

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



Т. И. Гущина  
«05» июля 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.2 Физическая культура и спорт

Направление подготовки/специальность: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль/направленность/специализация: Начальное образование

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 44.03.01 - Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 121).

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

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Педагогического института, Протокол от «05» июля 2021 г. № 8.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	29
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	31
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	33

## 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:

- методический
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сферах: дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

### 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 44.03.01 - Педагогическое образование.

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)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
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.	6	1	-	4	Тестирование
2	Физическое развитие человека. Основные показатели.	6	1	-	4	Опрос; Тестирование
3	Методика закаливания	6	1	-	6	Тестирование
4	Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания.	6	1	-	6	Тестирование
5	Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.	6	-	-	4	Опрос
6	Физическая нагрузка и ее компоненты	6	-	-	4	Опрос; Тестирование
2 семестр						
7	Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.	4	1	-	4	Опрос
8	Адаптация к физическим нагрузкам	4	1	-	4	Тестирование

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

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

#### **Практическое занятие.**

Физическая культура как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и используемых человеком для его физического совершенствования. Физическая культура как часть общей культуры человека. Адаптивная физическая культура.

Основные понятия в физической культуре. Физическое развитие. Физическое воспитание как педагогический процесс, его направленность Физическое совершенствование. Физическая подготовка: общая и специальная.

Спорт как сегмент физической культуры. Состязательная деятельность в спорте. Спортивный результат: критерии и оценка. Циклические и ациклические виды спорта.

Средства физической культуры. Естественно-средовой фактор. Современное состояние окружающей среды. Гигиенический фактор.

Физические упражнения как специфическое средство физической культуры. Классификация и направленность физических упражнений.

Понятие о физических качествах.

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

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Подготовка докладов.

### **Тема 2. Физическое развитие человека. Основные показатели. (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Физическое развитие как процесс естественных морфофункциональных изменений в организме человека в процессе его жизнедеятельности.

Основные показатели физического развития. Роста, масса тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук и др.

Развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, тургор тканей).

Внешние морфологические характеристики и их сочетание с показателями функционального состояния организма.

Аэробная, скоростная, силовая и скоростно-силовая виды выносливости. Гибкость, быстрота, динамическая мышечная сила.

Состав тела: соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела.

Росто-весовые характеристики и пропорции тела.

Осанка как комплексная морфофункциональная характеристика опорно-двигательной системы

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

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

### **Тема 3. Методика закаливания (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Закаливание как формирование резистентности (сопротивляемости) организма человека к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Закаливание воздухом. Дозировка. Принцип постепенного увеличения времени воздействия. Воздушные ванны.

Закаливание водой. Способы закаливания: холодной и горячей водой. Время воздействия.

Контрастный душ. Массаж биологически активных точек.

Закаливание холодной водой. Холодный душ. Моржевание. Купание в проруби. Меры предосторожности и медицинские противопоказания.

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

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Написание докладов.

### **Тема 4. Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания. (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Общее представление об опорно-двигательном аппарате. Биокинематическая пара. 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.

Быстрота как способность человека выполнять двигательное действие за определенную единицу времени. Условия проявления быстроты: частота генерирования нервных импульсов, время передачи нервного импульса в синапсе, композиция «медленных» и «быстрых» мышечных волокон, величина латентного периода в фазе «ответа» мышцы на возбуждение. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.

Выносливость как способность организма противостоять утомлению. Общая и специальная выносливость. Аэробная и анаэробная выносливость. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости. Критерии оценки. Тест Купера.

Гибкость как способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Активная и пассивная гибкость. Условия проявления гибкости: возраст, температура окружающей среды, время суток, особенности строения биокинематической пары, эластические возможности мышц.

Ловкость как способность изменять двигательную деятельность в зависимости от изменений внешней среды. Координационные способности и ловкость. Упражнения на развитие ловкости. Проявление ловкости различных видах спорта.

Компенсаторная ловкость в адаптивной физической культуре

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

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

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

### **Практическое занятие.**

Доступность оздоровительного бега. Возможность свободного дозирования нагрузки.

Профилактика артроза и радикулита за счет увеличения притока жидкости к суставным хрящам и межпозвоноквым 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.

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

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Написание рефератов.

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

### **Практическое занятие.**

Нагрузка как воздействие физических упражнений на организм человека, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Характеристика нагрузок, применяющихся в физкультурно-спортивной деятельности: Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Специфические неспецифические. Нагрузки, различающиеся по величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.

Объем и интенсивность нагрузки как компоненты, определяющие ее направленность и величину воздействия. Уровни интенсивности нагрузки. Развивающие, стабилизирующие, восстановительные нагрузки

Регулирование нагрузки. Зоны мощности нагрузки: физиологические границы оздоровительных и спортивных нагрузок, педагогические критерии и характеристики функциональных показателей.

Аэробная восстановительная: ЧСС, уровень лактата, потребление кислорода, энергообеспечение.

