МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт философии

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института философии
_____ Скляр П. П.
«20» 04 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

По специальности 38.05.02 Таможенное дело

Специализация: «Таможенное дело»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» по специальности 38.05.02 Таможенное дело. – 23 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 38.05.02 Таможенное дело, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 ноября 2020 г. № 1453 (с изм. и доп. от 26.11.2020 г.).

СОСТАВИТЕЛИ:
д-р биол. наук, профессор Ляпин В. П.
канд. мед. наук, доцент Андреева В. В.
канд. пед. наук, доцент Ермолаева Т. Н.
канд. пед. наук Игнатова Т. А.
канд. пед. наук, доцент Николайчук И. Ю.
канд. ист. наук, доцент Сухенко И. И.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания
«14» 04 2023 года, протокол № 20

Заведующий кафедрой
физического воспитания _____ Ермолаева Т. Н.
Переутверждена: «___» _____ 20__ года, протокол № _____

Согласована:
Директор института управления и
государственной службы _____ Харьковский Р. Г.
Переутверждена: «___» _____ 20__ года, протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии
«20» 04 2023 г., протокол № 7

Председатель учебно-методической комиссии
института философии _____ Пидченко С. А.

© Ляпин В. П., Андреева В. В., Ермолаева Т. Н., Игнатова Т. А., Николайчук И. Ю., Сухенко И. И., 2023 год
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов осмысленного и ответственного отношения к ресурсам своего здоровья посредством трансляции современных научных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, традиционных и инновационных технологий и моделей оздоровления личности; формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности, как условия и предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенного показателя профессиональной культуры будущего специалиста.

Задачи:

сформировать понимание сущности культуры здоровья и здорового образа жизни;

воспитать потребность в здоровье как наивысшей ценности;

научить психофизиологическим и социально-биологическим основам физической и интеллектуальной деятельности;

сформировать системный упорядоченный комплекс знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими, моторными и организационными основами физической культуры;

включить студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по освоению ценностей физической культуры, её активному творческому использованию во всестороннем развитии личности;

содействовать разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению ими уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;

сформировать умения самостоятельно разрабатывать программы индивидуального оздоровления, направленные на профилактику, коррекцию слабых звеньев собственного здоровья, поддержание и развитие имеющихся ресурсов.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к модулю гуманитарных дисциплин.

Необходимым условием для освоения дисциплины является базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	*знать:* - показатели развития физических качеств; - показатели уровня функционального состояния организма; - психологические и мотивационные индикаторы, применяемые для тестирования занимающихся физической культурой и спортом
		уметь: осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья при различных видах деятельности, в том числе при занятиях физической культурой и спортом
		владеть: навыком тестирования и определения показателей развития физических качеств, функционального состояния организма, различных психологических показателей
	УК-7.2. Выбирает и применяет рациональные способы и приемы сохранения физического и психологического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления	*знать:* - физиологические и психологические основы здоровья; - основные компоненты здоровья; - факторы, влияющие на здоровье человека; - роль физической культуры в здоровьеформировании - основные виды физических упражнений различной направленности
		уметь: - анализировать внутренние и внешние условия для выбора здоровьесберегающих технологий - использовать образовательные, оздоровительные и воспитательные технологии в физической культуре и спорте

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	очная форма		**заочная форма**
Общая учебная нагрузка (всего)	**72 (2 з.е.)**		**72 (2 з.е.)**
Семестр	**2**		**1**
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	**36**		**12**
Лекции	18		6
Семинарские занятия	-		-
Практические занятия	18		6
Лабораторные работы	-		-
Курсовая работа (курсовой проект)	-		-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (*расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т. п.)*	-		-
Самостоятельная работа студента (всего)	**36**		**60**
Форма аттестации	**зачет**		**зачет**

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.

Тема 2. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья.

Тема 3. Мотивация к здоровью и ЗОЖ.

Тема 4. Психологические аспекты, способствующие формированию ЗОЖ у студенческой молодежи.

