

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.03.2024 13:59:47  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 24 » июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Медико-биологические основы фитнеса (Б1.В.ДВ.01.01)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестр заочная: 5 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 2 часов: 72</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы Сияк Е.Д., к.б.н., доцент

Рецензент Лаврова Н.Ю., к.б.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**  
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий  
« 22 » июня 2021 г., протокол № 18

Заведующий кафедрой АФКиОТ к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»**  
« 23 » июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета \_\_\_\_\_ Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» знаний, умений и компетенций, необходимых для создания теоретических основ здорового образа жизни, гигиенических и естественно-средовых факторов для обеспечения достижения оздоровительного и восстановительного эффектов.

### 1.2 Задачи дисциплины

- познакомить с закономерностями деятельности организма, системными общебиологическими принципами адаптации организма и поддержания гомеостаза у лиц, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом;
- приобрести знания и умения в области анализа и диагностики состояний организма и его отдельных систем, характеристик переходных процессов и особенностей регуляции у лиц, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью, определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Медико-биологические основы фитнеса» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Код компетенции по ФГОС	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Профессиональные</b>		
<b>ПК-7</b> Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом	<b>ПК-7.1</b> Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом <b>ПК-7.2</b> Умеет вовлекать население в занятия фитнесом <b>ПК-7.3</b> Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	<b>Знает:</b> - методики физкультурно-оздоровительных занятий с лицами различного пола и возраста, мотивирующие к занятиям фитнесом, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания <b>Умеет:</b> - разрабатывать программы физкультурно-оздоровительных занятий с лицами различного пола и возраста, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания <b>Имеет опыт:</b> - проведения индивидуальных занятий физической культурой и спортом для лиц различного пола и возраста, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания
<b>ПК-9</b> Способен определять физическое	<b>ПК-9.1</b> Знает методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения <b>ПК-9.2</b> Умеет определять физическое	<b>Знает:</b> - теоретические основы здорового образа жизни, физического состояния - виды, формы и средства

состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования	состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования <b>ПК-9.3</b> Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования	рекреационной деятельности в зависимости от гигиенических и естественных средовых факторов <b>Умеет:</b> - определять физическое развитие и функциональное состояние занимающихся - использовать основные механизмы гигиенических и естественно-средовых факторов для обеспечения достижения оздоровительного и восстановительного эффектов <b>Имеет опыт:</b> - педагогического контроля за результативностью физкультурно-оздоровительных занятий - использования средств и приемов рекреационно-оздоровительной деятельности для укрепления и коррекции состояния здоровья занимающихся
Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг / ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения		

Учебная практика: ознакомительная, Преддипломная практика, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Медико-биологические основы фитнеса» (Б1.В.ДВ.01.01) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, навыки и (или) опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин/практик:

**Теория и методика фитнеса:** Теория и методика аэробики; Теория фитнеса; Теория и методика аквафитнеса;

Врачебно-педагогическое тестирование/ Методика фитнес-тестирования

Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья/ Организация и методика групповых фитнес-программ.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Медико-биологические основы фитнеса», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик:

**Теория и методика фитнеса:** Теория и методика силового тренинга; Технология планирования фитнес-программ; Маркетинг фитнес-услуг; Технология анимационных программ; Теория и методика функционального тренинга; Восточные оздоровительные системы; Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий; Физическая рекреация.

Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста/ Методики закаливания для лиц разного возраста

Учебная практика: ознакомительная, Преддипломная практика.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	14	14

1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	22	22
2	Самостоятельная работа/ в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36	36
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: в академических часах в зачетных единицах	72 2	72 2

#### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	6	6
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	4	4
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	66/19	66/19
2.1	Контрольная работа	15	15
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины: в академических часах в зачетных единицах	72 2	72 2

### 5. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижений компетенций	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
1	Основные формы оздоровительной физической культуры	ПК-7.1 ПК-9.1 ПК-9.2	2	4	6	6	12	УО-1,3 ИС-2	ТТ ННТ
2	Биологическая интеграция в формировании и оценке здоровья	ПК-7.1 ПК-9.1	2	4	6	6	12	ПН-1 УО-1,3 ИС-2	ТТ ННТ
3	Моторно-кардиальные рефлексy в интеграции функций организма.	ПК-7.1	2	4	6	6	12	ПН-1 УО-1,3 ИС-2	ТТ
4	Оздоровительные эффекты физической тренировки и занятий спортом.	ПК-7.2	4	4	8	8	16	ПН-1 ИС-2 УО-3	ТТ ННТ
5	Питание и здоровье	ПК-7.1 ПК-7.2 ПК-7.3	2	4	6	6	12	ПН-1 ИС-2 УО-3	ННТ ННТ
6	Состояние здоровья детей и	ПК-7.2	2	2	4	4	8	УО-2,3	ТТ

