

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт экономики, управления и сервиса
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



Е. Ю. Меркулова
«05» июля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.10 Физическая культура и спорт

Направление подготовки/специальность: 43.03.01 - Сервис

Профиль/направленность/специализация: Сервис и управление недвижимым имуществом и коммунальной инфраструктурой

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2021

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, Калмыков Сергей Александрович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.01 - Сервис (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «08» июня 2017 г. № 514).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» июня 2021 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института экономики, управления и сервиса, Протокол от «05» июля 2021 г. № 12.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	12
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	35
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	37
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	39

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:

- организационно-управленческий
- сервисный

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 16 Строительство и жилищно-коммунальное хозяйство (в сфере управления государственным, муниципальным и частным жилищным фондами, технической эксплуатации, обслуживания, санитарного содержания и благоустройства объектов общего имущества многоквартирного дома, управление многоквартирным домом, формирования эффективной системы сбора, транспортировки, переработки и утилизации отходов производства и потребления), 40 Сквозные виды профессиональной деятельности в промышленности (в сфере организации и управления процессами постпродажного обслуживания промышленной продукции различного назначения и сервисной поддержки ее потребителей)

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)					Заочная (семестр)				
		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
1	Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Фитнес	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 43.03.01 - Сервис.

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.

Заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Контактная работа	72	8
Практические (Практ. раб.)	72	8
Самостоятельная работа (СР)	-	56
Зачет	-	8

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.				Формы текущего контроля
		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	
1 семестр						
1	Сущность, основные понятия, средства физической культуры	5	1	-	6	Опрос; Тестирование; Реферат
2	Физическое развитие человека. Основные показатели.	5	1	-	6	Опрос; Тестирование; Реферат
3	Методика закаливания	5	1	-	8	Тестирование; Опрос; Реферат
4	Физические качества: физиологические основы и методика воспитания	6	1	-	8	Опрос; Реферат; Тестирование
5	Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.	10	-	-	8	Реферат; Тестирование; Опрос
6	Физическая нагрузка и ее компоненты	5	1	-	8	Тестирование; Реферат; Опрос
2 семестр						
7	Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность	5	-	-	-	Опрос; Тестирование; Реферат

8	Адаптация к физическим нагрузкам	5	-	-	-	Опрос; Реферат; Тестирование
9	Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности	5	-	-	-	Опрос; Тестирование; Реферат
10	Оценка функционального состояния основных систем организма	5	-	-	-	Тестирование; Реферат; Опрос
11	Методика оценки и коррекция осанки	5	-	-	6	Опрос; Реферат; Тестирование
12	Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи	4	2	-	6	Опрос; Реферат; Тестирование
13	Принципы формирования суточного рациона питания	5	1	-	8	Опрос; Реферат; Тестирование
14	Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы	2	1	-	8	Тестирование; Реферат; Опрос

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.

Тема 5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма. (УК-7)

Лекция.

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

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

3. Написание рефератов.

Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Нагрузка как воздействие физических упражнений на организм человека.
2. Характеристика нагрузок, применяющихся в физкультурно-спортивной деятельности.
3. Объем и интенсивность нагрузки как компоненты, определяющие ее направленность и величину воздействия.
4. Уровни интенсивности нагрузки.
5. Развивающие, стабилизирующие, восстановительные нагрузки
6. Регулирование нагрузки. Зоны мощности нагрузки.
7. Аэробная восстановительная.
8. Аэробная развивающая.
9. Смешанная аэробно-анаэробная.

Задания для самостоятельной работы.

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

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

Лекция.

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

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Адаптация как способность организма изменять свое состояние в ответ на внешнее воздействие или изменяющиеся условия жизнедеятельности. Виды адаптации.
2. Срочная адаптация как реакция организма на однократные физические воздействия.
3. Кумулятивная адаптация.

4. Теория стресса Г. Селье как научная основа теории адаптации.
5. Характеристика стадий реакции организма на «стресс».
6. Учет сенситивных возрастных периодов, нозологии у лиц с ОВЗ, для развития тех или иных двигательных способностей.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 9. Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности (УК-7)

Лекция.

