

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Педагогический институт  
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



Т. И. Гущина  
«20» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.15 Физическая культура и спорт

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

Профиль/направленность/специализация: Русский язык и литература

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

**Автор программы:**

Кандидат педагогических наук, Калмыков Сергей Александрович

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

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «16» декабря 2020 г. Протокол № 4

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	34
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	36
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	36

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

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

### 1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- методический
- педагогический
- проектный

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

### 1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

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

### 1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

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

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения					
		Очная (семестр)					
		2	3	4	5	6	7
1	Возрастная физиология и школьная гигиена	+					
2	Педагогическая практика			+	+		
3	Спортивные игры		+	+	+	+	+
4	Фитнес		+	+	+	+	+

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

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

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

### 3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>72</b>
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.	6	Тестирование; Опрос
2	Физическое развитие человека. Основные показатели.	6	Тестирование; Опрос
3	Методика закаливания	6	Тестирование
4	Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания.	6	Опрос; Внутренние тестирование; Доклад
5	Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.	6	Тестирование; Опрос
6	Физическая нагрузка и ее компоненты	6	Тестирование; Зачет
2 семестр			

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

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

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

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы.

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

#### **Практическое занятие.**

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

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

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

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

Врабатывание. Переход организма на рабочий уровень, сонастройка различных функций.

Двигательные и вегетативные показатели. «Мертвая точка».

Устойчивое состояние, его характерные особенности.

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

Эффективность восстановительных процессов.

Сверхвосстановление (суперкомпенсация) как развитие функциональных возможностей организма.

Интервалы между занятиями: восполнение суммарных энергетических затрат и синтез белковых структур. Пластические процессы в мышцах.

Перетренировка как прогрессирующее развитие утомления

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

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

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

#### **Практическое занятие.**

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

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

Ортостатическая проба исследования ЦНС и анализаторов.

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

Проба Ромберга как способ выявления нарушения равновесия в положении стоя.

Тест Яроцкого позволяющий определить порог чувствительности вестибулярного анализатора.

Проба Летунова.

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

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

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

#### **Практическое занятие.**

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

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

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

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

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

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

#### **Практическое занятие.**

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

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

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

Первая помощь при кровотечениях

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

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

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

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

#### Практическое занятие.

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

Минимальная потребность организма в содержании в рационе витаминов, солей, кислот и микроэлементов. Токсический уровень содержания в рационе витаминов, солей, кислот и микроэлементов.

Режим питания и содержание рациона в различное время года.

Питание при физических нагрузках.

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

#### Задания для самостоятельной работы.

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

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

#### Практическое занятие.

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

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

Животные и растительные белки: их содержание в продуктах питания. Минимальная суто

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

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Сущность, основные понятия, средства физической культуры.	Тестирование	7	Тестирование: Тест по теме 1 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
2.	Физическое развитие человека. Основные показатели.	Тестирование	7	Тестирование: Тест по теме «Средства физической культуры» 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 балла
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
4.	Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания.	Опрос	5	Опрос – 5 баллов
		Внутреннее тестирование	5	Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 1 балла 51-70% - 2 балла 71-90% - 3 балла 91-100% - 5 баллов
		Доклад	4	Доклад – 4 балла
5.	Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.	Тестирование	7	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
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
7.	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

8.	Премияльные баллы	10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 5 баллов; - выполнение индивидуальных заданий повышенной сложности – 5 баллов
9.	Итого за семестр	100	

## 2 семестр

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

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.	Реферат	7	Реферат – 7 баллов
		Опрос	1	Опрос – 1 балл
2.	Адаптация к физическим нагрузкам	Тестирование	7	Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 4 балла 51-70% - 5 баллов 71-90% - 6 баллов 91-100% - 7 баллов
		Опрос	1	опрос - 1 балл
3.	Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности	Реферат	6	Реферат по теме 9 - 6 баллов
		Опрос	1	опрос - 1 балл
4.	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
5.	Методика оценки и коррекции осанки.	Тестирование	6	Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 3балл 51-70% - 4балла 71-90% - 5балла 91-100% - 6 балла
		Опрос	1	опрос - 1 балл

6.	Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи	Реферат	8	6-8 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.
		Внутреннее тестирование	4	Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 1 балл 51-70% - 2 балла 71-90% - 3 балла 91-100% - 4 балла
		Опрос	1	опрос по теории 1 балл
7.	Принципы формирования суточного рациона питания.	Тестирование	6	Правильных ответов: 0-30% - 0 баллов 31-50% - 3 балла 51-70% - 4 балла 71-90% - 5 балла 91-100% - 6 балла
		Опрос	1	Опрос по теории – 1 балл
8.	Жиры, белки и углеводы. Витамины и микроэлементы	Тестирование(контрольный срез)	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	Выполнение индивидуального зачетного задания -20 баллов
9.	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
10.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 5 баллов; -выполнение индивидуальных заданий повышенной сложности – 5 баллов
11.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		30	доклады по темам 7-14
12.	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

### Внутреннее тестирование

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

1. Под физическими способностями понимают:

- а) относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательного действия;
- б) функциональное состояние организма, обеспечивающее выполнение физической работы в течение длительного времени;
- в) способность преодолевать возможно большое сопротивление за короткий отрезок;
- г) способность проявлять двигательные действия возможно большей амплитудой.