Тема 5. Двигательная активность – ведущий фактор биопрогресса и здоровья.

Тема 6. Методы и принципы спортивной тренировки.

Тема 7. Организация рационального питания. Пища и ее основные компоненты. Нутриенты и их характеристика.

Тема 8. Рациональное питание и правила его организации. Рекомендации по рациональному питанию.

Тема 9. Пагубность вредных привычек студенческой молодежи. Проблемы современного человека и болезни цивилизации.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		очная форма		заочная форма
1	2	3	4	5
2 семестр				
1	Современная концепция здоровья и здорового образа жизни	2		2
2	Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья	2		-
3	Мотивация к здоровью и ЗОЖ	2		-
4	Психологические аспекты, способствующие формированию ЗОЖ у студенческой молодежи	2		2
5	Двигательная активность – ведущий фактор биопрогресса и здоровья	2		-
6	Методы и принципы спортивной тренировки	2		-
7	Организация рационального питания. Пища и ее основные компоненты. Нутриенты и их характеристика	2		2
8	Рациональное питание и правила его организации. Рекомендации по рациональному питанию	2		-
9	Пагубность вредных привычек студенческой молодежи. Проблемы современного человека и болезни цивилизации	2		-
Итого		18		6

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
1	2	3	4	5
2 семестр				
1	Определение уровня физического развития организма. Антропометрия	2		2
2	Основные антропометрические показатели. Показатель Эрисмана. Индекс Кетле	2		-
3	Сердечно-сосудистая система. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку	2		-
4	Функциональное состояние ССС. Основные функциональные пробы. Индекс Руфье. Ортостатическая проба. Коэффициент здоровья по Баевскому	2		2
5	Дыхательная система. Реакция дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку	2		-
6	Функциональные пробы, показывающие состояние дыхательной системы. Проба Штанге. Проба Генча	2		-

1	2	3	4	5
7	Основы рационального питания. Определение суточного расхода энергии	**2**	-	2
8	Основные принципы, правила и рекомендации по здоровому питанию	**2**	-	-
9	Оценка суточного пищевого рациона	2	-	-
Итого:		**18**	-	**6**

4.5. Лабораторные работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предполагаются учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
2 семестр					
1	Различные подходы к определению понятия «здоровье»	реферат	**4**	-	**8**
2	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	доклад (сообщение)	**4**	-	**8**
3	Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека	реферат	**4**	-	**8**
4	Утомление при физической и умственной работе	доклад (сообщение)	**4**	-	**6**
5	Спортивные игры и их влияние на организм занимающихся	реферат	**4**	-	**6**
6	Олимпийские игры: история и современность	доклад (сообщение)	**4**	-	**6**
7	Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями	реферат	**4**	-	**6**
8	Нетрадиционные системы физических упражнений	доклад (сообщение)	**4**	-	**6**
9	Точечный массаж: история возникновения, цели, задачи и основные методы	реферат	**4**	-	**6**
Итого:			**36**	-	**60**

4.7. Курсовые работы / проекты по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной

дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2001. – 416 с. – URL :https://gigabaza.ru/doc/139130.html.

2. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб.практикум / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. – 3-е изд., стер. – М. : Флинта, 2018. – 310 с. – URL : http://rucont.ru.

3. Методика обучения физической культуре : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. – М. : Академия, 2013. – 256 с. – (Сер. Бакалавриат). – URL : https://academia-moscow.ru/

4. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – 5-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2017. – 366 с. – (Среднее профессиональное образование). – URL :https://ozon-st.cdn.ngenix.net/multimedia/

б) дополнительная литература:

1. Баевский, Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М. :Книга по Требованию, 2014. – 295 с. – URL : https://bookvoed.ru/files/3515/10/82/

2. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. :Академия, 2001. – 352 с. – URL : https://studmed.ru/view/vasileva-os-filatov-fr-psihologiya-zdorovya-cheloveka-etalony-predstavleniya-ustanovki_2472d51adcb.html.