Предстартовое состояние и разминка. Физиологическая характеристика неспецифических и специфических видов предстартовых состояний. Предстартовая лихорадка Предстартовая апатия. «Боевая готовность».

Общая разминка. Вработывание. Переход организма на рабочий уровень, сонастройка различных функций. Двигательные и вегетативные показатели. «Мертвая точка». Устойчивое состояние, его характерные особенности. Утомление и восстановление после физических нагрузок. Внешние признаки утомления. Эффективность восстановительных процессов. Перетренировка как прогрессирующее развитие утомления.

Практическое занятие.

не предусмотрено

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 (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 11. Методика оценки и коррекция осанки (УК-7)

Лекция.

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

Практическое занятие.

не предусмотрено

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 (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 13. Принципы формирования суточного рациона питания (УК-7)

Лекция.

Основные физиологические принципы формирования суточного рациона сбалансированного питания. Калорийность питания и энергетические затраты организма. Содержание в рационе жиров, белков, углеводов.

Минимальная потребность организма в содержании в рационе витаминов, солей, кислот и микроэлементов. Токсический уровень содержания в рационе витаминов, солей, кислот и микроэлементов. Режим питания и содержание рациона в различное время года. Питание при физических нагрузках. Рациональное питание при различных заболеваниях и избыточном весе. Понятие о диетологии.

Практическое занятие.

не предусмотрено

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 (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

1. Соотношение жиров, белков и углеводов в суточном рационе сбалансированного питания.
2. Животные и растительные жиры.
3. Животные и растительные белки.
4. Углеводы как главный источник энергии в организме человека.
5. Минимальная потребность в углеводах для полноценного питания мозга.
6. Дополнительные потребности в углеводах при физической нагрузке.
7. Сущность и назначение витаминов в организме.
8. Жирорастворимые витамины А, Д, Е, К. Их назначение и функции, содержание в продуктах питания. Нарушения функций организма при недостаточном употреблении.
9. Водорастворимые витамины В1, В2, В6, В12. Их назначение и функции, содержание в продуктах питания. Нарушения функций организма при недостаточном употреблении.
10. Микроэлементы. Назначение и функции в организме, содержание в продуктах питания.

Задания для самостоятельной работы.

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

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

1 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 6 срезов по 5 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Сущность, основные понятия, средства физической культуры	Опрос	5	<p>5 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>3-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>1-2 балла – 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)	5	Контрольный срез проводится в виде тестирования. Тест состоит из 20 вопросов. За прохождение тестирования выставляются следующие баллы: - 90 – 100% - 5 баллов - 80 – 89% - 4 балла - 70 – 79% - 3 балла - 40 – 69% - 2 балла - 10 – 39% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
		Реферат	5	5 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; 3-4 балла- 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; 1-2 балла тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.
2.	Физическое развитие человека. Основные показатели.	Опрос	5	5 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 3-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии 1-2 балла – 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.
		Тестирование(контрольный срез)	5	Контрольный срез проводится в виде тестирования. Тест состоит из 20 вопросов. За прохождение тестирования выставляются следующие баллы: - 90 – 100% - 5 баллов - 80 – 89% - 4 балла - 70 – 79% - 3 балла - 40 – 69% - 2 балла - 10 – 39% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.

		Реферат	5	<p>5 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>3-4 балла- 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>1-2 балла тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.</p>
3.	Методика закаливания	Тестирование(контрольный срез)	5	<p>Контрольный срез проводится в виде тестирования. Тест состоит из 20 вопросов. За прохождение тестирования выставляются следующие баллы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 97 - 100% - 10 баллов; - 90 – 96% - 9 баллов - 80 – 89% - 8 баллов - 70 – 79% - 7 баллов - 60 – 69% - 6 баллов - 50 – 59% - 5 баллов - 40 – 49% - 4 балла - 30 – 39% - 3 балла - 20 – 29% - 2 балла - 10 – 19% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
		Опрос	5	<p>5 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>3-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>1-2 балла – 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	5	<p>5 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>3-4 балла- 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>1-2 балла тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.</p>