Аэробная развивающая: ЧСС, уровень лактата, потребление кислорода, энергообеспечение.

Смешанная аэробно-анаэробная: ЧСС, уровень лактата, потребление кислорода, энергообеспечение.

Анаэробно-гликолитическая: ЧСС, уровень лактата, потребление кислорода, энергообеспечение.

Анаэробно алактатная: ЧСС, уровень лактата, потребление кислорода, энергообеспечение.

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

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы.

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

### **Практическое занятие.**

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



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

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы.

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

### **Практическое занятие.**

Адаптация как способность организма изменять свое состояние в ответ на внешнее воздействие или изменяющиеся условия жизнедеятельности. Виды адаптации.

Срочная адаптация как реакция организма на одноразовые физические воздействия. ЧСС, АД, реакция организма на изменения температуры воздуха и т.д.

Кумулятивная адаптация: приспособительные изменения, возникающие при систематически повторяющихся внешних воздействиях. Кумулятивная адаптация как биологическая основа тренировочного эффекта. Прогрессивное повышение возможностей организма как результат постоянного предъявления новых повышенных требований, регулярного характера занятий с оптимальными научно обоснованными интервалами между занятиями.

Теория стресса Г. Селье как научная основа теории адаптации. Характеристика стадий реакции организма на «стресс». Стадия «тревоги». Стадия «сопротивления». Стадия истощения.

Учет сенситивных возрастных периодов, нозологии у лиц с ОВЗ, для развития тех или иных двигательных способностей.

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

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы.

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

### **Практическое занятие.**

Предстартовое состояние и разминка. Психологический настрой, мотивация к действию, изменения в составе крови.

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

Общая разминка как повышение функционального состояния организма и создание оптимального возбуждения центральных и периферических звеньев двигательного аппарата.

Оживление рабочих доминант и созданных на их базе динамических стереотипов в процессе специальной разминки. Длительность разминки.

Врабатывание. 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. Биологическая роль утомления. И.М. Сеченов и теория утомления Утомление и восстановление как две стороны одного процесса: их соотношение. Физиологические и биохимические сдвиги, происходящие в организме во время работы и приводящие к утомлению. Виды утомления. Острое и хроническое, общее и локальное, скрытое и явное, компенсируемое и некомпенсируемое. Внешние признаки утомления.

Эффективность восстановительных процессов.

Сверхвосстановление (суперкомпенсация) как развитие функциональных возможностей организма. Интервалы между занятиями: восполнение суммарных энергетических затрат и синтез белковых структур. Пластические процессы в мышцах.

Перетренировка как прогрессирующее развитие утомления.

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

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

## **Тема 10. Оценка функционального состояния основных систем организма (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Функциональные пробы и тесты. Как способ определения степени влияния на организм дозированной физической нагрузки.

Индекс Рюффе: проба для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.

Ортостатическая проба исследования ЦНС и анализаторов.

Кожно-сосудистая реакция. Проба, характеризующая функции вегетативной нервной системы.

Проба Ромберга как способ выявления нарушения равновесия в положении стоя.

Тест Яроцкого позволяющий определить порог чувствительности вестибулярного анализатора.

Проба Летунова.

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

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

## **Тема 11. Методика оценки и коррекции осанки (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Понятие об осанке, виды осанок. Естественные физиологические изгибы. Основные признаки правильной осанки. Оздоровительные упражнения для сохранения осанки. Причины нарушения осанки: врожденные и приобретённые. Заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушение слуха, зрения. Нарушение обмена веществ.

Часто встречающиеся нарушения осанки: слабость мышечного корсета или отдельных мышечных групп. Деформации позвоночника и его частей, грудной клетки и рёбер, таза и тазобедренных суставов, и ног в связи с определенной нозологией

Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Укрепление мышечного корсета. Методика коррекции осанки.

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

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

## **Тема 12. Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Травмы их классификация по степени тяжести. Компетенции присутствующих при получении субъектом травмы. Неспецифическая фазная реакция поврежденной ткани. Парабиоз, как особое состояние ткани, биологический смысл которого- временное «охранительное» торможение всех жизненно важных процессов.

Уравнительная, парадоксальная и тормозящая стадии парабиоза по Н.В. Введенскому. Фаза экзальтации в парадоксальной стадии. Парабиотические и антипарабиотические факторы: холод и тепло.

Принципы оказания первой помощи при травмах, ожогах и воздействиях низких температур на месте несчастного случая. Понятие о травматическом шоке.

Первая помощь при кровотечениях

Алгоритм действий при формировании навыков оказания первой помощи при открытых и закрытых травмах.

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

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

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

### **Практическое занятие.**

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

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.

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

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

### **Тема 14. Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы (УК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Соотношение жиров, белков и углеводов в суточном рационе сбалансированного питания.

