

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.16 Физическая культура и спорт

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

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2018

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, Калмыков Сергей Александрович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Пед
Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Про
Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Про

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.....	12
5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	21
6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	23
7 Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональны	24

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полн

ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятель

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоени
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые	Код и наименование к	Индикаторы достижения комп
	УК-7 Способен поддерживать	Планирует свое рабочее и свободное время для оптима
	ОПК-3 Способен организов	Умеет взаимодействовать с другими специалистами в р
	требованиями федеральных	

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для с

№ п/п	Наименование д	Форма обучения													
		Очная (семестр)							Заочная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	Спортивные игры	+	+	+	+				+	+	+	+			
2	Физическая подготовка			+	+	+	+	+			+	+	+	+	+
3	Фитнес	+	+	+	+				+	+	+	+			

ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспит:

№ п/п	Наименование д	Форма обучения													
		Очная (семестр)								Заочная (семестр)					
		1	2	4	5	6	8	9	1	2	3	4	5	6	8
1	Общая педагогика	+							+						
2	Ознакомительная пра		+	+						+	+	+	+		
3	Педагогическая практ				+	+	+	+					+	+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана ОП по н:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Заочная: 0 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего ча	Заочная (всего ча
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Контактная работа	36	2

Лекции (Лекции)	14	2
Практические (Практ. раб.)	22	-
Самостоятельная работа (СР)	36	66
Зачет	-	4

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название ра	Вид учебной раб						Формы теку
		Лекци		Практ		СР		
		О	З	О	З	О	З	
1 семестр								
1	Сущность, основны	1	1	2	-	4	33	Тестирован
2	Физическое развити	1	1	2	-	4	33	Тестирован
2 семестр								
3	Методика закаливан	1	-	2	-	4	-	Тестирован
4	Двигательные спосо	1	-	2	-	4	-	Тестирован
3 семестр								
5	Влияние оздоровите	1	-	2	-	4	-	Доклад; Соо
6	Физическая нагрузк	1	-	2	-	6	-	Практическо
4 семестр								
7	Биоэнергетические	1	-	2	-	4	-	Доклад; Оп
8	Адаптация к физиче	1	-	2	-	6	-	Тестировани
5 семестр								
9	Физиологическая ха	1	-	1	-	-	-	Доклад; Соо
10	Оценка функционал	1	-	1	-	-	-	Практическо
6 семестр								
11	Методика оценки и	1	-	1	-	-	-	Выполнение
12	Травмы, классифика	1	-	1	-	-	-	Доклад
7 семестр								
13	Принципы формир	1	-	1	-	-	-	Тестирован
14	Жиры, белки и угле	1	-	1	-	-	-	Тестирован

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

Практическое занятие.

Физическая культура как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и используемых человечеством. Основные понятия в физической культуре. Физическое развитие. Физическое воспитание как педагогический процесс. Спорт как сегмент физической культуры. Состязательная деятельность в спорте. Спортивный результат. Средства физической культуры. Естественно-средовой фактор. Современное состояние окружающей среды. Физические упражнения как специфическое средство физической культуры. Классификация и направления. 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. Основные показатели физического развития. Роста, масса тела, пропорции развития отдельных частей тела. Развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие сердечно-сосудистой системы. Внешние морфологические характеристики и их сочетание с показателями функционального состояния. Аэробная, скоростная, силовая и скоростно-силовая виды выносливости. Гибкость, быстрота, динамика.

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

Тема 3. Методика закаливания (УК-7)

Практическое занятие.

Закаливание как формирование резистентности (сопротивляемости) организма человека к неблагоприятным факторам окружающей среды

Закаливание воздухом. Дозировка. Принцип постепенного увеличения времени воздействия. Воздуше

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 предосторожно

Задания для самостоятельной работы.

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

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

Практическое занятие.

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

Сила как мера воздействия одного тела на другое или на снаряд. Упражнения, способствующие разви-

Быстрота как способность человека выполнять двигательное действие за определенную единицу времени

Выносливость как способность организма противостоять утомлению. Общая и специальная вынослив

Гибкость как способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Активная и пассивная ги

Ловкость как способность изменять двигательную деятельность в зависимости от изменений внешней

Компенсаторная ловкость в адаптивной физической культуре

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Выполнение практических заданий

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

Практическое занятие.