4.	Физические качества: физиологические основы и методика воспитания	Опрос	5	<p>5 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>3-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>1-2 балла – 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	5	<p>5 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>3-4 балла- 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>1-2 балла тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	5	<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"> - 90 – 100% - 5 баллов - 80 – 89% - 4 балла - 70 – 79% - 3 балла - 40 – 69% - 2 балла - 10 – 39% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
5.	Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.	Реферат	5	<p>5 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>3-4 балла- 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>1-2 балла тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.</p>

		Тестирование(контрольный срез)	5	Контрольный срез проводится в виде тестирования. Тест состоит из 20 вопросов. За прохождение тестирования выставляются следующие баллы: - 90 – 100% - 5 баллов - 80 – 89% - 4 балла - 70 – 79% - 3 балла - 40 – 69% - 2 балла - 10 – 39% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
		Опрос	5	5 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 3-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии 1-2 балла – 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.
6.	Физическая нагрузка и ее компоненты	Тестирование(контрольный срез)	5	Контрольный срез проводится в виде тестирования. Тест состоит из 20 вопросов. За прохождение тестирования выставляются следующие баллы: - 90 – 100% - 5 баллов - 80 – 89% - 4 балла - 70 – 79% - 3 балла - 40 – 69% - 2 балла - 10 – 39% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
		Реферат	5	5 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; 3-4 балла- 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; 1-2 балла тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.

		Опрос	5	<p>5 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>3-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>1-2 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
7.	Посещаемость		10	<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>
8.	Премияльные баллы		20	<p>Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	Итого за семестр		100	

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 8 срезов по 5 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.	Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие	Опрос	1	<p>1 балл – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

	двигательную деятельность	Тестирование(контрольный срез)	5	Контрольный срез проводится в виде тестирования. Тест состоит из 20 вопросов. За прохождение тестирования выставляются следующие баллы: - 90 – 100% - 5 баллов - 80 – 89% - 4 балла - 70 – 79% - 3 балла - 40 – 69% - 2 балла - 10 – 39% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
		Реферат	5	5 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; 3-4 балла- 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; 1-2 балла тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.
2.	Адаптация к физическим нагрузкам	Опрос	1	1 балл – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Реферат	5	5 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; 3-4 балла- 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; 1-2 балла тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.
		Тестирование(контрольный срез)	5	Контрольный срез проводится в виде тестирования. Тест состоит из 20 вопросов. За прохождение тестирования выставляются следующие баллы: - 90 – 100% - 5 баллов - 80 – 89% - 4 балла - 70 – 79% - 3 балла - 40 – 69% - 2 балла - 10 – 39% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
3.	Физиологическая характеристика состояний организма при	Опрос	1	1 балл – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

	физкультурно-спортивной деятельности	Тестирование(контрольный срез)	5	Контрольный срез проводится в виде тестирования. Тест состоит из 20 вопросов. За прохождение тестирования выставляются следующие баллы: - 90 – 100% - 5 баллов - 80 – 89% - 4 балла - 70 – 79% - 3 балла - 40 – 69% - 2 балла - 10 – 39% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
		Реферат	5	5 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; 3-4 балла- 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; 1-2 балла тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.
4.	Оценка функционального состояния основных систем организма	Тестирование(контрольный срез)	5	Контрольный срез проводится в виде тестирования. Тест состоит из 20 вопросов. За прохождение тестирования выставляются следующие баллы: - 90 – 100% - 5 баллов - 80 – 89% - 4 балла - 70 – 79% - 3 балла - 40 – 69% - 2 балла - 10 – 39% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
		Реферат	5	5 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; 3-4 балла- 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; 1-2 балла тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.
		Опрос	1	1 балл – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
5.	Методика оценки и коррекция осанки	Опрос	1	1 балл – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