3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. – 2-е изд. / Ю. П. Лисицын. – М. : ГЭОТАР – Медиа, 2010. – 512 с. – URL : https://studfile.net/preview/4333894/

4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. :Гардарики, 2000. – 448 с. – URL : http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия,2003. – 460 с. – URL : kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/Холодов-Ж.К.-Кузнецов-В.С.-Теория-и-методика-физического-воспитания-и-спорта.

в) методические рекомендации:

1. Методические указания к выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» (часть 1) (для студентов очной и заочной

форм обучения всех направлений и специальностей) / Сост.: Н. В. Лицоева, Т. Н. Ермолаева, И. Ю. Николайчук, В. В. Андреева. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2020. – 40 с.

2. Методические указания к выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» (часть 2) (для студентов очной и заочной форм обучениявсех направлений и специальностей) / Сост.: Н. В. Лицоева, Т. Н. Ермолаева, И. Ю. Николайчук, В. В. Андреева. – Луганск : ЛГУ им. В. ДАЛЯ, 2020. –56 с.

3. Основы культуры здоровья студенческой молодежи : учебное пособие / Под ред. Н. В. Лицоевой. – Луганск : Изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 162 с.

г) интернет-ресурсы:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – https://minobrnauki.gov.ru/?&/

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки –https://obrnadzor.gov.ru/

Министерство образования и науки Луганской Народной Республики – https://minobr.su/

Народный совет Луганской Народной Республики –https://nslnr.su/

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования –https://fgosvo.ru/

Федеральный портал «Российское образование» –https://edu.ru/

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» –https://window.edu.ru.html

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов –http://fcior.edu.ru/

Министерство спорта Российской Федерации –http://minsport.gov.ru/

Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики –https://mklnr.su/

Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» –https://www.studentlibrary.ru/

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» –https://www.studmed.ru/

Электронно-библиотечная система BOOK.ru –https://book.ru/book/

Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ –http://rucont.ru

Электронный каталог Научно-технической библиотеки ЮРГПУ (НПИ) – https://libwed.srspu.ru/MegaProWeb/Web

Образовательная платформа Юрайт –https://urait.ru/

Научная электронная библиотека eLibrary –https://www.elibrary.ru/ defaultx.asp

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева –http://biblio.dahluniver.ru/

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	**Бесплатное программное обеспечение**	**Ссылки**
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплейер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

8. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт
оценочных средств по учебной дисциплине
«Физическая культура и спорт»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код контро-лируе-мой	Формулировка контролируе-мой компетенции	Индикаторы достижений компетен-ции (по	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы форми-рования (се-

	компе-тенции		реализуе-мой дисциплине)		местр изуче-ния)
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовлен-ности для обеспечения полноценной социальной и профессио-нальной деятельности	УК-7.1 УК-7.2	Тема 1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Тема 2. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья. Тема 3. Мотивация к здоровью и ЗОЖ. Тема 4. Психологические аспекты, способствующие формированию ЗОЖ у студенческой молодежи. Тема 5. Двигательная активность – ведущий фактор биопрогресса и здоровья. Тема 6. Методы и принципы спортивной тренировки. Тема 7. Организация рационального питания. Пища и ее основные компоненты. Нутриенты и их характеристика. Тема 8. Рациональное питание и правила его организации. Рекомендации по рациональному питанию. Тема 9. Пагубность вредных привычек студенческой молодежи. Проблемы современного человека и болезни цивилизации	2

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код контро-лируемой компе-тенции	Индика-торыдости же-ний компе-тенции (по реализуе-мой дисци-плине)	Перечень планируемых результатов	Контроли-руемые темы учебной дисципли-ны	Наимено-ваниеоцен оч-ного средства
1	УК-7	УК-7.1	*знать:* - показатели развития физических качеств; - показатели уровня функционального состояния	Темы 1-9	доклад (сообще-ние), практи-ческие

