

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



Е. В. Скрипникова
«04» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.2 Физическая культура и спорт

Направление подготовки/специальность: 05.03.02 - География

Профиль/направленность/специализация: Общая география

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

Тамбов, 2022

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, Калмыков Сергей Александрович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.02 - География (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «07» августа 2020 г. № 889).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «20» июня 2022 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института естествознания, Протокол от «04» июля 2022 г. № 12.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	18
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	20
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	21

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

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сферах: образования; научных исследований живой природы; научных исследований с использованием биологических систем в хозяйственных и медицинских целях, в целях охраны природы)

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)				
		3	4	5	6	7
1	Атлетическая гимнастика	+	+	+	+	+
2	Волейбол	+	+	+	+	+
3	Настольный теннис	+	+	+	+	+
4	Оздоровительная аэробика	+	+	+	+	+
5	Плавание	+	+	+	+	+
6	Стрельба	+	+	+	+	+
7	Футбол	+	+	+	+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 05.03.02 - География.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в 1, 2 семестрах.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

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

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид уче бно й раб оты , час.	Формы текущего контроля
		Пра кт. раб.	
		О	
1 семестр			
1	Сущность, основные понятия, средства физической культуры	4	Тестирование
2	Физическое развитие человека. Основные показатели	4	Тестирование
3	Методика закаливания	4	Тестирование
4	Физические качества: физиологические основы и методика воспитания	6	Тестирование; Доклад, блиц-опрос
5	Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.	6	Тестирование
6	Физическая нагрузка и ее компоненты	6	Тестирование

7	Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.	6	Тестирование; Доклад, блиц-опрос
2 семестр			
8	Адаптация к физическим нагрузкам	4	Тестирование
9	Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности	4	Тестирование
10	Оценка функционального состояния основных систем организма	4	Тестирование
11	Методика оценки и коррекции осанки	6	Тестирование; Доклад, блиц-опрос
12	Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи	6	Тестирование
13	Принципы формирования суточного рациона питания	6	Тестирование
14	Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы	6	Тестирование; Доклад, блиц-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.

Практическое занятие.

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.

Практическое занятие.

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.

Практическое занятие.

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 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

Практическое занятие.

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)

Лекция.

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.

Практическое занятие.

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.

Практическое занятие.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы

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

Лекция.

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

Практическое занятие.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы

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

Лекция.

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.

Практическое занятие.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы

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

Лекция.

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. Вработывание. Переход организма на рабочий уровень, сонстройка 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.

Практическое занятие.

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)

Лекция.

Функциональные пробы и тесты. как способ определения степени влияния на организм дозированной физической нагрузки. Индекс Рюффье: 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.

Практическое занятие.

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)

Лекция.

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.

Практическое занятие.

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)

Лекция.

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.

Практическое занятие.

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

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

Лекция.

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

Практическое занятие.

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)

Лекция.

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.

Практическое занятие.

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 – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Сущность, основные понятия, средства физической культуры	Тестирование	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25 % правильных ответов баллов не дает.
2.	Физическое развитие человека. Основные показатели	Тестирование	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25 % правильных ответов баллов не дает.

3.	Методика закаливания	Тестирование	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25 % правильных ответов баллов не дает.
4.	Физические качества: физиологические основы и методика воспитания	Тестирование	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25 % правильных ответов баллов не дает.
		Доклад, бриц-опрос (контрольный срез)	10	6-10 баллов – 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.
5.	Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.	Тестирование	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25 % правильных ответов баллов не дает.
6.	Физическая нагрузка и ее компоненты	Тестирование	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25 % правильных ответов баллов не дает.
7.	Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.	Тестирование	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25 % правильных ответов баллов не дает.

	Доклад, блиц-опрос(контрольный срез)	10	<p>6-10 баллов – 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
8.	Посещаемость	10	студент посетил все 100% занятий
9.	Премияльные баллы	20	<p>Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20.
10.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы	90	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
11.	Итого за семестр	100	

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Адаптация к физическим нагрузкам	Тестирование	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25 % правильных ответов баллов не дает.
2.	Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности	Тестирование	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25 % правильных ответов баллов не дает.
3.	Оценка функционального состояния основных систем организма	Тестирование	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25 % правильных ответов баллов не дает.
4.	Методика оценки и коррекции осанки	Тестирование	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25 % правильных ответов баллов не дает.
		Доклад, бриф-опрос(контрольный срез)	10	6-10 баллов – 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.
5.	Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи	Тестирование	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25 % правильных ответов баллов не дает.

6.	Принципы формирования суточного рациона питания	Тестирование	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25 % правильных ответов баллов не дает.
7.	Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы	Тестирование	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25 % правильных ответов баллов не дает.
		Доклад, бриц-опрос(контрольный срез)	10	6-10 баллов – 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.
8.	Посещаемость		10	студент посетил все 100% занятий
9.	Премиальные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20.
10.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы		90	Добор: студент может предоставить все задания текущего контроля и контрольные срезы
11.	Итого за семестр		100	

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

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

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Доклад, блиц-опрос

Тема 4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания

1. Разминка в физкультурно-спортивной деятельности: ее роль и назначение.
2. Предстартовые состояния: общая характеристика и значение в соревновательной деятельности
3. «Устойчивое состояние» и его влияние на спортивный результат.
4. Физиологическая характеристика, виды и биологическая роль утомления в физкультурно-спортивной деятельности.
5. Педагогические и медико-биологические средства восстановления после физической нагрузки.

Тестирование

Тема 1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры

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.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры.
2. Физическое развитие человека. Основные показатели.
3. Методика закаливания.
4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания.
5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.
6. Физическая нагрузка и ее компоненты.
7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.
8. Адаптация к физическим нагрузкам.
9. Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности.
10. Оценка функционального состояния основных систем организма.
11. Методика оценки и коррекции осанки.
12. Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи.
13. Принципы формирования суточного рациона питания.
14. Жиры, белки и углеводы.
15. Витамины и микроэлементы.

Типовые задания для зачета (УК-7)

Не предусмотрено

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Способен использовать методы и средства физической культуры. Прослеживает междисциплинарные связи.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Демонстрирует слабый уровень знаний в использовании средств методов физической культуры. Не уверенно и логически непоследовательно излагает материал.

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

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

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

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

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

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

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

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

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

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

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

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Витун, В. Г., Кабышева, М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 110 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/33655.html>

6.2 Дополнительная литература:

1. Арэнд, Л. А., Волков, В. К., Войтович, Д. И., Галочкин, Г. П., Гостев, В. Н. Воспитание силы и быстроты : учебно-методическое пособие. - 2025-03-01; Воспитание силы и быстроты. - Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. - 177 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22651.html>
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник. - 2-е изд., стер.. - М.: КНОРУС, 2012. - 365 с.
3. Бурмистров, В. Н., Бучнев, С. С. Атлетическая гимнастика для студентов : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Атлетическая гимнастика для студентов. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 172 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/11566.html>
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие. - 9-е изд., стер.. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

5. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие. - 2024-07-01; Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов. - Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 128 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/16399.html>
6. Панов, Г. А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 192 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/11449.html>
7. Шулятьев, В. М., Побыванец, В. С. Физическая культура студента : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура студента. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/22227.html>

6.3 Иные источники:

1. Вопросы образования - <http://www.ecsocman.edu.ru/vo>
2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки - <http://obrnadzor.gov.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>
4. Портал «Гуманитарное образование» - <http://www.humanities.edu.ru/>
5. 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:

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

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

7-Zip 9.20

Операционная система Microsoft Windows 10

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

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
3. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>

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.