

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



И. Н. Якунина  
«20» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.5 Физическая культура и спорт

Направление подготовки/специальность: 11.03.02 - Инфокоммуникационные технологии и системы связи

Профиль/направленность/специализация: Системы и устройства подвижной радиосвязи

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Тамбов, 2021

**Авторы программы:**

Кандидат педагогических наук, Калмыков Сергей Александрович

Сырова Светлана Владимировна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 11.03.02 - Инфокоммуникационные технологии и системы связи (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 930).

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

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института математики, физики и информационных технологий, Протокол от «20» января 2021 г. № 1.

## 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).....	20
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	22
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	22

## 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:

- научно-исследовательский
- технологический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере общего, профессионального и дополнительного профессионального образования; в сфере научных исследований), 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии (в сфере разработки, проектирования, исследования и эксплуатации радиоэлектронных средств и радиоэлектронных систем различного назначения; в сфере обороны и безопасности государства и правоохранительной деятельности)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

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

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения									
		Очная (семестр)					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 11.03.02 - Инфокоммуникационные технологии и системы связи.

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.	4	1	-	3	Тестирование; Опрос; выполнение нормативов
2	Физическое развитие человека. Основные показатели.	4	1	-	3	Тестирование; Опрос; Выполнение нормативов
3	Методика закаливания	4	1	-	3	Тестирование; спортивные нормативы
4	Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания.	4	1	-	3	Опрос; Внутренние тестирование; Доклад; Спортивные нормативы
5	Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.	4	-	-	3	Тестирование; Опрос; Спортивные нормативы
6	Физическая нагрузка и ее компоненты	4	-	-	3	Тестирование; Зачет; Выполнение спортивных нормаивов
7	Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.	4	-	-	3	Реферат; Опрос; Выполнение спортивных номативов

8	Адаптация к физическим нагрузкам	4	-	-	3	Тестирование; Опрос; Выполнение спортивных нормативов
9	Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности	4	-	-	4	Реферат; Опрос; Выполнение спортивных нормативов
2 семестр						
10	Оценка функционального состояния основных систем организма.	6	-	-	4	Тестирование; Спортивные нормативы; Опрос
11	Методика оценки и коррекции осанки.	6	1	-	4	Тестирование; Опрос; Выполнение спортивных нормативов
12	Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи	12	1	-	4	Реферат; Внутреннее тестирование; Опрос; Выполнение спортивных нормативов
13	Принципы формирования суточного рациона питания.	6	1	-	8	Тестирование; Опрос; Выполнение спортивных нормативов
14	Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы	6	1	-	8	Тестирование; Выполнение спортивных нормативов; Зачет

### 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. Рост, масса тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей 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.**

Физические 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 биомеханической 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 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)**

#### **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

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 Рюфье: 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

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 – 10 баллов
- текущий контроль – 340 баллов
- контрольные срезы – 9 срезов по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Сущность, основные понятия, средства физической культуры.	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Тестирование: Тест по теме1 Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 4 балла 51-70% - 5 балла 71-90% - 6 баллов 91-100% - 7 баллов
		Опрос	10	опрос по теории 5 баллов
		выполнение нормативов	25	выполнение нормативов - 25 баллов
2.	Физическое развитие человека. Основные показатели.	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Тестирование: Тест по теме «Средства физической культуры» Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 4балла 51-70% - 5 балла 71-90% - 6 баллов 91-100% - 7 баллов
		Опрос	10	Опрос по теории – 5 балла
		Выполнение нормативов	25	Выполнение нормативов - 25 баллов
3.	Методика закаливания	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Тест по теме 2 Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 2 балла 51-70% - 6 баллов 71-90% - 8 баллов 91-100% - 10 баллов
		спортивные нормативы	25	выполнение спортивных нормативов -25 баллов
4.	Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания.	Опрос	10	Опрос – 10 баллов
		<b>Внутреннее тестирование(контрольный срез)</b>	10	Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 1 балла 51-70% - 2 балла 71-90% - 3 балла 91-100% - 5 баллов
		Доклад	10	Доклад – 4 балла

		Спортивн ые норматив ы	25	выполнение спортивных нормативов - 25 баллов
5.	Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 4 балла 51-70% - 5 балла 71-90% - 6 баллов 91-100% - 7 баллов
		Опрос	5	Опрос по теории – 5 баллов
		Спортивн ые норматив ы	25	Выполнение спортивных нормативов - 25 баллов
6.	Физическая нагрузка и ее компоненты	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 2 балла 51-70% - 6 баллов 71-90% - 8 баллов 91-100% - 10 баллов
		Зачет	20	зачетное задание - 20 баллов
		Выполнение спортивных нормативов	30	Выполнение спортивных нормативов - 30 баллов
7.	Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.	<b>Реферат(контрольный срез)</b>	10	Реферат – 10 баллов
		Опрос	10	Опрос – 10 баллов
		Выполнение спортивных нормативов	30	Выполнение спортивных нормативов - 30 баллов
8.	Адаптация к физическим нагрузкам	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 4 балла 51-70% - 5 баллов 71-90% - 6 баллов 91-100% - 7 баллов
		Опрос	10	опрос - 10 балл
		Выполнение спортивных нормативов	30	Выполнение спортивных нормативов - 30 баллов
9.	Физиологическая характеристика состояний организма при	<b>Реферат(контрольный срез)</b>	10	Реферат по теме 10 - 6 баллов
		Опрос	10	опрос - 10 балл

	физкультурно-спортивной деятельности	Выполнение спортивных нормативов	30	Выполнение спортивных нормативов - 30 баллов
10.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов - студент посетил не менее 50% занятий 1-3 баллов - студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
11.	Премияльные баллы		20	10 баллов за участие в соревнованиях 10 баллов за участие в студенческой научной конференции
12.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		20	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
13.	Итого за семестр		440	