Животные и растительные жиры: их содержание в продуктах питания. Минимальная суточная доза и процентное соотношение в рационе. Жиры: насыщенные, ненасыщенные, незаменимые.

Животные и растительные белки: их содержание в продуктах питания. Минимальная суточная доза и процентное соотношение в рационе.

Углеводы как главный источник энергии в организме человека. Простые («быстрые») и сложные («медленные») углеводы: их содержание в продуктах питания, правильное употребление.

Минимальная потребность в углеводах для полноценного питания мозга.

Дополнительные потребности в углеводах при физической нагрузке.

Сущность и назначение витаминов в организме.

Жирорастворимые витамины А, Д, Е, К. Их назначение и функции, содержание в продуктах питания. Нарушения функций организма при недостаточном употреблении.

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

Роль аскорбиновой кислоты (витамин С) в образовании межклеточных структур и укреплении иммунитета.

Микроэлементы: железо, медь. Назначение и функции в организме, содержание в продуктах питания. Понятие о железистой анемии.

Фтор: содержание в продуктах питания. Функции фтора в защите зубной эмали, как профилактике кариеса.

Йод. Синтез йода в организме человека под влиянием ультрафиолетовых лучей. Недостаток йода в организме: нарушение функций щитовидной железы. Продукты, содержащие йод.

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

Изучить материалы темы. Ответить на контрольные вопросы темы.

### **4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**

#### **4.1. Распределение баллов:**

##### **1 семестр**

- посещаемость – 5 баллов
- текущий контроль – 45 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Сущность, основные понятия, средства физической культуры.	Тестирование	10	Методика оценки: Тестирование предполагает выполнение 10 тестовых заданий в виде выбора вариантов ответов, нахождении соответствия идей и авторов, дат исторических событий и социальных достижений и др. Тестирование проходит в формате онлайн с использованием Google form, социальных сетей, электронной почты обучающихся, СДО Moodle. Количество баллов соответствует количеству правильных ответов
2.	Физическое развитие человека. Основные показатели.	Опрос	5	Методика оценки: 5 баллов – способен сопоставить полученную информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на поставленные вопросы. 4 балла - способен применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии. 2-3 балла – испытывает затруднения в ответе на вопросы блиц-опроса; не усвоил базовых понятий Если обучающийся не демонстрирует знаний по теме, не готов отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование	10	Методика оценки: Тестирование предполагает выполнение 10 тестовых заданий в виде выбора вариантов ответов, нахождении соответствия идей и авторов, дат исторических событий и социальных достижений и др. Тестирование проходит в формате онлайн с использованием Google form, социальных сетей, электронной почты обучающихся, СДО Moodle. Количество баллов соответствует количеству правильных ответов
3.	Методика закаливания	Тестирование(контрольный срез)	10	Методика оценки: Тестирование предполагает выполнение 10 тестовых заданий в виде выбора вариантов ответов, нахождении соответствия идей и авторов, дат исторических событий и социальных достижений и др. Тестирование проходит в формате онлайн с использованием Google form, социальных сетей, электронной почты обучающихся, СДО Moodle. Количество баллов соответствует количеству правильных ответов
4.	Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания.	Тестирование	10	Методика оценки: Тестирование предполагает выполнение 10 тестовых заданий в виде выбора вариантов ответов, нахождении соответствия идей и авторов, дат исторических событий и социальных достижений и др. Тестирование проходит в формате онлайн с использованием Google form, социальных сетей, электронной почты обучающихся, СДО Moodle. Количество баллов соответствует количеству правильных ответов

5.	Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.	Опрос	5	Методика оценки: 5 баллов – способен сопоставить полученную информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на поставленные вопросы. 4 балла - способен применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии. 2-3 балла – испытывает затруднения в ответе на вопросы блиц-опроса; не усвоил базовых понятий Если обучающийся не демонстрирует знаний по теме, не готов отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
6.	Физическая нагрузка и ее компоненты	Опрос	5	Методика оценки: 5 баллов – способен сопоставить полученную информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на поставленные вопросы. 4 балла - способен применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии. 2-3 балла – испытывает затруднения в ответе на вопросы блиц-опроса; не усвоил базовых понятий Если обучающийся не демонстрирует знаний по теме, не готов отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Методика оценки: Тестирование предполагает выполнение 10 тестовых заданий в виде выбора вариантов ответов, нахождении соответствия идей и авторов, дат исторических событий и социальных достижений и др. Тестирование проходит в формате онлайн с использованием Google form, социальных сетей, электронной почты обучающихся, СДО Moodle. Количество баллов соответствует количеству правильных ответов
7.	Посещаемость		5	5 баллов – студент посетил все 100% занятий 4 балла – студент посетил не менее 80% занятий 3 балла – студент посетил не менее 50% занятий 2 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
8.	Премиальные баллы		10	Премиальные баллы начисляются за участие в спортивных соревнованиях
9.	Ответ на экзамене		30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».
10.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы		10	Дополнительные баллы даются за разработку и проведение в образовательной организации просветительского мероприятия, направленного на формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью
11.	Итого за семестр		100	

