

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
«20» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.16 Физическая культура и спорт

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физика и математика

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2018

Авторы программы:

Кандидат психологических наук, доцент Смолярчук Инесса Викторовна

Кандидат педагогических наук, Калмыков Сергей Александрович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Педагогического института, Протокол от «20» января 2021 г. № 3.

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..... | 8 |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 12 |
| 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины..... | 13 |
| 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы..... | 15 |

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:

- педагогический
- проектный

сфере: 01 Образование и наука (в сфере начального, общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, в сфере научных исследований)

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 | | | |
|-------|--|-------------------|---|---|---|
| | | Заочная (семестр) | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Возрастная анатомия и физиология | | + | | |
| 2 | Спортивные игры | + | + | + | + |
| 3 | Фитнес | + | + | + | + |

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в 1 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины:

| Вид учебной работы | Заочная (всего часов) |
|--------------------------------------|--------------------------|
| Общая трудоёмкость дисциплины | 72 |
| Контактная работа | 2 |
| Лекции (Лекции) | 2 |
| Самостоятельная работа (СР) | 66 |
| Зачет | 4 |

3.2.Содержание курса:

| № темы | Название раздела/темы | Вид учебной работы, час. | | Формы текущего контроля |
|-----------|---|-----------------------------------|----|----------------------------|
| | | Лек ции | СР | |
| | | 3 | 3 | |
| 1 семестр | | | | |
| 1 | Сущность, основные понятия, средства физической культуры | 1 | 20 | Собеседование, опрос |
| 2 | Физическое развитие человека. Основные показатели | - | 15 | Собеседование, опрос |
| 3 | Методика закаливания. | - | 6 | Собеседование, опрос |
| 4 | Физические качества: физиологические основы и методика воспитания | 1 | 5 | Собеседование, опрос |
| 5 | Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организм | - | 8 | Собеседование, опрос |
| 6 | Физическая нагрузка и ее компоненты | - | 6 | Собеседование, опрос |
| 7 | Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность | - | 6 | Собеседование, опрос |

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

Лекция.

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)

Лекция.

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)

Лекция.

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. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания (УК-7)

Лекция.

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 специфическая 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. Проблемы ловкости различных видов 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-Лекция).

Доступность оздоровительного бега. Возможность свободного дозирования нагрузки.

Профилактика артроза и радикулита за счет увеличения притока жидкости к суставным хрящам и межпозвоночным 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)

Лекция.

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 (У)

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.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

Балльно-рейтинговые мероприятия не предусмотрены

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Собеседование, опрос

Тема 1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры

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.

Тема 2. Физическое развитие человека. Основные показатели

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 от-
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Тема 3. Методика закаливания.

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практич

занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблем Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинирован

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.

Тема 4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания

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.

Тема 5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма

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.

Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты

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.

Тема 7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность

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.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

1. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
 - 1 Методика овладения передвижения на лыжах.
 - 2 Овладение гимнастической терминологией.
 - 3 Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
 - 4 Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
 - 5 Основы методики самомассажа.
 - 6 Методика корригирующей гимнастики для глаз.
 - 7 Разработка и проведение комплексов утренней гимнастики.
 - 8 Физическая культура народов Древней Греции.
 - 9 Физическая культура Древнего Рима.
 - 10 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
 - 11 Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

Типовые задания для зачета (УК-7)

- 1 Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- 2 Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- 3 Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- 4 Овладеть системой дыхательных упражнений для повышения работоспособности при выполнении релаксационных упражнений.
- 5 Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия с учетом рекомендованных преподавателем видов двигательной активности

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

| Оценка | Компетенции | Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата) |
|--------|-------------|--|
|--------|-------------|--|

| | | |
|--------------|------|---|
| «зачтено» | УК-7 | Обучающийся демонстрирует: знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины; знания учебного и нормативного материала, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; твердые знания теоретического и практического материала; владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; способность устанавливать и объяснять связь практики и теории |
| «не зачтено» | УК-7 | Обучающийся демонстрирует: отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины; непонимание сущности заданий; отсутствие способности (готовности) к дискуссии и низкую степень контактности; несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер знаний, непонимание существа излагаемых им вопросов |

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., Сютин 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>
- "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
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
8. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет - www.catalog.iot.ru
www.wciom.ru
10. Официальный сайт Фонда общественного мнения - www.fom.ru
11. Российская национальная библиотека - 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>
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

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