2. Под физическими качествами человека понимают:

- а) возможность выполнить двигательное действие правильно;
- б) относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательного действия;
- в) пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных и опасных упражнений;
- г) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

3. Сила – это....:

- а) способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой;

- б) способность человека активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать внешним силам;
- в) способность быстро изменять свою двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой;
- г) способность противостоять утомлению.

4. Ловкость – это...:

- а) способность быстро изменять свою двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой;
- б) способность человека выполнять упражнение с максимальной амплитудой;
- в) способность человека выполнять максимальное количество движений в единицу времени;
- г) способность противостоять утомлению.

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

### Практическое тестирование.

**Ортостатическая проба (наклонный тест) — метод исследования и диагностирования состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Этот простой тест позволяет выявить нарушения в регуляции работы сердца. Суть теста в переводе тела из горизонтального в вертикальное положение.**

Показания для ортостатической пробы

Назначается пациентам страдающим, при резкой смене положения тела, от головокружения, снижения артериального давления и даже обмороков. Ортостатическая проба призвана зафиксировать эти ощущения по физиологическим признакам.

**Инструментарий: секундомер, аппарат для измерения давления.**

### Методика проведения:

Испытуемый на столе, или кушетке

Тест следует проводить лучше всего утром.

Диагностируемый пребывает, лёжа в течении не менее 5 минут, а затем медленно поднимается на ноги. Такой метод называется активной ортостатической пробой.

Во время проведения исследования трижды измеряется пульс:



- (1) в горизонтальном положении тела,
- (2) при подъёме на ноги
- (3) через три минуты после перехода в вертикальное положение.

### Оценка результатов

На основании значений частоты сердечных сокращений и их разницы делаются выводы о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.

Норма — учащение пульса не более чем на 20 ударов в минуту. Допустимо снижение верхнего давления (систолического), а также незначительное повышение нижнего (диастолического) — до 10 мм рт. ст.

Если после подъёма в вертикальное положение у вас увеличился пульс на 13-16 ударов в минуту или даже менее, а затем через три минуты стояния стабилизировался до +0-10 ударов от начального (измеренного лежа), то показания ортостатического теста у вас в норме. Кроме того, это говорит о хорошей тренированности.

Большее изменение частоты пульса (до +25 ударов в минуту) говорит о плохой тренированности организма — испытуемому следует больше времени уделять физическим упражнениям и здоровому питанию.

Увеличение пульса на более чем 25 ударов в минуту показывает наличие заболеваний сердечно-сосудистой и/или нервной систем.

### Доклад

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

Гибкость как способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

Активная и пассивная гибкость.

Координационные способности и ловкость.

Компенсаторная ловкость в адаптивной физической культуре

### Зачет

Тема 6. Физическая нагрузка и ее компоненты

«Методика оценки и коррекции осанки»

**Задание: визуально определить состояние осанки по нижеприведенным характеристикам**

Осанка - привычная поза непринужденно стоящего человека. Зависит она от формы позвоночника, равномерности физического развития, тонуса мускулатуры тела (слабость мышц, связок).

Нормальная (правильная) осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника. Осанка исследуется и описывается с головы до ног. Особенно информативными являются визуальные наблюдения позвоночного столба спереди, сзади, сбоку.

При осмотре спереди у человека, имеющего правильную осанку, определяется строго вертикальное положение головы: подбородок слегка приподнят, линия надплечий горизонтальна; углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечием, симметричны; грудная клетка не имеет западений или выпячиваний; живот также симметричен; пупок находится на средней линии.

При осмотре осанки сзади - лопатки прижаты к туловищу, расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника, а их углы - на одной горизонтальной линии, треугольники талии симметричны, ягодичные и подколенные складки на одном уровне.

При осмотре сбоку - грудная клетка несколько приподнята, живот подтянут, нижние конечности прямые, физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены, угол наклона таза находится в пределах 35–55°.