			организма; - психологические и мотивационные индикаторы, применяемые для тестирования занимающихся физической культурой и спортом *уметь:* осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья при различных видах деятельности, в том числе при занятиях физической культурой и спортом *владеть:* навыком тестирования и определения показателей развития физических качеств, функционального состояния организма, различных психологических показателей		работы, тесты, реферат
		УК-7.2	*знать:* - физиологические и психологические основы здоровья; - основные компоненты здоровья; - факторы, влияющие на здоровье человека; - роль физической культуры в здоровьеформировании - основные виды физических упражнений различной направленности *уметь:* - анализировать внутренние и внешние условия для выбора здоровьесберегающих технологий - использовать образовательные, оздоровительные и воспитательные технологии в физической культуре и спорте		

Фонды оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вопросы для обсуждения (доклады и сообщения)

1. Назовите основные факторы, влияющие на физическое развитие.

2. Перечислите основные антропометрические параметры человеческого тела.

3. Расскажите о конституции человека. Охарактеризуйте типы конституции человека.

4. Перечислите и охарактеризуйте методы оценки физического развития.

5. Охарактеризуйте понятия «болезнь», «здоровье», «физическое развитие», «физическая культура», «культура здоровья».

6. Перечислите основные антропометрические методы исследования.

7. Охарактеризуйте массо-ростовой индекс (индекс Кетле), назовите нормы данного индекса.

8. Перечислите основные факторы, определяющие здоровье.

9. Дайте описание сердечно-сосудистой системы человека. Охарактеризуйте основные компоненты ССС.

10. Охарактеризуйте функции сердечно-сосудистой системы.

11. Опишите реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

12. Опишите и охарактеризуйте тест Руфье.

13. Раскройте понятие о кровяном давлении. Опишите и охарактеризуйте систолическое (СА) и диастолическое (ДА) давление.

14. Опишите ортостатическую пробу. Назовите нормы данной пробы.

15. Расскажите о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

16. Раскройте смысл понятий «аэробная» и «анаэробная нагрузка». Охарактеризуйте влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.

17. Дайте описание дыхательной системы человека.

18. Охарактеризуйте основные компоненты дыхательной системы.

19. Охарактеризуйте функции дыхательной системы.

20. Опишите реакцию дыхательной системы на физическую нагрузку.

21. Опишите и охарактеризуйте пробу Штанге. Назовите нормы данной пробы.

22. Опишите профилактику заболеваний дыхательной системы.

23. Охарактеризуйте влияние регулярной аэробной физической активности на дыхательную систему и здоровье в целом.

24. Раскройте понятие жизненной емкости легких и влияние физических нагрузок на объем ЖЕЛ.

25. Опишите пробу Генча. Назовите нормы данной пробы.

26. Охарактеризуйте процесс питания. Перечислите основные нутриенты пищи.

27. Перечислите основные функции нутриентов.

28. Опишите основные правила рационального питания.

29. Охарактеризуйте здоровое сбалансированное питание.

30. Перечислите основные источники поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, пищевых волокон.

31. Опишите основные принципы рационального питания.

32. Расскажите, чем определяется энергетическая ценность пищи.

33. Охарактеризуйте основные погрешности питания современного человека и методы профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «доклад (сообщение)»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.).
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т. п.).
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т. п.).
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен(о) (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).

Практические работы

Практическая работа № 1.

Тема: Определение уровня физического развития организма. Антропометрия.

Цель: научиться проводить антропометрические измерения, оценивать полученные результаты и показатели уровня физического развития с помощью антропометрических измерений.

Результаты работы: исследование основных антропометрических измерений; вычисление окружности грудной клетки; показателя Эрисмана. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 2.

Тема: Определение уровня физического развития организма. Антропометрия.

Цель: научиться проводить антропометрические измерения, оценивать полученные результаты и показатели уровня физического развития с помощью антропометрических измерений.

Результаты работы: вычисление индекса Кетле различными способами; вычисление показателя крепости телосложения по формуле Пинье. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 3.