нагрузки.

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

Понятие о биомеханическом резонансе.

Профилактика атеросклероза: укрепление стенок сосудов и препятствие отложению в них холестерин

Улучшение пищеварения и оттока желчи за счет вибрации печени и кишечника

Кровообращение при оздоровительном беге. Профилактика варикозного расширения в нижних конечн

Повышение иммунитета к простудным заболеваниям вследствие увеличения активности белых кровя.

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

Объем и интенсивность нагрузки как компоненты, определяющие ее направленность и величину возд

Регулирование нагрузки. Зоны мощности нагрузки: физиологические границы оздоровительных и спс

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

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

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. Креатинфосфатный механизм. АТФ как энергетический субстрат в обеспечении работы высокой интенсивности. Гликолитический механизм. Продолжительность работы, мощность, энергетический субстрат, роль лактата. Окислительный механизм. Роль внешнего дыхания в работе окислительного механизма. Мощность и эффективность.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы.

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

Практическое занятие.

Воздействие или изменяющиеся условия жизнедеятельности. Виды адаптации.

Срочная адаптация как реакция организма на одноразовые физические воздействия. ЧСС, АД, реакция. Кумулятивная адаптация: приспособительные изменения, возникающие при систематически повторяющихся нагрузках. Теория стресса Г. Селье как научная основа теории адаптации. Характеристика стадий реакции организма. Учет сенситивных возрастных периодов, нозологии у лиц с ОВЗ, для развития тех или иных двигательных качеств.

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 физиологии. Физиологическая характеристика неспецифических и специфических видов предстартовых состояний. Общая разминка как повышение функционального состояния организма и создание оптимального возбуждения. Оживление рабочих доминант и созданных на их базе динамических стереотипов в процессе специальной подготовки. Вербализация. Переход организма на рабочий уровень, сонастройка различных функций. Двигательные качества. Устойчивое состояние, его характерные особенности.

Утомление и восстановление после физических нагрузок. Биологическая роль утомления. И.М. Сеченов. Эффективность восстановительных процессов.

Сверхвосстановление (суперкомпенсация) как развитие функциональных возможностей организма. И.И. Перетренировка как прогрессирующее развитие утомления.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Выполнение заданий по определению

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

Практическое занятие.

Функциональные пробы и тесты. Как способ определения степени влияния на организм дозированной физической нагрузки. Индекс Рюфье: проба для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.

Ортостатическая проба исследования ЦНС и анализаторов.

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

Проба Ромберга как способ выявления нарушения равновесия в положении стоя.

Тест Яроцкого позволяющий определить порог чувствительности вестибулярного анализатора. Проба

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Выполнение практических заданий

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

Практическое занятие.

признаки правильной осанки. Оздоровительные упражнения для сохранения осанки. Причины нарушений осанки. Часто встречающиеся нарушения осанки: слабость мышечного корсета или отдельных мышечных групп. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Укрепление мышечного корсета. Методы профилактики нарушений осанки.

Задания для самостоятельной работы.

Изучить материал темы. Ответить на контрольные вопросы темы. Подготовить комплекс упражнений.

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. Уравнительная, парадоксальная и тормозящая стадии парабиоза по Н.В. Введенскому. Фаза экзальтации. Принципы оказания первой помощи при травмах, ожогах и воздействиях низких температур на месте происшествия. 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. Минимальная потребность организма в содержании 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.

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 источники.

Животные и растительные белки: их содержание в продуктах питания. Минимальная суточная доза и источники.

Углеводы как главный источник энергии в организме человека. Простые («быстрые») и сложные («медленные») углеводы. 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.

Водорастворимые витамины В1, В2, В6, В12. Их назначение и функции, содержание в продуктах питания.

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

Микроэлементы: железо, медь. Назначение и функции в организме, содержание в продуктах питания.

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.