	подростков и пути укрепления средствами физического воспитания	ПК-9.3						ИС-2	
	Итого:		14	22	36	36	72	УО-1,2,3 ПН-1 ИС-2	ТТ ННТ НИТ

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенций	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Основные формы оздоровительной физической культуры	ПК-7.1 ПК-9.1 ПК-9.2	-	1	1	10	11	УО-1,3 ПР-2	ТТ ННТ
2	Биологическая интеграция в формировании и оценке здоровья	ПК-7.1 ПК-9.1	0,5	-	0,5	10	10,5	ПН-1 УО-1,3 ПР-2	ТТ ННТ
3	Моторно-кардиальные рефлекс в интеграции функций организма.	ПК-7.1	0,5	-	0,5	10	10,5	ПН-1 УО-1,3 ПР-2	ТТ ННТ
4	Оздоровительные эффекты физической тренировки и занятий спортом.	ПК-7.2	0,5	1	1,5	10	11,5	ПН-1 УО-3 ПР-2	ННТ
5	Питание и здоровье	ПК-7.1 ПК-7.2 ПК-7.3	0,5	1	1,5	10	11,5	ПН-1 ПР-2 УО-3	НИТ ННТ
6	Состояние здоровья детей и подростков и пути укрепления средствами физического воспитания	ПК-7.2 ПК-9.3	-	1	1	10	11	УО-1,3 ПР-2	ТТ
			2	4	6	66	72	УО-1,3 ПН-1 ПР-2	ТТ ННТ НИТ

### 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p>ТТ – традиционные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций;</li> </ul> <p>НИТ – неимитационные игровые технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>обсуждение задач</li> </ul>	<p>Устный опрос (УО):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-2 – коллоквиум;</li> <li>УО-3 – зачет</li> </ul> <p>Письменные работы (ПР):</p> <p>ПР-2 – контрольная работа.</p> <p>Контроль практических умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПН-1 – ситуационные задачи.</li> </ul> <p>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система.</li> </ul>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Темы	Содержание
1	<b>Тема Основные формы оздоровительной физической культуры.</b>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие здоровья и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека. Изменения общественного здоровья. Трансформация типа патологии. Хронизация патологии. Постарение населения
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Физическая работоспособность как количественный показатель здоровья. Методики измерения физической работоспособности и критерии ее оценки. Взаимосвязь физической работоспособности с показателями здоровья.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Суточная двигательная активность и ее влияние на здоровье. Методики измерения СДА, формирование привычной двигательной активности. Концепция зависимости здоровья от привычной двигательной активности. Гипокинезия и ее влияние на организм. Гиперкинезия и ее влияние на растущий организм
	<i>Самостоятельная работа.</i> Оценить индивидуальную суточную двигательную активность
2	<b>Тема Биологическая интеграция в формировании и оценке здоровья</b>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> (интеграция структур и функций, ее значение для жизнеспособности и здоровья). Структурно-функциональный компонент здоровья и некоторые подходы к его диагностике. Три типа возрастной динамики жизнеспособности и их отражение в соотношении масса-рост. Функциональная интеграция в условиях разных видов активности организма, утомления и отдыха.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Методика работы с Врачебно-контрольной картой физкультурника. Анамнез и антропометрические измерения. Оценка антропометрических показателей. Наружный осмотр.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Методика врачебно-педагогических наблюдений за занимающимися оздоровительной физической культурой. Принципы оценки реакций организма на специфические нагрузки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Исследовать индивидуальные изменения ЧСС на протяжении суток. Проанализировать изменения ЧСС при переходе из горизонтального положения в вертикальное (ортопроба и клинопроба). Методика самообследования по ЧСС и ортопробе.
3	<b>Тема Моторно-кардиальные рефлексы в интеграции функций организма</b>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> ЧСС как выражение моторно-кардиальных рефлексов. Проприорецепторы – источник моторно-кардиальных рефлексов. Тест моторно-кардиальной корреляции (МКК) и его диагностические возможности.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Функциональные исследования и оценка адаптационных реакций организма. Реакции адаптации организма к физическим нагрузкам. Общие принципы оценки функционального состояния организма. Выбор адекватных методов функциональных исследований. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Принципы исследования функции внешнего дыхания.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Математический анализ ритма сердца
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать, провести и проанализировать пробу для оценки ФС ССС
4	<b>Тема Оздоровительные эффекты физической тренировки и занятий спортом.</b>
	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Моторно-висцеральные рефлексы в развитии тренировочных эффектов. Физиологический механизм тренировочных эффектов. Тренировочные эффекты спорта. Тренировочные эффекты в оздоровлении организма, профилактике и лечении заболеваний.
	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Врачебно-физкультурная консультация и пропаганда физической культуры. Двигательные режимы в оздоровительной физической культуре. Методика выявления факторов риска и оценка двигательных качеств. Рекомендации по методике занятий оздоровительным бегом и правилам самоконтроля. Требования к лекционной пропаганде на физкультурно-оздоровительную тематику.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Исследование уровня здоровья и функционального состояния. Определение биологического возраста. Экспресс-оценка уровня физического здоровья. Оценка уровня физического здоровья по методике В.И.Белова. Массовый тест оценки физического состояния (Е.А.Пирогова). Прогнозирование физического состояния.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Оценить уровень здоровья по предложенным методикам у членов семьи
5	<b>Питание и здоровье.</b>

