов, С. И. Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании : методы охраны авторского права; Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образо. - Орск университет, ЭБС АСВ, Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) Оренбургского го 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. - 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.: Физкультура и спорт, 2012. - 288 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>
3. Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие. - Весь мир, 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 : 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. - Вестник Самарского государственного архитектурно-строительного университета, ЭБС АСВ, 2012. - 44 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.
7. Аракелян, И. Г. Фитнес и физическая культура : методические указания. - 2024-01-18; Фитнес и физическая культура. - 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 : учебное пособие. - Симферополь: Университет экономики и права, 2013. - 174 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: ИИИ РАН, 2012. - 174 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/information/11566.html>
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. - Москва: ИИИ РАН, 2012. - 192 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>
12. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) : учебное пособие. - Санкт-Петербург: СПбГУ, 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 мир, 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: лекционный и семинарский зал, группы для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, аттестации, помещения для самостоятельной работы.

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

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

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

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Education

Операционная система Microsoft Windows 10

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

7-Zip 9.20

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. 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.tanb.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/elektronnyj-katalog/>

10. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: <https://biblio-online.ru/bool>

11. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&scope=openid](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&scope=openid)

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