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 – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Сущность, о	Тестирование(контрольный срез)	10	За каждый пройденный тест: В тесте 10 вопросов. За каждый верный ответ 1 балл.
2.	Физическое	Тестирование(контрольный срез)	10	В тесте 10 вопросов. За каждый верный ответ 1 балл.
		Докла	70	55-70 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в на 40-54 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в на 20-39 балла – содержание доклада соответствует заявленной в наз
3.	Посещаемость		10	Посещаемость – 100%
4.	Премиальные б		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 15 балл - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в ра - заочное участие с докладом во всероссийской/международной ко - очное участие с докладом во всероссийской/международной кон
5.	Итого за семес		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:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Методика	Тестирование(контрольный срез)	10	За каждый пройденный тест: В тесте 10 вопросов. За каждый верный ответ 1 балл.
		Докла	70	55-70 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в на 40-54 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в на 20-39 балла – содержание доклада соответствует заявленной в наз
2.	Двигательные	Тестирование(контрольный срез)	10	За каждый пройденный тест: В тесте 10 вопросов. За каждый верный ответ 1 балл.
3.	Посещаемость		10	Посещаемость – 100%
4.	Премиальные б		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 15 балл - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в ра - заочное участие с докладом во всероссийской/международной ко - очное участие с докладом во всероссийской/международной кон

5.	Итого за семестр	100	
----	------------------	-----	--

3 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	Формы	Мак. кол.	Методика проведения занятия и оценки
1.	Влияние озонной дыры на климат	Доклад(контрольный срез)	10	За каждый доклад: 10-8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии теме; 5-7 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии теме; 2-4 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии теме;
		Собеседование	50	40-50 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке материала информацию; 30-39 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке материала информацию; 15-29 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не оценивается.
2.	Физическая нагрузка	Практическое тестирование(контрольный срез)	10	За каждый пройденный тест: В тесте 10 вопросов. За каждый верный ответ 1 балл.
		Собеседование	20	20 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке материала информацию; 10 баллов – студент умеет применять полученную при подготовке материала информацию; 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не оценивается.
3.	Посещаемость		10	Посещаемость – 100%
4.	Премиальные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 15 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в районной газете; - заочное участие с докладом во всероссийской/международной конференции; - очное участие с докладом во всероссийской/международной конференции.
5.	Итого за семестр		100	

4 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	Формы	Мак. кол.	Методика проведения занятия и оценки
1.	Биоэнергетика	Доклад(контрольный срез)	10	За каждый доклад: 6-8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии теме; 4-5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии теме; 1-3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии теме;
		Опрос	50	40-50 баллов – студент умеет отвечать на задаваемые ему вопросы; 30-39 баллов – студент способен отвечать на большинство вопросов; 15-29 балла – студент не уверенно отвечает на большинство вопросов.

2.	Адаптация	Тестирование(контрольный срез)	10	В тесте 10 вопросов. За каждый верный ответ 1 балл.
		Собесе	20	20 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
3.	Посещаемость		10	Посещаемость – 100%
4.	Премияльные б		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 15 балл - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в ра - заочное участие с докладом во всероссийской/международной ко - очное участие с докладом во всероссийской/международной кон
5.	Итого за семес		100	

5 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Физиологическ	Доклад(контрольный срез)	10	За каждый доклад: 6-8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в назва 4-5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в назва 1-3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в назва
		Собесе	70	50-70 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгот 30-49 баллов - студент умеет применять полученную при подгот 15-29 баллов – студент владеет теоретическим материалом по тем Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
2.	Оценка функ	Практическое тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов за выполнение задания
3.	Посещаемость		10	Посещаемость – 100%
4.	Премияльные б		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 15 балл - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в ра - заочное участие с докладом во всероссийской/международной ко - очное участие с докладом во всероссийской/международной кон
5.	Итого за семес		100	