## 2 семестр

- посещаемость – 5 баллов
- текущий контроль – 45 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.	Опрос	5	Методика оценки: 5 баллов – способен сопоставить полученную информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на поставленные вопросы. 4 балла - способен применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии. 2-3 балла – испытывает затруднения в ответе на вопросы блиц-опроса; не усвоил базовых понятий Если обучающийся не демонстрирует знаний по теме, не готов отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
2.	Адаптация к физическим нагрузкам	Тестирование	10	Методика оценки: Тестирование предполагает выполнение 10 тестовых заданий в виде выбора вариантов ответов, нахождении соответствия идей и авторов, дат исторических событий и социальных достижений и др. Тестирование проходит в формате онлайн с использованием Google form, социальных сетей, электронной почты обучающихся, СДО Moodle. Количество баллов соответствует количеству правильных ответов
3.	Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности.	Тестирование	10	Методика оценки: Тестирование предполагает выполнение 10 тестовых заданий в виде выбора вариантов ответов, нахождении соответствия идей и авторов, дат исторических событий и социальных достижений и др. Тестирование проходит в формате онлайн с использованием Google form, социальных сетей, электронной почты обучающихся, СДО Moodle. Количество баллов соответствует количеству правильных ответов
4.	Оценка функционального состояния основных систем организма	Опрос	5	
5.	Методика оценки и коррекции осанки	Опрос	5	
6.	Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Методика оценки: Тестирование предполагает выполнение 10 тестовых заданий в виде выбора вариантов ответов, нахождении соответствия идей и авторов, дат исторических событий и социальных достижений и др. Тестирование проходит в формате онлайн с использованием Google form, социальных сетей, электронной почты обучающихся, СДО Moodle. Количество баллов соответствует количеству правильных ответов

7.	Принципы формирования суточного рациона питания.	Тестирование	10	Методика оценки: Тестирование предполагает выполнение 10 тестовых заданий в виде выбора вариантов ответов, нахождении соответствия идей и авторов, дат исторических событий и социальных достижений и др. Тестирование проходит в формате онлайн с использованием Google form, социальных сетей, электронной почты обучающихся, СДО Moodle. Количество баллов соответствует количеству правильных ответов
8.	Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Методика оценки: Тестирование предполагает выполнение 10 тестовых заданий в виде выбора вариантов ответов, нахождении соответствия идей и авторов, дат исторических событий и социальных достижений и др. Тестирование проходит в формате онлайн с использованием Google form, социальных сетей, электронной почты обучающихся, СДО Moodle. Количество баллов соответствует количеству правильных ответов
9.	Посещаемость		5	5 баллов – студент посетил все 100% занятий 4 балла – студент посетил не менее 80% занятий 3 балла – студент посетил не менее 50% занятий 2 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
10.	Премиальные баллы		10	Премиальные баллы начисляются за участие в спортивных соревнованиях
11.	Ответ на экзамене		30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».
12.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы		10	Дополнительные баллы даются за разработку и проведение в образовательной организации просветительского мероприятия, направленного на формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью
13.	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 2. Физическое развитие человека. Основные показатели.

Примерные вопросы:

- 1.Анализаторы и их функции в коррекции движений.
- 2.Обмен веществ и двигательная активность.
- 3.Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.

4. Утомление при умственной деятельности.
5. Роль физической культуры в снятии утомления.
6. Работоспособность студентов в режиме учебного дня, недели.
7. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
8. Организация режима труда и отдыха.
9. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
10. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
11. Психофизическая регуляция функций организма.
12. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
13. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
14. Факторы, регулирующие физическую нагрузку.
15. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.

#### Тема 5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.

Примерные вопросы:

1. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями ( требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой ).
2. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
3. Требования безопасности при проведении экскурсий.
4. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.

#### Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты

Примерные вопросы:

1. Назовите ведущие физические качества, определяющие работоспособность человека.
2. Назовите физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества.
3. Назовите физиологические механизмы влияния физических упражнений на организм человека.
4. Назовите основные виды выносливости.
5. Витамины и их роль в обмене веществ.

#### Тема 7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.

Примерные вопросы:

1. Что такое "биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности"?
2. Перечислите основные анаэробные и аэробные механизмы обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.
3. Что такое "креатинфосфатный механизм"? На что он влияет?
4. Что такое "гликолитический механизм"? На что он влияет?
5. Что такое "окислительный механизм"? На что он влияет?

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

Примерные вопросы:

1. С какой целью проводятся функциональные пробы и тесты?
2. Что такое "Индекс Рюффье"?
3. Для чего проводится ортостатическая проба исследования ЦНС и анализаторов?
4. Что такое "проба Ромберга" ? С какой целью проводится такая проба?
5. Для чего проводится Тест Яроцкого?
6. Что такое "порог чувствительности"?
7. С помощью какой методики измеряется чувствительность вестибулярного аппарата?