Определить правильность осанки возможно в домашних условиях. Для этого необходимо встать без одежды перед большим зеркалом и осмотреть себя со всех сторон - спереди, сзади и в профиль. Необходимо проанализировать свою осанку - симметрично или асимметрично расположены плечи, лопатки; нормальная или чрезмерная выпуклость (вогнутость) физиологических изгибов позвоночника, равномерны или нет треугольники талии. Записав свои показатели осанки в карточку, зафиксировать дату исследования. Затем, выполняя программу по оздоровлению позвоночника и исправлению дефектов осанки, необходимо периодически осматривать свою фигуру и определять, какие положительные изменения в ней произошли.

Отклонения от правильной осанки принято называть нарушениями или дефектами осанки. При нарушениях осанки образуются новые условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается.

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

**Ортостатическая проба (наклонный тест) — метод исследования и диагностирования состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Этот простой тест позволяет выявить нарушения в регуляции работы сердца. Суть теста в переводе тела из горизонтального в вертикальное положение.**

Показания для ортостатической пробы

Назначается пациентам страдающим, при резкой смене положения тела, от головокружения, снижения артериального давления и даже обмороков. Ортостатическая проба призвана зафиксировать эти ощущения по физиологическим признакам.

**Инструментарий: секундомер, аппарат для измерения давления.**

**Методика проведения:**

Испытуемый на столе, или кушетке

Тест следует проводить лучше всего утром.

Диагностируемый пребывает, лёжа в течении не менее 5 минут, а затем медленно поднимается на ноги. Такой метод называется активной ортостатической пробой.

Во время проведения исследования трижды измеряется пульс:

- (1) в горизонтальном положении тела,
- (2) при подъёме на ноги
- (3) через три минуты после перехода в вертикальное положение.

### **Оценка результатов**

На основании значений частоты сердечных сокращений и их разницы делаются выводы о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.

Норма — учащение пульса не более чем на 20 ударов в минуту. Допустимо снижение верхнего давления (систолического), а также незначительное повышение нижнего (диастолического) — до 10 мм рт. ст.

Если после подъёма в вертикальное положение у вас увеличился пульс на 13-16 ударов в минуту или даже менее, а затем через три минуты стояния стабилизировался до +0-10 ударов от начального (измеренного лежа), то показания ортостатического теста у вас в норме. Кроме того, это говорит о хорошей тренированности.

Большее изменение частоты пульса (до +25 ударов в минуту) говорит о плохой тренированности организма — испытуемому следует больше времени уделять физическим упражнениям и здоровому питанию.

Увеличение пульса на более чем 25 ударов в минуту показывает наличие заболеваний сердечно-сосудистой и/или нервной систем.

## **Опрос**

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

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.

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

1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
2. Средства физической культуры и их роль в процессе ее формирования
3. Спорт как явление культурной жизни.

4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

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

Выносливость как способность организма противостоять утомлению.

Общая и специальная выносливость.

Аэробная и анаэробная выносливость.

Упражнения, способствующие развитию общей выносливости.

Критерии оценки.

Тест Купера.

Тема 5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.

1. Техника оздоровительного бега.
2. Техника оздоровительной ходьбы.
3. Дозировка нагрузок в оздоровительном беге при минимальном отклонении в состоянии здоровья.
4. Упражнения на гибкость, силовые упражнения, упражнения на расслабление- как компоненты тренировочного процесса при оздоровительном беге.
5. Самоконтроль при оздоровительном беге, оздоровительной ходьбе.
6. Профилактическое влияние оздоровительного бега на функции опорно-двигательного аппарата.

Тема 7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.

Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.

Анаэробные и аэробные механизмы обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

Креатинфосфатный механизм

Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам

Теория стресса Г. Селье как научная основа теории адаптации.

Характеристика стадий реакции организма на «стресс».

Стадия «тревоги».

Стадия «сопротивления».

Стадия истощения.

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

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

### Тема 11. Методика оценки и коррекции осанки.

1. Травмы, классификация травм
2. Способы оказания первой помощи

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

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.

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

1. Роль быстрых углеводов при двигательной активности
2. Витамины и микроэлементы: роль и значение в формировании суточного рациона питания

## Реферат

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

1. Анаэробные биоэнергетические механизмы и их роль в энергообеспечении физкультурно-спортивной деятельности.
2. Аэробные биоэнергетические механизмы и их роль в энергообеспечении физкультурно-спортивной деятельности
3. Биохимические процессы обеспечивающие внутриклеточные поставки энергии при выполнении физических нагрузок

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

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

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

1. Первая медицинская помощь при растяжении связок
2. Первая медицинская помощь при переломах

### 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.

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

#### 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.

## Тема 3. Методика закаливания

### 1. Водная среда как средство закаливания влияет на:

а) формирование резистентности к неблагоприятным факторам внешней среды;

б) формирование теплорегуляционных механизмов организма человека;

в) скорость кровотока и трофику клеток.