		Реферат	5	<p>5 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>3-4 балла- 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>1-2 балла тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	5	<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"> - 90 – 100% - 5 баллов - 80 – 89% - 4 балла - 70 – 79% - 3 балла - 40 – 69% - 2 балла - 10 – 39% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
6.	Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи	Опрос	1	<p>1 балл – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Реферат	5	<p>5 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>3-4 балла- 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>1-2 балла тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	5	<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"> - 90 – 100% - 5 баллов - 80 – 89% - 4 балла - 70 – 79% - 3 балла - 40 – 69% - 2 балла - 10 – 39% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
7.	Принципы формирования суточного рациона питания	Опрос	1	<p>1 балл – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

		Реферат	5	<p>5 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>3-4 балла- 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>1-2 балла тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.</p>
		Тестирование(контрольный срез)	5	<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"> - 90 – 100% - 5 баллов - 80 – 89% - 4 балла - 70 – 79% - 3 балла - 40 – 69% - 2 балла - 10 – 39% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
		Реферат	5	<p>5 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>3-4 балла- 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>1-2 балла тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.</p>
8.	Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы	Тестирование(контрольный срез)	5	<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"> - 90 – 100% - 5 баллов - 80 – 89% - 4 балла - 70 – 79% - 3 балла - 40 – 69% - 2 балла - 10 – 39% - 1 балл - менее 10% - балл не начисляется.
		Реферат	5	<p>5 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>3-4 балла- 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>1-2 балла тема реферата не раскрыта полностью, обнаруживается существенное непонимание проблемы, допущены ошибки в оформлении работы.</p>

	Опрос	3	<p>3 балла – 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>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием современной научной терминологии</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
9.	Посещаемость	10	<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>
10.	Премияльные баллы	20	<p>Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	Итого за семестр	100	

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

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

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры

Примерные вопросы опроса:

1. Физическая культура как совокупность материальных и духовных ценностей.
2. Основные понятия в физической культуре.
3. Физическое развитие и физическое воспитание.
4. Физическая подготовка: общая и специальная.
5. Спорт как сегмент физической культуры.

6. Средства физической культуры.
7. Физические упражнения как специфическое средство физической культуры.
8. Понятие о физических качествах.

Тема 2. Физическое развитие человека. Основные показатели.

Примерные вопросы опроса:

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

Тема 3. Методика закаливания

Примерные вопросы опроса:

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

Тема 4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания

Примерные вопросы опроса:

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

Тема 5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.

Примерные вопросы опроса:

1. Доступность оздоровительного бега.
2. Профилактика артроза и радикулита за счет увеличения притока жидкости к суставным хрящам и межпозвонковым дискам.

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

Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты

Примерные вопросы опроса:

1. Нагрузка как воздействие физических упражнений на организм человека.
2. Характеристика нагрузок, применяющихся в физкультурно-спортивной деятельности.
3. Объем и интенсивность нагрузки как компоненты, определяющие ее направленность и величину воздействия.
4. Уровни интенсивности нагрузки.
5. Развивающие, стабилизирующие, восстановительные нагрузки
6. Регулирование нагрузки. Зоны мощности нагрузки.
7. Аэробная восстановительная.
8. Аэробная развивающая.
9. Смешанная аэробно-анаэробная.

Тема 7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность

Примерные вопросы опроса:

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

Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам

Примерные вопросы опроса:

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

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

Примерные вопросы опроса:

1. Предстартовое состояние и разминка.
2. Физиологическая характеристика неспецифических и специфических видов предстартовых состояний. Предстартовая лихорадка Предстартовая апатия. «Боевая готовность».

3. Общая разминка.
4. Вербатывание. Переход организма на рабочий уровень, сонастройка различных функций. Двигательные и вегетативные показатели. «Мертвая точка». 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 дозированной физической нагрузки.
2. Индекс Рюффе: проба для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.
3. Ортостатическая проба исследования ЦНС и анализаторов.
4. Кожно-сосудистая реакция. Проба, характеризующая функции вегетативной нервной системы.
5. Проба Ромберга как способ выявления нарушения равновесия в положении стоя.
6. Тест Яроцкого позволяющий определить порог чувствительности вестибулярного анализатора. Проба Летунова.