## Тема 11. Методика оценки и коррекции осанки

Примерные вопросы:

1. Назовите основные виды осанки?
2. Перечислите основные признаки правильной осанки.
3. Назовите причины нарушения осанки: врожденные и приобретённые.
4. Раскройте основные правила сохранения и исправления дефектов осанки.

### Тестирование

#### Тема 1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры.

Примерные вопросы 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.
4. Система физического воспитания – это
  - а) совокупность взаимосвязанных элементов;
  - б) упорядоченное взаимодействие учреждений и организаций;
  - в) порядок выполнения физических упражнений;
  - г) исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т.е., целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.
5. Общесоциальные принципы отечественной системы физического воспитания – принципы:
  - а) постепенности возрастания нагрузок;

- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) систематичности и доступности.

6. Спорт – это:

- а) область проявления волевых качеств спортсмена;
- б) специфическая соревновательная деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества, особая форма выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей;
- в) процесс, направленный на воспитание физических качеств;
- г) процесс, направленный на укрепление здоровья.

7. Какие задачи решает система физического воспитания?

- а) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- б) формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способных к долголетнему творческому труду и защите Родины;
- в) всестороннего развития личности;
- г) профессиональные

8. Физическое образование – это:

- а) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;
- б) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности;
- в) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

9. Физическая подготовка - это:

- а) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности;
- б) ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, переползание, поднятие и переноска партнеров, снарядов, матов, преодоление полосы препятствий, упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры;
- в) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;
- г) специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, профессия и др.).

10. Физическая подготовленность – это:

- а) разносторонность воздействия на организм человека, широкое использование различных движений, точное регулирование нагрузки, избирательное воздействие на различные системы, применение упражнений в соответствии поставленным задачам;
- б) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;
- в) специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, профессия и др.) разнообразные сочетания движений рук, ног, туловища, головы и всего тела в целом;
- г) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

## Тема 2. Физическое развитие человека. Основные показатели.

Примерные вопросы теста:

1. В спорте выделяют:

- а) Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- б) Олимпийский, дворовый, любительский.
- в) Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

- а) Диета, упражнения, правильное дыхание.
- б) Физические упражнения и тренировки.
- в) Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- б) Использование природных сил для восстановления организма.
- в) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- а) Да, в малом темпе.
- б) Нет.
- в) Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

- а) Определенную часть культуры человека.
- б) Учебную активность.
- в) Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- а) Воспитание любви к физической активности.
- б) Система нагрузок и упражнений.
- в) Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

## Тема 3. Методика закаливания

Примерные вопросы теста:

1. Что такое закаливание:

- а) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
- б) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- в) переохлаждение или перегрев организма

2. Общая закаливающая процедура:

- а) полоскание горла
- б) ежедневные прогулки на свежем воздухе
- в) посещение сауны

3. Общая закаливающая процедура:

- а) полоскание горла

б) посещение сауны

в) использование рациональной одежды

4. Общая закаливающая процедура:

а) соблюдение температурного режима в помещении

б) постоянное изменение температурного режима в помещении

в) опускание ног в теплую воду

5. Главным результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является поддержание:

а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка

б) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах

в) постоянной температуры крови

6. Воздействие закаливания на нервную систему:

а) выработка условных рефлексов

б) повышение устойчивости организма к внешним раздражителям

в) выработка общих рефлексов

7. Воздействие закаливания на нервную систему:

а) выработка скрытых рефлексов

б) выработка безусловных рефлексов

в) изменение порогов возбудимости нервных рецепторов

8. При выборе метода закаливания необходимо учитывать:

а) тип нервной системы

б) вес

в) цвет глаз

9. При выборе метода закаливания необходимо учитывать:

а) цвет волос

б) пол

в) возраст

10. Местная закаливающая процедура:

а) посещение сауны

б) обтирание

в) моржевание

11. Местная закаливающая процедура:

а) ножные ванны

б) моржевание

в) посещение бани

#### Тема 4. Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания.

Примерные вопросы теста:

1. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

а) Скоростная способность.

б) Двигательный рефлекс.

в) Физическая возможность.

2. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

а) Их содержанием.

б) Их формой.

в) Скоростью их выполнения.

3. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

а) Боди-балет.

б) Степ-аэробика.

в) Пилатес.

#### Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты

Примерные вопросы теста:

1. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

а) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп

б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения

в) от технической и физической подготовленности занимающихся

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

а) обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения

б) обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения

в) обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью

3. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
  - б) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
  - в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
4. Техникou физических упражнений принято называть:

- а) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
- б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение
- в) способ целесообразного решения двигательной задачи

### Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам

Примерные вопросы теста:

1. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:
  - а) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
  - б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
  - в) процесс овладения умением расслабляться; Г) процесс оздоровления физической патологией.
2. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:
  - а) к спортивной подготовке;
  - б) физической подготовке;
  - в) профессионально-прикладной физической подготовке;
  - г) к профессиональной подготовке.
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:
  - а) закрепощение мышц;
  - б) расслабление мышц;
  - в) увеличение массы мышц;
  - г) сокращение мышечных волокон.
3. Физическую подготовленность можно условно подразделить:
  - а) на общую подготовленность;
  - б) вспомогательную подготовленность;
  - в) универсальную подготовленность;
  - г) специальную подготовленность.
4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:
  - а) самонаблюдение;
  - б) самоконтроль;
  - в) самочувствие;
  - г) все вышеперечисленное.
5. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:
  - а) утренняя гигиеническая гимнастика;
  - б) чтение специализированной литературы;
  - в) прием водных и солнечных процедур;
  - г) ходьба по пересеченной местности.

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

Примерные вопросы теста:

1. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:
  - а) на состояние психики человека;
  - б) физическое развитие;
  - в) все вместе;
  - г) нет правильного ответа.
2. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:
  - а) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;
  - б) морфологические особенности организма;
  - в) тренировочные занятия и их части;
  - г) уровень физической подготовленности.
3. В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:
  - а) совпадают;
  - б) различаются;
  - в) соответствуют возрасту;
  - г) нет правильного ответа.
4. Основными признаками физического развития являются:
  - а) антропометрические показатели;
  - б) социальные особенности человека;
  - в) особенности интенсивности работы;
  - г) нет правильного ответа.
5. Основные виды диагностики – это:
  - а) врачебно – педагогический контроль
  - б) математический контроль;
  - в) систематический контроль;
  - г) статистический контроль.

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

Примерные вопросы теста:

1. Травма это?
  - а) нарушение целостности организма
  - б) совокупность разнообразных повреждений
  - в) кратковременная утрата сознания
  - г) форма сосудистой недостаточности
2. Травматизм это?
  - а) кратковременная утрата сознания
  - б) нарушение целостности организма
  - в) форма сосудистой недостаточности
  - г) совокупность разнообразных повреждений
3. Что относится к внешним причинам спортивных травм?
  - а) Неправильная организация и методика учебно-тренировочных занятий и соревнований
  - б) Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена

в) Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований

г) Нарушение правил врачебного контроля

д) Все правильно

3. Не относится к “внутренним” причинам спортивных травм?

а) Состояние утомления

б) Изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях или болезнью

в) Нарушение спортсменом биомеханической структуры движения

г) Выступления в жаркую и морозную погоду

д) Недостаточная физическая подготовленность спортсмена к выполнению данного вида упражнений

4. Что входит в систему организации врачебного контроля за занимающимися физкультурой?

а) врачебный контроль за спортсменами проводят врачи-терапевты поликлиник

б) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи-педиатры поликлиник

в) врачебный контроль за спортсменами проводят врачебно-физкультурные диспансеры и кабинеты врачебного контроля поликлиник

г) врачебный контроль за физвоспитанием учащихся проводят врачи по спорту ВФД и поликлиник

5. Задачи врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом:

а) содействие физическому воспитанию населения

б) определение состояния здоровья и функционального состояния физкультурников и спортсменов

в) диагностика соответствия физических нагрузок функциональному состоянию занимающихся, выявление ранних признаков физического перенапряжения

г) медицинское обеспечение всех спортивных мероприятий

д) все перечисленное

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

Примерные вопросы:

1. Для чего организму нужно здоровое питание:

а) для роста и развития



б) для плохого самочувствия

в) для развития болезней

2. Из чего состоит пища:

а) из грибков

б) из питательных веществ

в) из бактерий

3. Строительный материал для нашего организма:

а) жиры

б) углеводы

в) белки

4. Питательные вещества, которые дают организму энергию:

а) углеводы

б) жиры

в) белки

5. Что полезно для здоровья:

а) долго ничего не есть

б) есть много сладостей

в) есть овощи и фрукты

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

Примерные вопросы теста:

1. Что содержится в жирах:

а) минеральные соли

б) холестерин

в) белки

2. В состав чего входят вещества целлюлоза и пектин:

а) Витамины

б) Минеральные соли

в) Пищевые волокна

3. Структурным компонентом чего служат минеральные вещества в первую очередь:

а) костей

б) ногтей

в) кожи

4. Структурным компонентом чего служат минеральные вещества в первую очередь:

а) ногтей

б) волос

в) зубов

5. Носителем чего является рафинированный сахар:

а) витаминов

б) «Пустых» калорий

в) холестерина

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

#### **Типовые вопросы зачета (УК-7)**

1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры.
2. Физическое развитие человека. Основные показатели.
3. Методика закаливания.
4. Двигательные способности: 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)**

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.

4. Выберите правильное определение термина «физическое упражнение».