6 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

№ тем	Название тем	Формы	Мак. кол.	Методика проведения занятия и оценки
1.	Методика	Выполнение	70	70 баллов за выполнение задания
		Доклад(контрольный срез)	10	10-8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии 5-7 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии 2-4 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии
2.	Травмы, классификация	Доклад(контрольный срез)	10	6-8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии 4-5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии 1-3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии
3.	Посещаемость		10	Посещаемость – 100%
4.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 15 баллов - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в журнале - заочное участие с докладом во всероссийской/международной конференции - очное участие с докладом во всероссийской/международной конференции
5.	Итого за семестр		100	

7 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

№ тем	Название тем	Формы	Мак. кол.	Методика проведения занятия и оценки
1.	Принципы	Тестирование(контрольный срез)	10	В тесте 10 вопросов. За каждый верный ответ 1 балл.
		Доклад	50	40-50 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии 30-39 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии 20-29 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии
2.	Жиры, белки	Тестирование(контрольный срез)	10	В тесте 10 вопросов. За каждый верный ответ 1 балл.
		Доклад	20	6-8 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии 4-5 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии 1-3 балла – содержание доклада соответствует заявленной в названии
3.	Посещаемость		10	Посещаемость – 100%
4.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 15 баллов - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в журнале - заочное участие с докладом во всероссийской/международной конференции - очное участие с докладом во всероссийской/международной конференции
5.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале

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

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Выполнение практических заданий

Тема 11. Методика оценки и коррекции осанки

«Методика оценки и коррекции осанки»

Задание: визуально определить состояние осанки по нижеприведенным характеристикам

Осанка - привычная поза непринужденно стоящего человека. Зависит она от формы позвоночника, ра
Нормальная (правильная) осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относ
При осмотре спереди у человека, имеющего правильную осанку, определяется строго вертикальное п
При осмотре осанки сзади - лопатки прижаты к туловищу, расположены на одинаковом расстоянии от
При осмотре сбоку - грудная клетка несколько приподнята, живот подтянут, нижние конечности прям
Определить правильность осанки возможно в домашних условиях. Для этого необходимо встать без о
Отклонения от правильной осанки принято называть нарушениями или дефектами осанки. При наруш

Доклад

Тема 2. Физическое развитие человека. Основные пока

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 физиче

Опрос

Тема 7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие

1. Объясните основные различия в аэробном и анаэробном биоэнергообеспечении двигательной деяте
2. Дайте общую характеристику креатинфосфатному механизму обеспечения двигательной деятельно
3. Объясните роль лактата в процессе энергообеспечения двигательной деятельности человека.
4. Дайте общую характеристику гликолитическому механизму обеспечения двигательной деятельности
5. Дайте общую характеристику окислительному механизму обеспечения двигательной деятельности
6. Какова роль АТФ в процессе обеспечения энергией двигательной деятельности.

Практическое тестирование

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 л

Определение результатов. Общая работоспособность рассчитывается следующим образом:

$$PWC170 \text{ (кгм/мин)} = A * M,$$

где:

А - величина относительного PWC170 М - масса тела испытуемого.

Пульс за 10 с при подъеме на ступеньку														
2 нагрузка (P ₂)	1-я нагрузка (P ₁)													
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
18	22,7													
19	18,9	21,9												
20	16,6	18,2	20,7											
21	15,0	16,0	17,3	19,2										
22	13,8	14,5	15,3	16,2	18,0									
23	13,0	13,5	13,9	14,4	15,3	16,8								
24	12,4	12,7	12,9	13,2	13,7	14,4	15,6							
25	11,9	12,1	12,2	12,3	12,6	13,0	13,5	14,4						
26	11,4	11,6	11,7	11,7	11,8	11,9	12,7	12,6	13,2					
27	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,3	11,4	11,5	11,7	12,0				
28	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8			
29	10,5	10,5	10,4	10,4	10,4	10,4	10,3	10,2	10,2	10,1	9,6	9,6		
30	10,3	10,3	10,2	10,2	10,1	10,1	9,9	9,9	9,7	9,6	9,4	9,0	8,4	
31	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,8	9,7	9,6	9,4	9,2	9,0	8,6	8,1	7,2
32	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,6	9,4	9,1	9,0	8,7	8,4	7,9	7,6	7,2
33	9,8	9,8	9,6	9,6	9,5	9,4	9,3	9,1	9,0	8,6	8,5	8,2	7,8	7,2

Физическая работоспособность в пробе PWC170 выражается в величинах той мощности физической работы, которую испытуемый способен выдержать в течение 170 секунд. Первое положение заключается в том, что зона адекватного функционирования кардиореспираторной системы. Второе положение базируется на том, что взаимосвязь между ЧСС и мощностью выполняемой физической работы.