Тема 11. Методика оценки и коррекция осанки

Примерные вопросы опроса:

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

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

Примерные вопросы опроса:

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

Тема 13. Принципы формирования суточного рациона питания

Примерные вопросы опроса:

1. Основные физиологические принципы формирования суточного рациона сбалансированного питания.
2. Калорийность питания и энергетические затраты организма.
3. Содержание в рационе жиров, белков, углеводов.
4. Минимальная потребность организма в содержании в рационе витаминов, солей, кислот и микроэлементов.
5. Токсический уровень содержания в рационе витаминов, солей, кислот и микроэлементов.
6. Режим питания и содержание рациона в различное время года.

7. Питание при физических нагрузках.

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

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

Примерные вопросы опроса:

1. Соотношение жиров, белков и углеводов в суточном рационе сбалансированного питания.
2. Животные и растительные жиры.
3. Животные и растительные белки.
4. Углеводы как главный источник энергии в организме человека.
5. Минимальная потребность в углеводах для полноценного питания мозга.
6. Дополнительные потребности в углеводах при физической нагрузке.
7. Сущность и назначение витаминов в организме.
8. Жирорастворимые витамины А, Д, Е, К. Их назначение и функции, содержание в продуктах питания. Нарушения функций организма при недостаточном употреблении.
9. Водорастворимые витамины В1, В2, В6, В12. Их назначение и функции, содержание в продуктах питания. Нарушения функций организма при недостаточном употреблении.
10. Микроэлементы. Назначение и функции в организме, содержание в продуктах питания.

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.

Тема 5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.

Примерные темы рефератов:

1. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
2. Общее представление о строении тела человека.
3. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
4. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
5. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.

Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты

Примерные темы рефератов:

1. Физиологическая классификация утомления и восстановления.
2. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
3. Физиологическая классификация физических упражнений.
4. Показатели тренированности в покое.
5. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.

Тема 7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность

Примерные темы рефератов:

1. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
2. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
3. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
4. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
5. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
6. Витамины и их роль в обмене веществ.
7. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам

Примерные темы рефератов:

1. Понятие об основном и рабочем обмене.
2. Регуляция обмена веществ.
3. Кровь ее состав и функции.
4. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
5. Представление о сердечно-сосудистой системе.

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

Примерные темы рефератов:

1. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности
2. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос
3. Механизм проявления гравитационного шока.
4. Показатели деятельности дыхательной системы.

5. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

Тема 10. Оценка функционального состояния основных систем организма

Примерные темы рефератов:

1. Характеристика гипоксических состояний.
2. Внешнее и внутреннее дыхание.
3. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
4. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
5. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

Тема 11. Методика оценки и коррекция осанки

Примерные темы рефератов:

1. Формы самостоятельных занятий.
2. Содержание самостоятельных занятий.
3. Возрастные особенности содержания занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
5. Расчет часов самостоятельных занятий.

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

Примерные темы рефератов:

1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
2. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
3. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
5. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.

Тема 13. Принципы формирования суточного рациона питания

Примерные темы рефератов:

1. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
2. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
3. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

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

Примерные темы рефератов:

1. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
2. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
3. Самоконтроль за физической подготовленностью.

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

Тема 5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.

Примерные задания теста:

1. Что такое бег?

- а) олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, должен быть постоянный контакт ноги с землёй.
- б) двигательное действие, относящаяся к горизонтальным прыжкам.
- в) один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.

г) дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов.

2. Какие дистанции относятся к спринтерскому бегу?

а) 200м, 1000м, 100м с/б

б) 60м, 100 м, 200м, 400 м

в) 400 м, 800 м

г) 30м, 300м, 3000м

3. Какие дистанции относятся к средним дистанциям?

а) 200 м, 400 м, 800м

б) 800 м, 1500 м

в) 3000 с/п, 400 м с/б, 1000м

г) 200м, 1000м, 100м с/б

Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты

Примерные вопросы теста:

1. Ловкость – это...:

а) способность быстро изменять свою двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой;

б) способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой;

в) способность человека выполнять максимальное количество движений в единицу времени;

г) способность противостоять утомлению.