	<i>Занятие лекционного типа 6. Питание (калорийность, биологическая ценность, полноценное питание).</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое) 9. Питание и применение восстановительных средств. Концепция сбалансированного питания. Потребность в пищевых веществах и энергии. Витамины и минеральные вещества в питании занимающихся оздоровительной физической культурой. Пищевой режим физкультурника. Общие правила назначения восстановительных средств.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое) 10. Определение суточного расхода энергии. Оценка суточного рациона лиц, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью. Приготовление питательных смесей.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Подсчитать суточные энергозатраты и составить комплекс питания</i>
6	<b>Тема Состояние здоровья детей и подростков и пути укрепления средствами физического воспитания.</b>
	<i>Занятие лекционного типа 7. Зависимость процесса роста и развития от физического воспитания. Роль эмоций. Субъективно-эмоциональные восприятия и их возможности в оценке здоровья. Гомеостаз, здоровье и качество жизни. Эмоции в самооценке здоровья.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (коллоквиум) 11. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности</i>
	<i>Самостоятельная работа. Подготовка к коллоквиуму</i>

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Темы	Содержание
	<b>Тема. Основные формы оздоровительной физической культуры.</b>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Понятие здоровья и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека. Изменения общественного здоровья. Трансформация типа патологии. Хронизация патологии. Постарение населения. <i>Физическая работоспособность как количественный показатель здоровья.</i> Методики измерения физической работоспособности и критерии ее оценки. Взаимосвязь физической работоспособности с показателями здоровья.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Суточная двигательная активность и ее влияние на здоровье. Методики измерения СДА, формирование привычной двигательной активности. Концепция зависимости здоровья от привычной двигательной активности. Гипокинезия и ее влияние на организм. Гиперкинезия и ее влияние на растущий организм</i>
	<b>Тема Биологическая интеграция в формировании и оценке здоровья</b>
2	<i>Занятие лекционного типа 1. (интеграция структур и функций, ее значение для жизнеспособности и здоровья. Структурно-функциональный компонент здоровья и некоторые подходы к его диагностике. Три типа возрастной динамики жизнеспособности и их отражение в соотношении масса-рост. Функциональная интеграция в условиях разных видов активности организма, утомления и отдыха) <i>Методика работы с Врачебно-контрольной картой физкультурника.</i> Анамнез и антропометрические измерения. Оценка антропометрических показателей. Наружный осмотр. Методика врачебно-педагогических наблюдений за занимающимися оздоровительной физической культурой. Принципы оценки реакций организма на специфические нагрузки.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Исследовать индивидуальные изменения ЧСС на протяжении суток. Проанализировать изменения ЧСС при переходе из горизонтального положения в вертикальное (ортопроба и клинопроба). Методика самообследования по ЧСС и ортопробе.</i>
	<b>Тема Моторно-кардиальные рефлекс в интеграции функций организма.</b>
3	<i>Занятие лекционного типа 1. ЧСС как выражение моторно-кардиальных рефлексов. Проприорецепторы – источник моторно-кардиальных рефлексов. Тест МКК и его диагностические возможности.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Функциональные исследования и оценка адаптационных реакций организма. Реакции адаптации организма к физическим нагрузкам. Общие принципы оценки функционального состояния организма. Выбор адекватных методов функциональных исследований. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы. Принципы исследования функции внешнего дыхания. Математический анализ ритма сердца <i>Оценить ФС ССС с помощью пробы Мартине</i></i>
	<b>Тема Оздоровительные эффекты физической тренировки и занятий спортом.</b>
4	<i>Занятие лекционного типа 1. Моторно-висцеральные рефлекс в развитии тренировочных эффектов. Физиологический механизм тренировочных эффектов. Тренировочные эффекты спорта. Тренировочные эффекты в оздоровлении организма, профилактике и лечении заболеваний.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Исследование уровня здоровья и функционального состояния. Определение биологического возраста. Экспресс-оценка уровня физического здоровья. Оценка уровня физического здоровья по методике В.И.Белова. Массовый тест оценки физического</i>