2. Регулярное закаливание способствует:

- а) замедлению процесса старения, увеличению продолжительности жизни;
- б) повышению аппетита;
- в) отвыканию от вредных привычек.

3. В каком возрасте возможно начинать закаливающие процедуры?

- а) старшем;
- б) в молодом;
- в) в раннем;
- г) в любом, исключая старческий.

4. С каких процедур целесообразно начинать закаливающие процедуры?

- а) «моржевания»;
- б) купания в холодной воде;
- в) приема воздушных ванн;
- г) обливания холодной водной.

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

1. Цель второго этапа обучения двигательному действию:

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

2. Цель третьего этапа обучения двигательному действию:

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

3. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

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

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

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

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

Определение PWC170 методом степэргометрии.

**Инструментарий: секундомер, метроном**

**Методика проведения.** Испытуемый в течение 3 минут совершает подъемы на ступень (или скамью) высотой 35 см с частотой 20 подъемов в минуту (частота метронома 80 ударов в минуту). На один удар метронома совершается одно движение. По окончании нагрузки считают пульс в течение 10 с (P1). Далее выполняется вторая нагрузка с частотой 30 подъемов в минуту (120 уд/мин). По окончании второй нагрузки снова считают пульс (P2).

Затем определяют показатель PWC170 с помощью таблицы, приведенной ниже. На горизонтальной линии находят ЧСС после первой нагрузки, а на вертикальной, соответственно, после второй. Пересечение двух показателей дает величину относительного PWC170 в пересчете на 1 кг веса тела.

**Определение результатов.** Общая работоспособность рассчитывается следующим образом:

$$\text{PWC170 (кгм/мин)} = A * M,$$

где:

A - величина относительного PWC170 M - масса тела испытуемого.

#### Тема 8. Адаптация к физическим нагрузкам

1. Физическая нагрузка – это:

- а) мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- б) вид деятельности, обеспечивающий устойчивую умственную работоспособность;
- в) способ организации занятий физическими упражнениями;
- г) действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков.

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) частотой сердечных сокращений.
- г) сочетанием объема и интенсивности физических упражнений.

3. Основные стороны физической нагрузки-это:

- а) мощность нагрузки;
- б) характер нагрузки;
- в) объем и интенсивность нагрузки;**
- г) направленность нагрузки.

1

1. Объем нагрузки это:

- а) количество км, кг, и т.д. в единицу времени;
- в) количество км, кг, подходов к снаряду и т.д.;**
- г) мощность проявляемых усилий;
- д) величина, характеризующая состояние кардио-респираторной системы.

6. Интенсивность нагрузки -это:

- а) количество км, кг, и т.д. в единицу времени;**
- в) количество км, кг, подходов к снаряду и т.д.;
- г) мощность проявляемых усилий;
- д) величина, характеризующая состояние кардио-респираторной системы

Тема 10. Оценка функционального состояния основных систем организма.

1. *Адаптация к физической нагрузке -это:*

- а) приспособление основных функциональных систем организма к выполняемым упражнениям;**
- б) привыкание организма к двигательным заданиям;
- в) способность преодолевать последствия утомления в процессе выполнения нагрузки;
- г) способность психики бороться с надвигающимся в процессе воздействия физической нагрузки утомлением.

2. Понятие «срочная» адаптация включает в себя:

- а) системные структурные перестройки организма в процессе регулярной тренировочной деятельности;
- б) постепенное привыкание к нагрузкам в течении тренировочного занятия;
- в) приспособление функциональных систем организма к предлагаемой нагрузке в процессе одного тренировочного занятия;**

9. Кумулятивная адаптация -это:

- а) приспособление функциональных систем организма к предлагаемой нагрузке в процессе одного тренировочного занятия;
- б) постепенное привыкание к нагрузкам в течении тренировочного занятия;
- в) системные структурные перестройки организма в процессе регулярной тренировочной деятельности;**
- г) противостояние утомлению в процессе тренировочных нагрузок.

10. Признаки срочной адаптации организма к физическим нагрузкам:

- а) пластические структурные перестройки мышечных групп;
- б) учащение дыхания, сердцебиения, изменение цвета кожи, повышенное потоотделение;**
- в) увеличение объема дыхания, урежение частоты сердечных сокращений, увеличение минутного объема крови;

#### Тема 11. Методика оценки и коррекции осанки.

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

- а) желанием занимающихся, необходимостью сдачи контрольных нормативов;
- б) состоянием физических качеств, двигательным опытом, личностно-психическими факторами, мобилизующими к действию и определяющими характер поведения при его выполнении;

в) доступностью спортивного инвентаря и спортивных сооружений;

г) требовательностью преподавателя физкультуры.

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

а) 3;

б) 5;

в) 7;

г) 4.

3. Двигательное умение – это:

а) уровень владения двигательным действием, управление которым осуществляется сознательно;

б) уровень владения двигательным действием, при котором управление движениями передаётся на подсознательный уровень;

в) выполнение двигательного действия без помощи преподавателя;

г) способность выполнять двигательное действие, не задумываясь над особенностями техники.

4. Двигательный навык – это:

а) уровень владения двигательным действием, управление которым осуществляется сознательно;

б) уровень владения двигательным действием, при котором управление движениями передаётся на подсознательный уровень;

в) способность выполнять двигательное действие с незначительными ошибками;

г) выполнение двигательного действия без помощи преподавателя.

5. Назовите правильно три этапа обучения двигательному действию:

а) опробования, объяснения, рассмотрения ошибок;

б) объяснения, предупреждение ошибок, анализ техники выполнения;

- в) начального разучивания, овладение управляющими действиями, выполнение с помощью преподавателя;
- г) начального разучивания, углубленного разучивания, результирующей отработки двигательного действия.

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

1. К каким последствиям в организме приводит недостаток железа в пище:
  - а) к нарушению осанки;
  - б) к малокровию;
  - в) к разрушению костной ткани.
  
2. Полноценное, разнообразное и сбалансированное питание достигается, если пищевые продукты животного и растительного происхождения, входящие в рацион питания человека, находятся в соотношении:
  - а) 40% и 60%;
  - б) 50% и 50%;
  - в) 30% и 70%.
  
3. Углеводы не обеспечивают работу:
  - а) сердца;
  - б) мышц;
  - в) мозга;
  - г) костей скелета.
  
4. К каким последствиям в организме приводит недостаток цинка в пище:
  - а) к ухудшению зрения;
  - б) к заболеванию щитовидной железы;

в) к нарушению роста.

5. К быстрым углеводам относятся следующие продукты:

- а) шоколад, мороженое, сухофрукты, кондитерские изделия;
- б) свежая зелень, говядина, морепродукты
- в) крупы, макароны из муки твердых сортов пшеницы, несладкие овощи и фрукты.

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

1. Под рациональным питанием понимается:

- а) питание, которое обеспечивает поступление в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей в сбалансированном состоянии, отвечающее энергетическим тратам и ферментативным возможностям пищеварительной системы;
- б) питание, которое вызывает эмоционально-вкусовое удовлетворение;
- в) питание, которое обеспечивает нормальный рост и развитие организма;
- г) питание, которое соответствует биологическим ритмам организма;
- д) питание с достаточно высоким уровнем содержания основных питательных веществ.

2. Оптимальное содержание жиров белков и углеводов в суточном рационе должно составлять:

- а) 20% - 40%- 40%;
- б) 20% - 30% - 50%;
- в) 11% -14% - 75%.

3. Все продукты питания подразделяются на две группы:

- а) минеральные и искусственные;
- б) мясные и молочные;
- в) животного и растительного происхождения.



2. 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.

5. К жирам животного происхождения относится:

- а) сметана;
- б) кукурузное масло;
- в) оливковое масло;
- г) орехи.

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	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины; - знания учебного и нормативного материала, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; - твердые знания теоретического и практического материала; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Обучающийся демонстрирует: - отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины; - непонимание сущности заданий; - отсутствие способности (готовности) к дискуссии и низкую степень контактности; - несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер знаний, непонимание существа излагаемых им вопросов.

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

#### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

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

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

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

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

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

#### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

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

### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

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

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

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

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

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

### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

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

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

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

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

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

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1. 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>
2. 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>

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Магин В. А., Гневушев В. В., Язвинская Л. Л., Власов В. Н., Забельский С. Ю., М-во образования и науки Рос. Федерации, Ставроп. гос. ун-т Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы Междунар. науч.-практ. конф. 1 июля 2004 г.. - Ставрополь: [б. и.], 2004. - 388 с.; 388 с.
2. Картушов Р.В. Физическая культура как социальный феномен : Метод. материалы. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2003. - 27 с.

### **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>
2. Худякова В.М., Малярчук В.Н. Физическая культура : УМК для студ. не физкультурных спец.. - Тамбов: [Изд-во ТГУ], 2009. - 1 электрон. опт. диск (CD).

### **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:

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

LibreOffice

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.