Тема: Сердечно-сосудистая система. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Цель работы: определить реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Результаты работы: вычисление индекса Руфье; вычисление показателя реакции ССС на физическую нагрузку. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 4.

Тема: Сердечно-сосудистая система. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Цель работы: определить реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Результаты работы: проведение и вычисление результатов по ортостатической пробе; вычисление коэффициента здоровья по формуле Р. М. Баевского. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 5.

Тема: Дыхательная система. Реакция дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку.

Цель работы: определить состояние дыхательной системы и реакцию дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку.

Результаты работы: проведение пробы Штанге и ее модификаций (с физической нагрузкой, после гипервентиляции). Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 6.

Тема: Дыхательная система. Реакция дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку.

Цель работы: определить состояние дыхательной системы и реакцию дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку.

Результаты работы: проведение пробы Генча. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 7.

Тема: Основы и организация рационального питания.

Цель работы: овладеть методикой расчета и оценки суточного расхода энергии. Научить основным принципам здорового питания и профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.

Результаты работы: вычисление суточного расхода энергии. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 8.

Тема: Основы и организация рационального питания.

Цель работы: овладеть методикой расчета и оценки пищевого рациона; определить, восполняет ли пищевой рацион суточные затраты энергии, суточную потребность организма в белках, жирах, углеводах. Научить основным принципам здорового питания и профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.

Результаты работы: расчет и оценка содержания белков, жиров, углеводов и калорийность продуктов; оценка пищевого рациона. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «практическиеработы»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практические работы выполнены на высоком уровне (студент правильно и в полном объеме провел измерения и расчеты, сделал исчерпывающие выводы, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.).
4	Практические работы выполнены на среднем уровне (студент в целом правильно провел измерения и расчеты, сделал выводы, осветил рассматриваемую проблематику, допустив некоторые неточности и т. п.).
3	Практические работы выполнены на низком уровне (студент допустил существенные неточности при расчетах и измерениях, не сделал выводов, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным (категориальным) аппаратом и т. п.).
2	Практические работы выполнены на неудовлетворительном уровне или не представлены (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).

Тесты

Необходимо выбрать правильный ответ:

1. По определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это…

а) состояние социального и духовного благополучия, характеризующееся высоким развитием физических качеств;

б) состояние отсутствия болезней, характеризующееся физическим благополучием;

в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия;

г) состояние полного благополучия и комфорта.

2. Основные компоненты здоровья – это…

а) показатели роста и развития; функциональное состояние, резервные возможности организма;

б) соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье;

в) индивидуальное, общественное, физическое здоровье;

г) показатели ЧСС, АД, роста, веса.

3. Влияние окружающей среды на здоровье человека:

а) менее 10%;

б) 10-15%;

в) 20-25%;

г) 50-55%.

4. Влияние образа жизни на здоровье человека:

а) 10-15%;

б) 20-25%;

в) 50-55%;

г) 60-70%.

5. Влияние наследственности на здоровье человека:

а) менее 10%;

б) 10-15%;

в) 20%;

г) 20-25%.

6. Мотивация к ЗОЖ – это…

а) побуждение, вызывающее активность организма и определяющее направленность этой активности;

б) побуждение, вызывающее активность организма, направленную на здоровье и образ жизни, способствующий здоровью;

в) побуждение, вызывающее получение удовольствия от жизни и развития собственного тела;

г) побуждение, вызывающее активность организма для получения удовольствия от активной жизни.

7. Минимальный объем двигательной активности для студенческой молодежи в неделю составляет:

а) 2-4 часа;

б) 4-6 часов;

в) 6-7 часов;

г) 10 часов.

8. Двигательная активность является...

а) ведущим фактором онтогенеза;

б) эффективным универсальным фактором, способствующим функциональным, биохимическим и структурным изменениям в организме;

в) генетически обусловленной биологической потребностью и источником человеческой активности;

г) нет правильного ответа.

9. ЧСС при брадикардии в покое:

а) 40 уд./мин.;

б) 66 уд./мин.;

в) 78 уд./мин.;

г) 135 уд./мин.