	состояния (Е.А Пирогова). Прогнозирование физического состояния. <i>Самостоятельная работа.</i> Двигательные режимы в оздоровительной физической культуре. Методика выявления факторов риска и оценка двигательных качеств. Рекомендации по методике занятий оздоровительным бегом и правилам самоконтроля. Требования к лекционной пропаганде на физкультурно-оздоровительную тематику.
5	<b>Тема Питание и здоровье</b>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Питание (калорийность, биологическая ценность, полноценное питание).
	<i>Занятие семинарского типа (практическое) 2.</i> Питание и применение восстановительных средств. Концепция сбалансированного питания. Потребность в пищевых веществах и энергии. Витамины и минеральные вещества в питании занимающихся оздоровительной физической культурой. Пищевой режим физкультурника. Общие правила назначения восстановительных средств.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Определение суточного расхода энергии. Оценка суточного рациона лиц, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью. Приготовление питательных смесей.
6	<b>Тема Состояние здоровья детей и подростков и пути укрепления средствами физического воспитания.</b>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое) 2.</i> Зависимость процесса роста и развития от физического воспитания. Роль эмоций. Субъективно-эмоциональные восприятия и их возможности в оценке здоровья. Гомеостаз, здоровье и качество жизни. Эмоции в самооценке здоровья.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к зачету

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 5 семестре.

Критерии выставления зачета соответствуют Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС.

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, самостоятельная работа и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

#### *Рейтинговая система дисциплины*

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Основные формы оздоровительной физической культуры		10	
Биологическая интеграция в формировании и оценке здоровья		10	
Моторно-кардиальные рефлекс в интеграции функций организма.		10	
Оздоровительные эффекты физической тренировки и занятий спортом.	10	10	30
Питание и здоровье		10	
Состояние здоровья детей и подростков и пути укрепления средствами физического воспитания		10	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

## 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 5 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### *Основная литература*

1. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – 2 изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 304 с.
2. Красноручкая И.С. Анатомия и возрастная физиология систем регуляции жизнедеятельности. [Электронный ресурс] / И. С. Красноручкая. - Учебное пособие для студентов по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование. - СПб, 2019. - 128 с.
3. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для бакалавров / Н.А. Мангушева. — Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014. - Электр. ресурс ЭБС «IPRbooks».

### *Дополнительная литература*

4. Караулова Л.К. Физиология: уч пособие. - М.: Академия, 2009. – 384 с.
5. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник. - М: Академия, 2010. – 320с.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для институтов физической культуры. - М.: Советский спорт. - 2017, 2012, 2010.
7. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник/ Солодков А.С., Сологуб Е.Б.-М.: Человек, Спорт, 2018. - 624 с.- Электр. ресурс ЭБС «IPRbooks».

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBYY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №6900/20 от 06.07.2020 г. по 24.09.2021г., лицензия продлевается ежегодно.

### 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://edu.ru/>.
- Интерактивная энциклопедия «Мое тело» (Анатомия и физиология человека), Dorling Kindersley, 1997-2006.
- Информационный портал для врачей и студентов-медиков «4Medic.ru» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.4medic.ru/page-id-13.html>
- MedUniver Анатомия человека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://meduniver.com/Medical/Anatom/421.html>
- Медицинский портал [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.eurolab.ua/anatomy/>
- Медицинская информационная сеть [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.medicinform.net/human/anatomy.htm>
- Образовательный ресурс [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.alleng.ru/edu/bio1.htm>
- Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>.
- Центральная отраслевая библиотека ФКиС [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

## 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

## 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 202 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система, микрофон, усилитель, беспроводной усилитель
аудитория № 301 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система, колонки
аудитория № 13 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Учебно-наглядные пособия: электрокардиограф, велоэргометр, модель двойной спирали ДНК, спирометр сухой ССП, пневмотахометр, динамометр, тонометр, электрометроном, рНметр, спиротест УСПЦ-01
аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростометр, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей «Марафон»
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.