2. Под быстротой понимается...:

а) способность человека выполнять максимальное количество движений в единицу времени;

б) способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой;

в) способность человека длительно противостоять утомлению при механической работе.

г) единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время.

3. Выносливость – это:

а) способность человека быстро изменять свою двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой;

б) способность человека длительно противостоять утомлению при механической работе;

в) способность человека выполнять максимальное количество движений в единицу времени;

г) способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

Тема 7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность

Примерные вопросы теста:

1. Режим жизнедеятельности человека — это:

а) установленный порядок работы, отдыха, питания и сна

б) система деятельности человека в быту и на производстве

в) индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания

г) соблюдение этических правил поведения в обществе и культура безопасности человека в окружающей среде

2. Какие основные функции выполняет питание в жизни человека?

а) снижает психологические и физические нагрузки

б) осуществляет необходимое взаимодействие между духовным и физическим здоровьем

в) поддерживает биологическую жизнь и обеспечивает постоянный обмен веществ и энергии между организмом человека и окружающей средой

4) позволяет успешно преодолевать физические и психологические нагрузки в процессе повседневной деятельности

3. Двигательная активность — это:

- а) ежедневная система физической тренировки организма
- б) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат
- в) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности

Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам

Примерные задания 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 9. Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности

Примерные вопросы теста:

1. Физические упражнения в зависимости от объема активной массы мышц классифицируются на

- а) динамические и статические
- б) стандартные и нестандартные
- в) локальные (до 1/3), региональные (до 2/3), глобальные (более 2/3)
- г) анаэробные и аэробные
- д) циклические и ациклические

2. Предстартовыми реакциями, обуславливающими победу являются

- а) предстартовая лихорадка
- б) сонливость
- в) депрессия
- г) боевая готовность
- д) предстартовая апатия

3. Причина утомления при работе максимальной мощности 100, 200 м являются

- а) увеличение запасов Крф
- б) нарушение деятельности желез внутренней секреции
- в) накопление продуктов распада АТФ и КрФ
- г) накопление молочной кислоты в крови
- д) недостаточное снабжение мышц кислородом

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 11. Методика оценки и коррекция осанки

Примерные задания теста:

1. Как называются боковые искривления позвоночника?

- а) сутулость
- б) сколиоз
- в) "круглая спина"
- г) плоскостопие

2. Выберите признаки, которые характеризуют правильную осанку человека:

- а) плечи сведены кпереди
- б) живот выпячен, а грудь западает
- в) прямая спина
- г) расправленные плечи, находящиеся на одном уровне

3. Выберите верные утверждения.

- а) Неправильная осанка обеспечивает правильную работу внутренних органов человека.
- б) Двигательная активность - основа физического здоровья.
- в) Малая подвижность человека - гиподинамия - приводит к усилению и увеличению мышц, хорошо сказывается на работе всего организма.
- г) Если человек ведёт малоподвижный образ жизни, игнорирует спорт и физическую культуру, эластичность и сократительная способность его мышц снижаются.
- д) К 25 годам рост и окостенение скелета человека полностью заканчивается.

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

Примерные задания теста:

1. Доврачебная помощь включает:

- 1) оказание помощи;
- 2) прекращение действий травмирующего фактора;
- 3) эвакуацию пострадавшего из неблагоприятных условий и прекращение действий травмирующего фактора;

4) доставка в лечебное учреждение, эвакуацию пострадавшего из неблагоприятных условий и прекращение действий травмирующего фактора.

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

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

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

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

Тема 13. Принципы формирования суточного рациона питания

Примерные задания теста:

1. Под рациональным питанием понимается:

- а) питание, которое обеспечивает поступление в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей в сбалансированном состоянии, отвечающее энергетическим тратам и ферментативным возможностям пищеварительной системы;
- 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.

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

Примерные вопросы теста:

1. Доврачебная помощь включает:

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

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

- 1) психологический шок;

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

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

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

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (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).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Операционная система Linux Alt 8.1 Образование

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Операционная система "Альт Образование"

WIN RAR 2.90

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.