10. ЧСС в 100-120 уд./мин. в спокойном состоянии – это:

а) брадикардия;

б) аритмия;

в) тахикардия;

г) миопия.

11. Гипоксия – это:

а) сокращение сердечной мышцы;
б) недостаток кислорода в крови;
в) постоянство внутренней среды;
г) недостаток кислорода в тканях и органах.

12. Гипоксемия – это:

а) недостаток К (калия) в крови;
б) недостаток кислорода в крови;
в) постоянство внутренней среды;
г) недостаток кислорода в тканях и органах.

13. Низкое артериальное давление называется:

а) аритмия;
б) гипертония;
в) гипотония;
г) ишемия.

14. Частота дыхания в покое составляет:

а) 20-25 дыхательных актов в мин.;
б) 15-18 д. а. в мин.;
в) 10-12 д. а. в мин.;
г) 40-45 д. а. в мин.

15. Какая кровь в поступает в правое предсердие?

а) венозная;
б) артериальная;
в) смешанная;
г) кровь в правое предсердие не поступает.

16. Подберите (соедините стрелкой) соответствующее определение для каждого из значений артериального давления:

1. 150 на 90 мм рт. ст.	а) нормотония;
2. 120 на 70 мм рт. ст.	б) гипотония;
3. 90 на 60 мм рт. ст.	в) гипертония.

17. Газообмен при дыхании происходит в:

а) в мелких бронхах;
б) в трахее;
в) в бронхах и легких;
г) в альвеолах легких.

18. Какие нутриенты поставляют в организм глюкозу?

а) белки;
б) жиры;
в) углеводы;
г) витамины.

19. Какие нутриенты повышают уровень холестерина в организме:

а) белки;
б) жиры;
в) углеводы;
г) витамины.

20. Рациональное питание предусматривает прием пищи:

а) 1-2 раза в день;

б) 3-4 раза в день (3 основных и 1 доп. прием);

в) 5-6 раз в день (3 основных и 2-3 доп. приема);

г) нужно есть только тогда, когда появляется чувство голода.

21. Какова суточная потребность взрослого организма в воде?

а) 2-2,5 л;

б) 1,5-2 л;

в) 2,5-3л;

г) 3-4л.

22. Какой должна быть калорийность суточного пищевого рациона?

а) должна соответствовать энергетическим затратам организма;

б) должна быть в 2 раза ниже энергетических затрат организма;

в) должна быть в 1,5 раза выше энергетических затрат организма;

г) должна соответствовать диетическому, рациональному питанию.

23. Индекс Руфье показывает состояние:

а) сердечно-сосудистой системы;

б) дыхательной системы;

в) нервной системы;

г) пищеварительной системы.

24. Пробы Штанге и Генча показывают состояние:

а) сердечно-сосудистой системы;

б) дыхательной системы;

в) нервной системы;

г) пищеварительной системы.

25. Ортостатическая проба показывает состояние:

а) дыхательной системы;

б) сердечно-сосудистой системы;

в) нервной системы;

г) АД у человека после физической нагрузки.

26. Гипокинезия – это:

а) недостаток питательных веществ в организме;

б) недостаток витаминов в организме;

в) недостаток двигательной активности;

г) недостаток кислорода.

27. Табак как вещество считается:

а) легким наркотическим психоактивным средством, вызывающим пристрастие;

б) веществом, вызывающим прилив сил и пристрастие;

в) веществом, вызывающим эйфорию и галлюцинации;

г) веществом, содержащим никотин и не влияющим на организм.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству«тесты»

Шкала оценивания	Критерий оценивания

(интервал баллов)	
5	Тесты выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% тестов).
4	Тесты выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% тестов).
3	Тесты выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% тестов).
2	Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50% тестов).