- а) двигательное действие, применяемое человеком в трудовой деятельности;
- б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека;
- в) двигательное действие, обеспечивающее перемещение человека в пространстве и времени;
- г) морфофункциональное состояние организма человека.

5. Наиболее оптимизированная форма выполнения двигательных действий (физических упражнений) называется ..... физического упражнения

- а) техникой;
- б) основой;
- в) тактикой;
- г) главным звеном.

6. Под принципами в педагогической науке понимается следующее:

- а) наиболее важные исходные положения, лежащие в основе деятельности учителя и учеников, отражающие закономерности педагогического процесса;
- б) пути решения какой-либо задачи;
- в) система действий учителя в процессе преподавания и ученика в процессе усвоения учебного материала;
- г) основы познавательной деятельности.

7. Метод обучения - это...:

- а) система действий педагога в процессе преподавания и ученика в процессе усвоения учебного материала;
- б) процесс физического совершенствования человека;
- в) способность мыслить при выполнении двигательного действия;
- г) способность менять двигательную деятельность при изменении условий обучения.

8. Уровень владения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется на уровне сознания называется:

- а) двигательным умением;
- б) двигательной способностью;
- в) двигательным навыком;
- г) двигательной ловкостью.

9. Уровень владения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется на уровне подсознания называется:

- а) двигательной ловкостью;
- б) двигательной способностью;
- в) двигательным умением;
- г) двигательным навыком.

10. Обучение в физическом воспитании есть...:

- а) организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенствование человека;
- б) процесс физического совершенствования человека;
- в) процесс, направленный на обеспечение безопасности при выполнении двигательных действий;
- г) процесс освоения техники двигательных действий.

11. Какими компонентами характеризуется готовность обучаемых к практическому разучиванию физического упражнения?

- а) желанием занимающихся, необходимостью сдачи контрольных нормативов;
- б) состоянием физических качеств, двигательным опытом, личностно-психическими факторами, мобилизующими к действию и определяющими характер поведения при его выполнении;
- в) доступностью спортивного инвентаря и спортивных сооружений;
- г) требовательностью преподавателя физкультуры.

12. Сколько этапов содержит процесс формирования двигательных умений и навыков?

- а) 3;
- б) 5;
- в) 7;
- г) 4.

13. Двигательное умение – это:

- а) уровень владения двигательным действием, управление которым осуществляется сознательно;
- б) уровень владения двигательным действием, при котором управление движениями передаётся на подсознательный уровень;
- в) выполнение двигательного действия без помощи преподавателя;
- г) способность выполнять двигательное действие, не задумываясь над особенностями техники.

14. Двигательный навык – это:

- а) уровень владения двигательным действием, управление которым осуществляется сознательно;
- б) уровень владения двигательным действием, при котором управление движениями передаётся на подсознательный уровень;
- в) способность выполнять двигательное действие с незначительными ошибками;
- г) выполнение двигательного действия без помощи преподавателя.

15. Назовите правильно три этапа обучения двигательному действию:

- а) опробования, объяснения, рассмотрения ошибок;
- б) объяснения, предупреждение ошибок, анализ техники выполнения;
- в) начального разучивания, овладение управляющими действиями, выполнение с помощью преподавателя;
- г) начального разучивания, углубленного разучивания, результирующей отработки двигательного действия.

16. Цель первого этапа обучения двигательному действию:

- а) разучить в доступной форме новые элементы техники упражнения и общий порядок практического выполнения движений, входящих в его состав;
- б) завершить формирование двигательного действия в качестве двигательного умения;
- в) образование прочного двигательного навыка, доведённого до определённой степени совершенства;
- г) выполнение двигательного действия с грубыми ошибками.

17. Цель второго этапа обучения двигательному действию:

- а) разучить в доступной форме новые элементы техники упражнения и общий порядок практического выполнения движений, входящих в его состав;
- б) выполнение двигательного действия с грубыми ошибками;
- в) завершить формирование двигательного действия (упражнения) в качестве двигательного умения;
- г) образование прочного двигательного навыка, доведённого до определённой степени совершенства.

18. Цель третьего этапа обучения двигательному действию:

- а) образование прочного двигательного навыка, доведённого до определённой степени совершенства;
- б) завершить формирование двигательного действия (упражнения) в качестве двигательного умения;
- в) выполнение двигательного действия (упражнения) с грубыми ошибками;
- г) разучить в доступной форме новые элементы техники выполнения двигательного действия (упражнения) и общий порядок практического выполнения движений, входящих в его состав.

19. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- а) автоматизированность выполнения двигательного задания;
- б) нестабильность в выполнении двигательного задания;
- в) постоянная сосредоточенность внимания на элементах техники двигательного действия и излишняя мышечная напряженность;
- г) неустойчивость к воздействию внешних факторов.

20. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу:

- а) физической культуры;
- б) физического развития;
- в) укрепления здоровья.
- г) физического воспитания

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Демонстрирует готовность к планированию своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Не демонстрирует готовности к планированию своего рабочего и свободного времени для оптимального 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. Завьялов, А. В., Исаков, Е. Ю. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие. - 2021-06-13; Физическое воспитание в вузе. - Москва: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. - 94 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>
2. Гилев, Г. А., Каткова, А. М. Физическое воспитание студентов : учебник. - Весь срок охраны авторского права; Физическое воспитание студентов. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 336 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Покровский Е. А. Физическое воспитание детей у разных народов, преимущественно России : монография. - Москва: Типография А. А. Карцева, 1884. - 368 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230666>

2. Козицына Ф. Р., Харитонов Л. Г. Физическое воспитание детей с низким уровнем готовности к обучению в школе : учебное пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. - 55 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274642>
3. Пономарев В. В. Физическое воспитание студентов вуза с ослабленным здоровьем, проживающих в условиях Крайнего Севера: теоретические и методические основы : монография. - Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2012. - 154 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428877>
4. Ким Т. К. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста : учебное пособие. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2015. - 204 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472914>
5. Иванова Л.И., Сютина В.И., Худякова В.М., Смирнов В.М. Физическое воспитание : программа курса для студ. спец. 022100 - социальная работа. - Тамбов, 1998. - 56 с.
6. Горохова Т.В., Рыбкин М.В. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие. - Тамбов: Издат. дом ТГУ им. Г.Р.Державина, 2010. - 139 с.
7. Протасова Л.К., Тимошенко В.В. Физическое воспитание студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по заболеваниям органов зрения : учеб.-метод. пособие. - Тамбов: Издат. дом ТГУ им. Г.Р.Державина, 2011. - 34 с.
8. Мукина Е. Ю., Дерябина Г. И., Лернер В. Л., Королев С. А. Адаптивное физическое воспитание в системе специальных коррекционных образовательных учреждений : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2015. - 316 с.; 316 с.
9. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников : Учеб. пособие для сред. пед. учеб. заведений. - 4-е изд., испр.. - М.: Академия, 2000. - 172 с.

### 6.3 Методические разработки:

1. Мелихов В. В. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие. - Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2008. - 139 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271878>
2. Ростомашвили, Л. Н. Педагогическая практика по специализации «Адаптивное физическое воспитание» : учебно-методическое пособие по подготовке, организации и проведению педагогической практики студентов по специализации «адаптивное физическое воспитание». - Весь срок охраны авторского права; Педагогическая практика по специализации «Адаптивное физическое в. - Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006. - 68 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/29986.html>
3. Смирнов В.М., Худякова В.М. Материал для самоподготовки студентов к экзамену по курсу "Физическое воспитание в вузе" : Учебно-метод. пособие для студ. и препод. вуза. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2002. - 57 с.
4. Сютина В.И., Худякова В.М., Смирнов В.М., Иванова Л.И., Тимошенко В.В., Китманова А.А. Физическое воспитание : Программа курса. - Тамбов: Изд-во ТГУ им.Г.Р.Державина, 1998. - 56с.

### 6.4 Иные источники:

1. Национальный Открытый Университет «ИНТУИТ» - <http://www.intuit.ru/>
2. Библиотека ГОСТов - [www.vsegost.com](http://www.vsegost.com)
3. Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com>
4. Большая советская энциклопедия - <http://slovari.yandex.ru/dict/bse/article/00084/17900.htm>
5. Вопросы образования - <http://www.ecsocman.edu.ru/vo>
6. Журнал «Педагогика» - <http://pedagogika-rao.ru/announcements/9/>
7. Информационный портал «Безопасность. Образование. Человек» - [www.bezopasnost.edu66.ru](http://www.bezopasnost.edu66.ru)
8. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет - [www.catalog.iot.ru](http://www.catalog.iot.ru)



9. Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) - [www.wciom.ru](http://www.wciom.ru)
10. Официальный сайт Фонда общественного мнения - [www.fom.ru](http://www.fom.ru)
11. Российская национальная библиотека - [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru)
12. Российский общеобразовательный портал - <http://www.school.edu.ru/>
13. Сайт «Сетевого объединения методистов» <http://som.fsio.ru/> - <http://som.fsio.ru/>
14. Словари и энциклопедии он-лайн - <http://dic.academic.ru>
15. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки - <http://obrnadzor.gov.ru>
16. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collection.edu.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:

Microsoft Windows 10

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

SPSS Statistic

WIN RAR 2.90

FAR 1.7

Google Chrome

Opera

Mozilla Firefox

Adobe Reader

Foxit reader

Skype

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Office 2007, 2010, 2016

Abby FineReader 10.0

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» . – URL: <https://rusneb.ru>
2. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
5. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>

6. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
7. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
8. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prlib.ru>
9. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
10. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
11. Scopus: база данных . – URL: <https://www.scopus.com>

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

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](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.