### 2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 200 баллов
- контрольные срезы – 5 срезов по 10 баллов каждый
- премияльные баллы – 20 баллов

### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Оценка функционального состояния основных систем организма.	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 2 балла 51-70% - 6 баллов 71-90% - 8 баллов 91-100% - 10 баллов
		Спортивные нормативы	30	Выполнение спортивных нормативов - 30 баллов
		Опрос	10	Опрос по теории -10 баллов
2.	Методика оценки и коррекции осанки.	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 3балл 51-70% - 4балла 71-90% - 5балла 91-100% - 6 балла
		Опрос	10	опрос - 10 балл
		Выполнение спортивных нормативов	30	Выполнение спортивных нормативов -30 баллов

3.	Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи	<b>Реферат(контрольный срез)</b>	10	6-10баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта. 4-5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта. 1-3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент  затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.
		Внутреннее тестирование	10	Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 1 балл 51-70% - 4 балла 71-90% - 8 балла 91-100% - 10 балла
		Опрос	10	опрос по теории 10 баллов
		Выполнение спортивных нормативов	20	Выполнение спортивных нормативов - 20 баллов
4.	Принципы формирования суточного рациона питания.	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 3 балла 51-70% - 4 балла 71-90% - 8 баллов 91-100% - 10 баллов
		Опрос	10	Опрос по теории – 1 балл
		Выполнение спортивных нормативов	20	Выполнение спортивных нормативов - 20 баллов
5.	Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы	<b>Тестирование(контрольный срез)</b>	10	Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 2 балла 51-70% - 6 баллов 71-90% - 8 баллов 91-100% - 10 баллов
		Выполнение спортивных нормативов	30	Выполнение спортивных нормативов - 30 баллов

		Зачет	20	Выполнение индивидуального зачетного задания -20 баллов
6.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов - студент посетил не менее 50% занятий 1-3 баллов - студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются	
7.	Премияльные баллы	20	10 баллов за участие в соревнованиях 10 баллов за участие в студенческой научной конференции	
8.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	20	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы	
9.	Итого за семестр	260		

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

##### Внутреннее тестирование

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

тест

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

тест

##### выполнение нормативов

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

Спортивные нормативы

Тема 2. Физическое развитие человека. Основные показатели.

Спортивные нормативы

##### Выполнение спортивных нормативов

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

Спортивные нормативы

##### Выполнение спортивных нормативов

Тема 7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.

Спортивные нормативы

## **Выполнение спортивных нормативов**

Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты

Спортивные нормативы

## **Выполнение спортивных нормативов**

Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам

Спортивные нормативы

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

Спортивные нормативы

Тема 11. Методика оценки и коррекции осанки.

Спортивные нормативы

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

Спортивные нормативы

Тема 13. Принципы формирования суточного рациона питания.

Спортивные нормативы

## **Доклад**

Тема 4. Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания.  
выступление с докладом

## **Зачет**

Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты  
выполнение зачетного задания

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

## **Опрос**

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

Тема 2. Физическое развитие человека. Основные показатели.  
опрос

Тема 4. Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания.  
опрос по теории

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

Тема 7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.

опрос по теории

Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам

опрос по теории

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

опрос по теории

Тема 10. Оценка функционального состояния основных систем организма.

Вопросы для проведения опроса

Тема 11. Методика оценки и коррекции осанки.

опрос по теории

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

опрос по теории

Тема 13. Принципы формирования суточного рациона питания.

опрос по теории

### **Реферат**

Тема 7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.

Защита реферата

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

защита реферата

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

Темы рефератов

### **спортивные нормативы**

Тема 3. Методика закаливания

Спортивные нормативы

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

Спортивные нормативы

Тема 5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.

Спортивные нормативы

Тема 10. Оценка функционального состояния основных систем организма.

Спортивные нормативы

## Тестирование

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

тест

Тема 2. Физическое развитие человека. Основные показатели.

тест

Тема 3. Методика закаливания

Тест

Тема 5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.

Тест

Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты

практическое тестирование

Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам

тест

Тема 10. Оценка функционального состояния основных систем организма.

тест

Тема 11. Методика оценки и коррекции осанки.

Тест

Тема 13. Принципы формирования суточного рациона питания.

тест

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

практическое тестирование

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. Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания.

### Типовые задания для зачета (УК-7)

1. Оптимальное содержание жиров белков и углеводов в суточном рационе должно составлять:
  - а) 20% - 40%- 40%;
  - б) 20% - 30% - 50%;
  - в) 11% -14% - 75%.
2. Все продукты питания подразделяются на две группы:
  - а) минеральные и искусственные;
  - б) мясные и молочные;

в) животного и растительного происхождения.

3. Белки не выполняют функцию:

- а) поддержки обмена веществ;
- б) психологической защиты организма;
- в) защиты организма от внешней среды.

4. Какую роль играют витамины в развитии человека:

- а) являются главным источником энергии;
- б) являются строительным материалом;
- в) обеспечивают устойчивость организма к воздействию болезнетворных микробов.

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

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

### 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. Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие. - Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Чертов Н. В. Физическая культура : учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. - 118 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

### **6.3 Методические разработки:**

1. Лопатин Н. А. Физическая культура : учебно-методический комплекс. - Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014. - 95 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274186>

### **6.4 Иные источники:**

1. Интернет-энциклопедии - <http://www.rubicon.com/>

## **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:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

7-Zip 9.20

Операционная система Microsoft Windows 10

Adobe Reader XI - Russian

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
3. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>

### **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.