Рефераты

1. Различные подходы к определению понятия «здоровье».
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
4. Утомление при физической и умственной работе.
5. Спортивные игры и их влияние на организм занимающихся.
6. Олимпийские игры: история и современность.
7. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
8. Нетрадиционные системы физических упражнений.
9. Точечный массаж: история возникновения, цели, задачи и основные методы.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.). Реферат оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
4	Реферат представлен на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т. п.). Допущены некоторые неточности в выполнении требований, предъявляемых к данному виду работ.
3	Реферат представлен на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т. п.). Допущены ошибки в выполнении требований, предъявляемых к данному виду работ.
2	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).

Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

1. Понятия и определения: «здоровье», «культура», «культура здоровья».

2. Понятия «болезнь» и «здоровье». Состояние здоровья населения.
3. Понятие о компонентах здоровья.
4. Основные факторы, определяющие здоровье.
5. Сущность индивидуального и общественного здоровья.
6. Основные признаки здоровья.
7. Основные факторы здоровья.
8. Понятие о здоровом образе жизни – главном факторе здоровья.
9. Основные компоненты ЗОЖ.
10. Основные структурные системы организма.
11. Основные мотивы ведения ЗОЖ.
12. Понятие о психическом и психологическом здоровье.
13. Сущность внутренней картины здоровья.
14. Основные психологические факторы, способствующие и препятствующие формированию ЗОЖ.
15. Признаки психологического благополучия человека.
16. Определение и понятие о двигательной активности.
17. Влияние ДА на организм человека.
18. Основные функции ДА.
19. Содержание необходимого (оптимального) объема ДА.
20. Общая характеристика методов спортивной тренировки.
21. Практические методы спортивной тренировки.
22. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
23. Методы, направленные на развитие двигательных качеств.
24. Принципы спортивной тренировки.
25. Пища и ее основные компоненты.
26. Понятие нутриентов и их характеристика.
27. Основные функции нутриентов.
28. Содержание рационального питания и правила его организации.
29. Рекомендации по рациональному питанию.
30. Общая характеристика факторов, негативно влияющих на здоровье.
31. Общая характеристика пагубных привычек.
32. Общие механизмы действия наркотических веществ на организм.
33. Сущность болезней цивилизации.
34. Основные структурные системы организма.
35. Общая характеристика сердечно-сосудистой системы организма.
36. Функции сердечно-сосудистой системы.
37. Реакции сердечно-сосудистойсистемы на физическую нагрузку.
38. Тест Руфье. Ортостатическая проба. Нормы функциональных проб.
39. Общие правила профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
40. Понятие о кровяном давлении. Систолическое и диастолическое давление.
41. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
42. Общая характеристика дыхательной системы.
43. Основные функции дыхательной системы.

44. Понятие о жизненной емкости легких.
45. Реакции дыхательной системы на физическую нагрузку.
46. Проба Штанге. Проба Генча. Нормы функциональных проб.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству«промежуточный контроль (зачет)»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения. Владеет умениями и навыками при выполнении практических работ. Практические работы выполнил в полном объеме, без ошибок. Сделал исчерпывающие выводы, привел аргументы в пользу своих суждений. Тесты выполнены на высоком уровне. Реферат выполнен на высоком уровне.
	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических работ. Правильно провел измерения и расчеты, сделал выводы, осветил рассматриваемую проблематику, допустив некоторые неточности и т. п. Тесты выполнены на среднем уровне. Реферат выполнен на среднем уровне.
	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, дает недостаточно чёткие формулировки, непоследователен в ответах, излагаемых в устной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических работ. Допустил существенные неточности при расчетах и измерениях, не резюмировал выводы, изложил материал с ошибками. Тесты выполнены на низком уровне. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах. Реферат выполнен на низком уровне.
не зачтено	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических работ. Практические работы выполнены на неудовлетворительном уровне или не представлены. Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50% тестов). Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы. Реферат не сдан.

9. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК). В случае необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

– создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

– создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников, например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально;

– применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной (модулем), за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

– применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

– применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

– увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

– продолжительность сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, – не более чем на 90 минут;

– продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме – не более чем на 20 минут;

– продолжительность выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 минут.

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)