Тема 10. Оценка функционального состояния основных систем организма

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 работоспособности.

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

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 организма.

Норма — учащение пульса не более чем на 20 ударов в минуту. Допустимо снижение верхнего давления.

Если после подъёма в вертикальное положение у вас увеличился пульс на 13-16 ударов в минуту или снизилось давление, это свидетельствует о снижении функционального состояния.

Большее изменение частоты пульса (до +25 ударов в минуту) говорит о плохой тренированности организма.

Увеличение пульса на более чем 25 ударов в минуту показывает наличие заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Собеседование

Тема 5. Влияние оздоровительного бега на функциональ

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практич
Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при от
- использование дополнительного материала.

50-70 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию инф

30-49 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию инфор

15-29 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда зат

Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитать

Тема 9. Физиологическая характеристика состояний орган

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практич
Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при от
- использование дополнительного материала.

50-70 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию инф

30-49 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию инфор

15-29 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда зат

Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитать

Тестирование

Тема 1. Сущность, основные понятия, средства физичес

1. Физическая культура – это:

- а) процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) прир
- б) укрепление здоровья, выработка правильной осанки, походки, общее развитие и укрепление органс
- в) формирование положительного отношения к труду, дисциплинированности, воспитание моральных
- г) обогащение занимающихся специальными знаниями в области, формирование гигиенических навы

2. Физическое воспитание-это:

- а) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и систем
- б) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание
- в) воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности;
- г) выработка правильной осанки, повышение жизнедеятельности организма вооружение учащихся зн

3. Основные направления системы физического воспитания:

- а) калланетика, стретчинг, степ – аэробика, лечебно - реабилитационная гимнастика;
- б) общее физическое воспитание, физическое воспитание с профессиональной направленностью, физ
- 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

5. Общесоциальные принципы отечественной системы физического воспитания – принципы:

- а) постепенности возрастания нагрузок;
- б) всестороннего развития личности;**
- в) оздоровительной направленности;
- г) систематичности и доступности.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7, ОПК-3)

Типовые вопросы зачета

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, ОПК-3)

Не предусмотрено

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компет	Дескрипторы (уровни) – основные призна
«зачтено» (50 - 100 балл)	УК-7	
	ОПК-3	
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	
	ОПК-3	

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 содер: Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплин В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуем В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессии

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 л
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в
- 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 Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с о Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответ

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение
- 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 практики. Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный.

- 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.

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие теме;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие теме);
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение отвечать на вопросы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. Физическая культура и спорт в вузе
2. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура : Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2019.
3. Витун, Е. В., Витун, В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов.

6.2 Дополнительная литература:

1. Витун, В. Г., Кабышева, М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебник.
2. Арэнд, Л. А., Волков, В. К., Войтович, Д. И., Галочкин, Г. П., Гостев, В. Н. Воспитание силы и быстроты.
3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник. - 2-е изд., стер.. - М. : Физкультура и спорт, 2013. - 175 с.
4. Быченков, С. В., Везеницын, О. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений.
5. Гурьев С. В. Физическая культура : учебник. - 2-е изд.. - М.: Русское слово, 2013. - 175 с.
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие. - 9-е изд., стер.. - Ростов н/Д.: Феникс, 2014. - 44 с.
7. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие.
8. Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Кириллов А. В.

6.3 Иные источники:

1. Справочно-информационный портал Sociosite - www.sociosite.net
2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки - <http://obrnadzor.gov.ru>
3. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.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 и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной техникой. Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к интернету.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, с

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

LibreOffice

Операционная система "Альт Образование"

Microsoft Windows 10

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Google Chrome

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
2. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij>
3. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
4. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультим