

*Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья*

**ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –**  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
**«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о директора института

\_\_\_\_\_ М.В.Черников

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Для направления подготовки: 33.05.01. – Фармация  
(уровень специалитета)

Квалификация выпускника: Провизор

Кафедра: Физического воспитания и здоровья

Курс – 1-3

Семестр – 1-6

Форма обучения – очная

Лекции – 10 ч.

Практические занятия – 58 ч.

Самостоятельная работа- 4ч.

Зачет - 6 семестр

**ВСЕГО ЧАСОВ - 2 ЗЕ (72 часа)**

Год набора: 2019

Пятигорск, 2020

*Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья*

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена кафедрой физического воспитания и здоровья в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 33.05.01 Фармация (уровень специалитета) (утвер. Приказом Министерства образования и науки РФ от 27 марта 2018 г. №219)

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании Центральной методической комиссии протокол №1 от «31» августа 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании Ученого совета протокол №1 от «31» августа 2020 г.

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1</b>	<b>Цель дисциплины:</b> получение базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья и продления своей профессиональной деятельности.
<b>1.2</b>	<b>Задачи дисциплины:</b> - обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. - овладение системой специальных знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей. - формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, направленных на адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма. - овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха. - овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Блок Б1.Б.33	базовая часть
<b>2.1.</b>	<b>Перечень дисциплин и/или практик, усвоение которых необходимо для изучения дисциплины:</b>
	Дисциплина базируется на знаниях, умениях и опыте деятельности, приобретаемых в результате изучения следующих дисциплин и/или практик: – Безопасность жизнедеятельность; – Нормальная физиология; – Основы медицинских знаний; – Патология; – Фармакология; – Общая гигиена.
<b>2.2.</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>
	– Нормальная физиология; – Элективные курсы по физической культуре и спорту; – Безопасность жизнедеятельности; – Общая гигиена; – Основы медицинских знаний.

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:</p> <p><b>универсальными компетенциями (УК):</b> - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>УК-7;</b></p>	<p>ИД<sub>УК-7-1</sub> Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>
	<p>ИД<sub>УК-7-2</sub> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>
	<p>ИД<sub>УК-7-3</sub> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

<b>3.1.</b>	<b>Знать:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>– средства и методы физической культуры для повышения умственной работоспособности и развития физических качеств;</li> <li>– средства и методы восстановления работоспособности организма человека;</li> <li>– здоровьесформирующие инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>
<b>3.2.</b>	<b>Уметь:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– совершать профессионально умелые и точные движения, используя специально разработанные комплексы физических упражнений для развития координации движений ;</li> <li>– составлять комплексы утренней гигиенической и корригирующей гимнастики и подбирать упражнения, направленные на развитие физических качеств;</li> <li>– применять современные средства и методы релаксации;</li> <li>– разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.</li> </ul>
<b>3.3.</b>	<b>Иметь навык (опыт деятельности):</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности специалиста, методами совершенствования физических качеств;</li> <li>– владеть навыком проведения и выполнения комплексов утренней гигиенической, корригирующей гимнастики;</li> <li>– выполнять простейшие приемы релаксации;</li> </ul>

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

	– владеть средствами и методами убеждения, разъяснения и просвещения с целью формирования потребности граждан в активном здоровом образе жизни.
--	---

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Вид учебной работы	Количество часов	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)	72	18	18	9	9	9	9
Лекции	10	4	2			2	2
Практические занятия	58	14	16	8	8	6	6
Самостоятельная работа	4			1	1	1	1
Промежуточная аттестация (зачет)	зачет						зачет
Общая трудоемкость: часы	72	18	18	9	9	9	9
ЗЕ	2	0,5	0,5	0,25	0,25	0,25	0,25

**4.2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ**

Код занятия	Наименование тем /вид занятия/	Кол-во часов			Компетен.	Лит-ра
		ЛЗ	ПЗ	СР		
<b>1 семестр</b>						
<b>1.</b>	Тема № 1. Физическая культура и спорт России. /Лекц /Практ./	2	2	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>2.</b>	Тема № 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. /Лекц/Практ/	2	2	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>3.</b>	Тема № 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методик развития основных физических качеств/Практ/	-	2	-	УК-7	Л1.1 Л1.2

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

<b>4.</b>	Тема № 4.Естественно - научные основы физического воспитания. /Практ/	-	2	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>5.</b>	Тема № 5.Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки. /Практ/	-	2	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>6.</b>	Тема № 6.Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека./Практ/	-	4	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>Итого 1 семестр</b>		4	14			
<b>2 семестр</b>						
<b>7.</b>	Тема № 7.Первая доврачебная помощь при спортивных травмах /Лекц/,/Практ/	2	2	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>8.</b>	Тема № 8.Первая доврачебная при внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов. /Практ/	-	4	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>9.</b>	Тема № 9.Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека. /Практ/	-	4	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>10.</b>	Тема № 10.Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Технические средства и тренажёры на службе здоровья. /Практ/	-	4	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>11.</b>	Тема № 11.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: нормативные требования /Практ/	-	2	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>Итого 2 семестр</b>		2	16			
<b>3 семестр</b>						
<b>12.</b>	Тема № 12.История развития физкультурного комплекса ГТО в СССР и современной России /Практ/	-	4	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>13.</b>	Тема № 13 .Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях/Практ/	-	2	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>14.</b>	Тема № 14.Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом/Практ /СР/	-	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>Итого 3 семестр</b>			8	1		
<b>4 семестр</b>						
<b>15.</b>	Тема № 15.Оценка физического состояния. /Практ./	-	4	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>16.</b>	Тема № 16.Определение физической работоспособности студенто./Практ./	-	2	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>17.</b>	Тема № 17.Допинги и стимуляторы в спорте /Практ /СР/	-	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>Итого 4 семестр</b>			8	1		
<b>5 семестр</b>						
<b>18.</b>	Тема № 18.Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.	2	2	-	УК-7	Л1.1 Л1.2

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

	Определение функционального класса паралимпийцев /Лекц /Практ/					
<b>19.</b>	Тема № 19.Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ) /Практ/	-	2	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>20</b>	Тема №20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) /Практ/СР/		2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>Итого 5 семестр</b>		2	6	1		
<b>6 семестр</b>						
<b>21.</b>	Тема № 21.Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов /Лекц/	2	2	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>22.</b>	Тема № 22.Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности/Практ/	-	2	-	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>23.</b>	Тема № 23. Двигательная функция и ее влияние на повышение устойчивости организма к различным условиям окружающей среды /Практ/СР/	-	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2
<b>Итого 6 семестр</b>		2	6	1		

**4.3.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ**

№ п/п	Темы	Содержание
<b>1 семестр</b>		
<b>1.</b>	Тема № 1. Физическая культура и спорт России.	Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России и в вузах России Материально-техническое и кадровое обеспечение физической культуры и спорта в РФ. Состояние здоровья и физическая подготовленность учащейся молодежи России. Основные социально-демографические показатели жизни россиян. Перспективы развития сферы ФКиС в РФ. основополагающие документы в области физической культуры и спорта. Формы руководства физической культурой и спортом в Российской Федерации. Основные понятия физического воспитания: «физическая культура», «физическая воспитание». Структура управления физической культурой и спортом в РФ. Государственные и общественные формы руководства физической культурой и спортом в России.

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

2.	Тема № 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Особенности организации учебного труда и жизнедеятельности студентов. Основные психофизиологические характеристики, условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Факторы, влияющие на психофизическое состояние студентов. Периодичность ритмических процессов в организме человека. Закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Элементы научной организации умственного труда.
<b>2 семестр</b>		
3.	Тема № 7. Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах.	Спортивные травмы могут случиться во время спортивной активности. Наиболее распространенные среди них — это ушибы, вывихи, царапины, кровотечения, переломы, тепловые и солнечные удары. Причиной травмы может стать несоблюдение правил техники безопасности, некачественный инвентарь и спортивные сооружения и др. Поэтому необходимо знать основные правила оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи во время кровотечения. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах и растяжениях. Оказание первой доврачебной помощи при переломах. Оказание первой доврачебной помощи в случаях солнечного и теплового удара и других факторов.
<b>5 семестр</b>		
4.	Тема № 18.Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов	Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта. Райдтерапия в системе адаптивного физического воспитания дезабильных лиц. Определение функционального класса паралимпийцев. Распределение инвалидов-спортсменов по классам в различных видах спорта, входящих в Программу Паралимпийских игр. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. Программа спортивных занятий и соревнований для детей и подростков с умственной отсталостью.
<b>6 семестр</b>		
5.	Тема 21. Спортивные соревнования как средства и методы подготовки спортсменов.	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Основные виды подготовки спортсмена. Понятия о физических качествах спортсмена: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсмена. Характеристика



		комплексного контроля в спорте. Виды контроля. Требования к показателям контроля.
--	--	---

#### 4.4.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Темы	Содержание
<b>1 семестр</b>		
<b>1</b>	Тема № 1. Физическая культура и спорт России.	Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Формы руководства физической культурой и спортом в Российской Федерации. Основные понятия физического воспитания: «физическая культура», «физическая воспитание». Структура управления физической культурой и спортом в РФ. Государственные и общественные формы руководства физической культурой и спортом в России.
<b>2</b>	Тема № 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Особенности организации учебного труда и жизнедеятельности студентов. Основные психофизиологические характеристики студентов, условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Элементы научной организации умственного труда. Оптимальный двигательный режим людей различных профессий.
<b>3</b>	Тема № 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методик развития основных физических качеств.	Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости. Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения в течение учебного дня. Занятия в клубах и группах любителей бега, оздоровительной ходьбы лыжного спорта, оздоровительного плавания, лыжного, водного, велосипедного туризма, женской атлетической и ритмической гимнастики, закаливания и в спортивных секциях и т. п. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях. Выполнение необходимого недельного двигательного режима. Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Основы планирования, пульсовой режим и дозирование физиологической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Самоконтроль, врачебный и педагогический контроль за эффективностью занятия, физическим развитием и состоянием функциональных систем. Характеристика тестов, начальные рекомендации.

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

<b>4</b>	Тема № 4. Естественно-научные основы физического воспитания.	Организм человека как единая биологическая система. Экология здоровья и условия для физического развития. Двигательная активность как фактор взаимодействия организма человека с окружающей средой. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ и энергия, кровь и кровообращение, дыхание и газообмен, другие внутренние органы и системы, опорно-двигательный аппарат, регуляция деятельности организма). Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым состояниям, гиподинамией, гипоксии, проникающей радиации, токсическим веществам и вредным воздействиям.
<b>5</b>	Тема № 5. Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки.	Спорт в системе физического воспитания России. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена: физическая, механическая, тактическая, психологическая, теоретическая. Физиологические характеристики разных видов мышечной деятельности. Приобретение, сохранение и утрата спортивной формы. Основные методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений. Особенности планирования спортивной тренировки в условиях вуза. Построение одного тренировочного занятия. Занятия отдельных его компонентов: вводный, подготовительный, основной и заключительный этапы. Взаимосвязь системы спортивных соревнований и системы подготовки спортсменов. Педагогический, врачебный, научный контроль и самоконтроль спортсменов.
<b>6</b>	Тема № 6. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека.	Цели и задачи контроля и самоконтроля за основными жизнеобеспечивающими системами организма. Физиологические закономерности на которых основываются простейшие методы тестирования. PWC 170, степ-тест, велоэргометрия. Методика тестирования системы дыхания, ССС, состояния вестибулярного аппарата, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата
<b>2 семестр</b>		
<b>7</b>	Тема № 7. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах.	Первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях связок и вывихах. Первая медицинская помощь при переломах костей. Травматический шок. Обморок. Помощь при кровотечении. Непрямой массаж сердца. Искусственное дыхание.

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

<b>8</b>	Тема № 8. Первая доврачебная при внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов.	Общие принципы оказания первой помощи. Последовательность действий и манипуляций. Обращение с пострадавшим. Средства первой помощи. Диагностика признаков жизни и смерти. Неотложная помощь при утоплении, ударе электрическим током, молнией, тепловом ударе.
<b>9</b>	Тема № 9. Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	Валеология – наука о здоровье. Современные подходы к закаливанию. Использование сауны и бани в оздоровительных целях. Медотерапия. Функциональная музыка. Идеальный вес, идеальная фигура. Влияние цвета на физическую работоспособность. Основы психологической саморегуляции. Лекарственные растения и горечи в повышении работоспособности человека.
<b>10</b>	Тема № 10. Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Технические средства и тренажёры на службе здоровья.	Использование технических средств и тренажёров для массовых занятий оздоровительной физической культурой. Влияние занятий с использованием тренажёрной техники на различные органы и системы организма. Типовой центр «Здоровье» и его структура. Оптимальный объём нагрузки или нормирование физических нагрузок при работе на тренажёрах. Показания и противопоказания к занятиям на тренажёрах. Методы оценки физических кондиций человека. Принципы использования восстановительных средств при физических нагрузках и в спорте. Адаптация организма к физическим и нервным напряжениям. Изменение организма и утомление. Сочетание утомления и восстановления. Основы восстановления функций и тренированности организма. Управление тренировочным процессом. Предупреждение нежелательных последствий тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировочный эффект. Педагогические средства. Педагогические средства - основные в системе восстановления как самой тренировки, так и режима спортсмена. Индивидуализация процесса тренировки и оптимизация воздействия отдельного тренировочного занятия.
<b>11</b>	Тема № 11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: нормативные требования.	Основные аспекты Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Алгоритм формирования действий на основе систематизации положений законодательства о физической культуре и спорте, образовании, здравоохранении, определяющих введение, реализацию, внедрение и функционирование ВФСК ГТО как программной и нормативной основы физического воспитания населения.

<b>3 семестр</b>		
<b>12</b>	Тема № 12. История развития физкультурного комплекса ГТО в СССР и современной России.	Цели, задачи, основополагающие принципы физкультурного комплекса ГТО в СССР и современной России. Общие положения, информационная и материально-техническая поддержка, агитационно-пропагандистское сопровождение ВФСК ГТО.
<b>13</b>	Тема № 13. Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК: гимнастические, спортивно-прикладные упражнения, игры, естественные силы природы. Дополнительные средства ЛФК: механо- и трудотерапия; массаж и самомассаж. Основные формы ЛФК: процедура лечебной гимнастики в индивидуальных и групповых занятиях; урок ЛФК; утренняя гигиеническая гимнастика; дозированная ходьба (прогулки, экскурсии); дозированное восхождение; ближний туризм. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Методика составления комплексов ЛФК при различных заболеваниях. Контроль за состоянием здоровья во время проведения занятий по ЛФК.
<b>14</b>	Тема № 14. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно- педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.
<b>4 семестр</b>		
<b>15</b>	Тема № 15 . Оценка физического состояния.	«Физическое состояние» - как комплекс морфологических и функциональных показателей развития и состояния организма человека. Определение физического развития Характеристика видов искривления позвоночника: сколиозы, лордозы, кифозы. Характеристика форм грудной клетки: цилиндрическая; коническая; уплощенная или плоская. Характеристика форм живота: нормальный; отвислый; втянутый. Жироотложение: нормальная, повышенная и пониженная упитанность. Состояние ОДА: форма ног, форма стопы, развитие мускулатуры. Типы конституций по М.В. Черноруцкому: нормостенический, гиперстенический и астенический. Конституционные типы по В.Б. Будняку: грудной, мускульный и брюшной.

		Методы индексов физического развития: Брока – Бругша, Габса, Кетле; жизненный индекс; силовые индексы; разностный индекс и др. Определение физического развития методом наружного осмотра и антропометрий; по показателям контрольных нормативов и тестов; самостоятельная оценка физического состояния по таблицам; по показателям контрольных нормативов и тестов (оценочные таблицы). Определение физической подготовленности методом рейтинговой
<b>16</b>	Тема № 16. Определение физической работоспособности студентов.	Функциональная диагностика – важнейший раздел спортивной медицины. «Общая» и «специальная» физическая работоспособность. Требования к проведению тестирования и функциональных проб. Виды велоэргометров и тредбанов. Цель проведения физической работоспособности. «Прямой» и «непрямой» методы оценки физической работоспособности. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC <sub>170</sub> . Определение относительной и абсолютной величины физической работоспособности по формулам и таблицам.
<b>17</b>	Тема № 17. Допинги и стимуляторы в спорте.	Допинг. Определение допинга, МОК. Допинги как медицинские средства и лекарства. Их роль в повышении работоспособности и опасности для здоровья спортсменов. Медицинская комиссия МОК в 1971 г. отнесла к допингам следующие 6 групп веществ: психомоторные стимуляторы, симпатомиметические амины, стимуляторы ЦНС, анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства, специфические виды допингов. Допинги как стимуляторы. Действие препаратов на организм и функциональные показатели (снятие охранительного торможения и подавление чувства усталости). Влияние анаболических стероидов на женский организм. Специфические побочные действия применения стероидов у подростков. Альтернатива допингу. Первый официально проведённый антидопинговый контроль (Олимпиада 1968 г.). Контроль полового различия. Допинг-контроль: системы и методы анализа. Антидопинговые скандалы на крупнейших соревнованиях. Меры наказания.
<b>5 семестр</b>		
<b>18</b>	Тема № 18. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов. Определение функционального класса паралимпийцев.	Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта. Райдтерапия в системе

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

		адаптивного физического воспитания дезабильных лиц. Распределение инвалидов-спортсменов по классам в различных видах спорта, входящих в Программу Паралимпийских игр. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. Программа спортивных занятий и соревнований для детей и подростков с умственной отсталостью.
<b>19</b>	Тема № 19. Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ).	Физическая культура в научной организации труда (НОТ). Производственная физическая культура (ПФК), ее цели, задачи и методические основы. ПФК в рабочее время. Производственная гимнастика. Основы методики и составление комплексов вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультминутки применительно к условиям и характеру будущего труда. ПФК во вне рабочее время.
<b>20</b>	Тема № 20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Определение понятия ППФП и ее место в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП: формы труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности специалистов. Формирование прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Формы ППФП в медицинских вузах. Производственная физическая культура (ПФК), ее цели, задачи и методические основы. ПФК в рабочее время. Производственная гимнастика. Основы методики и составление комплексов вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультминутки применительно к условиям и характеру будущего труда. ПФК во вне рабочее время.
<b>6 семестр</b>		
<b>21</b>	Тема № 21. Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов	Спортивное соревнование. Спортивное соревнование как особая форма соревнования. Значение соперничества и проблема его гуманизации. Теория спортивных соревнований. Методы подготовки спортсменов
<b>22</b>	Тема № 22. Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности.	Гигиенические средства. Естественные процессы восстановления (воздушная среда, климатические и погодные условия, спортивные сооружения, одежда, суточный режим, закаленность, питание и др.) Физические средства. Факторы природы - солнце, воздух, вода, земля, магнетизм, электричество в их естественном и искусственном преобразованном виде и использование в лечебных и профилактических целях. Восстановительный массаж. Средства борьбы с утомлением и повышения работоспособности. Влияние массажа на общее состояние организма. Основные задачи восстановительного массажа. Самомассаж.

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

		Мази, разогревающие и лечебные растирки. Фармакологические средства адаптации и ускорения восстановительных процессов. Задачи спортивной фармакологии. Основные требования к применяемым соединениям, принципы использования фарм. средств. Ароматические вещества. Естественные натуростимуляторы. Традиционные и нетрадиционные средства восстановления. Витамины. Психологические средства и методы восстановления. Аутотренинг. Саморегуляция. Идиомоторика. Медицинская реабилитация - восстановление работоспособности и тренированности. Система реабилитации, ее содержание, средства и дозировка. Контроль, самоконтроль и коррекция.
<b>23</b>	Тема № 23 .Двигательная функция и ее влияние на повышение устойчивости организма к различным условиям окружающей среды.	Организм человека как единая биологическая система. Экология здоровья и условия для физического развития. Двигательная активность как фактор взаимодействия организма человека с окружающей средой. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ и энергия, кровь и кровообращение, дыхание и газообмен, другие внутренние органы и системы, опорно-двигательный аппарат, регуляция деятельности организма). Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым состояниям, гиподинамии, гипоксии, проникающей радиации, токсическим веществам и вредным воздействиям.

**4.5.СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Темы	Содержание
<b>3 семестр</b>		
<b>1</b>	Тема № 14. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями, спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Субъективные показатели самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля, критерий оценки самоконтроля

<b>4 семестр</b>		
<b>2</b>	Тема № 17. Допинги и стимуляторы в спорте	Допинг. Определение допинга, МОК. Допинги как медицинские средства и лекарства. Их роль в повышении работоспособности и опасности для здоровья спортсменов. Медицинская комиссия МОК в 1971 г. отнесла к допингам следующие 6 групп веществ: психомоторные стимуляторы, симпатомиметические амины, стимуляторы ЦНС, анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства, специфические виды допингов.
<b>5 семестр</b>		
<b>3</b>	Тема № 20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Физическая подготовка, ее цели и задачи. Общая физическая подготовка. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка
<b>6 семестр</b>		
<b>4</b>	Тема № 23. Двигательная функция и ее влияние на повышение устойчивости организма к различным условиям окружающей среды.	Двигательная функция. Понятие «двигательная функция». Влияние двигательной активности на организм человека. Последствия отсутствия двигательной активности. Причины распространения малоподвижного образа жизни. Негативные последствия отсутствия двигательной активности. Устойчивость организма человека к различным условиям окружающей среды. Адаптация.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы в рамках преподавания дисциплины**

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в форме контактной работы обучающегося с преподавателем.

#### **Виды учебных занятий:**

- **лекции (Л)**, предусматривают преимущественную передачу учебной информации преподавателем обучающимся;
- **практические занятия (ПЗ)**, проводятся с целью формирования практических умений и навыков, физических, психомоторных, профессиональных качеств;
- **самостоятельная работа (СР)**, в ходе самостоятельной работы студенты анализируют поставленные преподавателем задачи и проблемы и с использованием учебно-методической литературы, информационных систем, комплексов и технологий, материалов, найденных в глобальной сети Интернет, находят пути их разрешения.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОВЕРЯЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ**



**РАЗДЕЛ (практический)**

<b>Вопросы для текущего контроля успеваемости студента</b>		<b>Проверяемые компетенции</b>
1.	Физическая культура и спорт в России.	УК-7
2.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	УК-7
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основа методик развития основных физических качеств.	УК-7
4.	Естественно- научные основы физического воспитания.	УК-7
5.	Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки.	УК-7
6.	Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека.	УК-7
7.	Первая доврачебная помощь при спортивных травмах.	УК-7
8.	Первая доврачебная при внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов.	УК-7
9.	Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.	УК-7
10.	Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Технические средства и тренажёры на службе здоровья.	УК-7
11.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: нормативные требования.	УК-7
12.	История развития физкультурного комплекса ГТО в СССР и современной России.	УК-7
13.	Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	УК-7
14.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	УК-7
15.	Оценка физического состояния.	УК-7
16.	Определение физической работоспособности студентов.	УК-7
17.	Допинги и стимуляторы в спорте.	УК-7
18.	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов. Определение функционального класса паралимпийцев.	УК-7
19.	Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ).	УК-7
20.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	УК-7
21.	Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов.	УК-7
22.	Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности.	УК-7

23.	Двигательная функция и ее влияние на повышение устойчивости организма к различным условиям окружающей среды.	УК-7
-----	--	------

**Примеры типовых контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в ходе текущего контроля успеваемости студентов.**

Примеры заданий текущего контроля успеваемости по практическому разделу  
Текущий контроль успеваемости по темам:

***Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ УК-7.***

**1.Формы руководства физической культурой и спортом в России (укажите 2 правильных ответа):**

- а) общественная;
- б) общественно-самодеятельная;
- в) административная;
- г) государственная.

**2.Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков это:**

- а) физическое развитие;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая культура;
- г) комплекс физических упражнений.

**3. РССС объединяет работу (укажите 2 правильных ответа):**

- а) клубов по интересам;
- б) физкультурных организаций студентов;
- в) спортивных обществ организаций и предприятий;
- г) спортивных клубов учебных заведений.

***Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. УК-7***

**1.После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:**

- а) основная, подготовительная, специальная;
- б) основная, специальная, лечебная;
- в) подготовительная, основная, спортивная;
- г) спортивная, специальная, подготовительная.

**2.Занятия физической культурой студентов проводятся в отделениях:**

- а) основное, лечебное, оздоровительно-профилактическое, спортивное;
- б) основное, подготовительное, специальное;
- в) специальное, отделение спортивного совершенствования, ЛФК, основное.

**3.В каком году Всемирные студенческие игры стали именоваться универсиадами:**

- а) 1945;
- б) 1959;
- в) 1989;
- г) 2001.

***Тема3.Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методик развития основных физических качеств УК-7***

**1.После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:**

- а) основная, подготовительная, специальная;
- б) основная, специальная, лечебная;
- в) подготовительная, основная, спортивная;
- г) спортивная, специальная, подготовительная.

**2. Занятия физической культурой студентов проводятся в отделениях:**

- а) основное, лечебное, оздоровительно-профилактическое, спортивное;
- б) основное, подготовительное, специальное;
- в) специальное, отделение спортивного совершенствования, ЛФК, основное.

**3. В каком году Всемирные студенческие игры стали именоваться универсиадами:**

- а) 1945;
- б) 1959;
- в) 1989;
- г) 2001.

**Тема 4. Естественно - научные основы физического воспитания УК-7.**

**1. Умственная усталость – это:**

- а) объективное состояние организма;
- б) субъективные ощущения человека.

**2. Принципы адаптации лиц, имеющих пониженную работоспособность (укажите 2 правильных варианта):**

- а) вариативности и избирательности в выборе учебной нагрузки;
- б) использования имеющихся ресурсов работоспособности;
- в) доступности умственной и физической нагрузки;
- г) изыскание путей повышения работоспособности.

**3. Резко выраженная степень переутомления характеризуется признаками:**

- а) заметно выраженное снижение дееспособности, временами неустойчивость настроения, постоянные трудности с засыпанием (просыпанием), частое ощущение тяжести в голове;
- б) мало выраженное снижение дееспособности, временное снижение интереса к работе, труднее засыпать и просыпаться, временами ощущение тяжести в голове;
- в) угнетение, резкая раздражительность, резко выраженное снижение дееспособности, бессонница, частые головные боли, потеря аппетита.

**Тема 5. Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки УК-7.**

**1. РССС стал преемником:**

- а) ДСО «Медик»;
- б) ДСО «Спартак»;
- в) ДОСААФ;
- г) ЦС «Буревестник»;
- д) ЦСКА.

**2. В связи с усилением синтеза структурных белков происходит рабочая гипертрофия, а именно:**

- а) уменьшается число контактов между клеткой и сарколемой;
- б) увеличивается количество миофибрилл;
- в) возрастает интенсивность процессов окислительного фосфорилирования.

**3. Причинами перетренированности являются (укажите 3 правильных ответа):**

- а) неправильная организация тренировочного процесса;
- б) нерациональное питание;
- в) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок;
- г) резкая смена климатических условий;
- д) перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо заболевание.

**Тема 6. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека УК-7.**

**1. Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):**

- а) питание;
- б) воздействие ионизированным воздухом;
- в) биологически активные добавки;
- г) бани.

**2. Гидропроцедуры, оказывающие тонизирующее воздействие на организм человека (укажите 2 правильных ответа):**

- а) шотландский душ;
- б) жемчужная ванна;
- в) хлоридно-натриевая ванна;
- г) щелочная ванна.

**3. Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:**

- а) температура воздуха 80-90°C и отн. влажность воздуха 5-10%;
- б) температура воздуха 90-100°C и отн. влажность воздуха 5-10%;
- в) температура воздуха 100-110°C и отн. влажность воздуха 10-15%.

***Тема 7. Первая доврачебная при спортивных травмах УК-7.***

**1. Легкими степенями тяжести называются:**

- а) переломы;
- б) ушибы;
- в) вывихи;
- г) сотрясения мозга;
- д) растяжения.

**2. Первая доврачебная неотложная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых:**

- а) до прибытия медицинских работников;
- б) как вспомогательные меры медицинским работникам при оказании помощи пострадавшему;
- в) вместо медицинских работников.

***Тема 8. Первая доврачебная при внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов УК-7.***

**1. Легкими степенями тяжести называются:**

- а) переломы;
- б) ушибы;
- в) вывихи;
- г) сотрясения мозга;
- д) растяжения.

**2. Первая доврачебная неотложная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых:**

- а) до прибытия медицинских работников;
- б) как вспомогательные меры медицинским работникам при оказании помощи пострадавшему;
- в) вместо медицинских работников.

***Тема 9. Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека УК-7.***

**1. Метод музыки, основанный на древневосточной философии, согласно которому каждый орган имеет свою вибрацию, называется:**

- а) психосоматический;
- б) классический;
- в) современный.

**2.В результате продолжительной и интенсивной тренировочной работы в центрах двигательного аппарата нервных клетках:**

- а) процессы истощения начинают преобладать над процессами восстановления;
- б) процессы возбуждения преобладают над процессами торможения;
- в) наблюдается равновесие между процессами возбуждения и торможения.

**3.Для достижения позитивного результата при использовании функциональной музыки важно учитывать:**

- а) физическое развитие, функциональное состояние, физическую подготовленность;
- б) что функциональная музыка наиболее эффективна при выполнении простых или твёрдо заученных упражнений;
- в) что функциональная музыка наиболее эффективна на начальном этапе разучивания упражнений;
- г) что суммарное время музыкальной стимуляции не должно превышать 30 – 40 % продолжительности занятий.

***Тема 10. Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Технические средства и тренажеры на службе здоровья УК-7.***

**1.Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):**

- а) сила;
- б) внимательность;
- в) ловкость;
- г) уравновешенность;
- д) выносливость.

**2.В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажеры подразделяются на (укажите 4 правильных ответа):**

- а) спортивные;
- б) массовые;
- в) оздоровительные;
- г) индивидуальные;
- д) лечебные;
- е) профессионально-прикладные;
- ж) комплексные.

**3.Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):**

- а) выраженная недостаточность кровообращения;
- б) нарушение сердечного ритма;
- в) недавние внутренние кровотечения;
- г) ожирение 3-4 степени;
- д) нарушение менструального цикла;
- е) заболевания крови.

***Тема 11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: нормативные требования УК-7.***

**1.Вкаком году вышел ФЗ РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ »:**

- а)2006г.;
- б)2007г.;
- в)2010г.

**2.В каком году были внесены изменения в ФЗ РФ №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», где впервые детерминированы такие понятия, как: «Студенческий спорт», «Школьный спорт »; «Студенческая спортивная лига»:**

- а)2005г.;
- б)2008г.;

в) 2011 г.

**3. ФГОС ВПО III поколения был утвержден приказом Министерства образования и науки РФ:**

а) в 2010 г.;

б) в 2014 г.;

в) в 2015 г.

***Тема 12. История развития физкультурного комплекса ГТО в СССР и современной России УК-7.***

**1. В каком году вышел ФЗ РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»:**

а) 2006 г.;

б) 2007 г.;

в) 2010 г.

**2. Нормативно – тестирующая часть (ВФКСК) включает:**

а) виды испытаний и нормативные требования;

б) оценку уровня боевой готовности;

в) оценку уровня психо-эмоционального состояния;

г) оценку уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

д) рекомендации к недельному двигательному режиму;

е) рекомендации к рациональному питанию при занятиях спортом.

**3. В виды испытаний ВФКСК включены следующие тесты физической подготовленности:**

а) челночный бег;

б) подъём туловища из положения лёжа на животе;

в) подтягивание на перекладине;

г) наклон туловища вперёд из положения стоя на скамье.

***Тема 13. Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях УК-7.***

**1. Осанка – это:**

а) пропорциональное соотношение всех частей тела;

б) привычное положение тела непринужденно стоящего человека;

в) соотношение длины туловища и ног человека.

**2. Нормально сформированный позвоночник имеет 4 физиологических кривизны, а именно :**

а) шейный и поясничный кифозы; грудной и крестцово- копчиковый лордозы;

б) шейный и крестцово-копчиковый кифозы; грудной и поясничный лордозы;

в) шейный и поясничный лордозы; грудной и крестцово- копчиковый кифозы.

**3. Вследствие неправильной осанки возникает:**

а) недостаточность подвижности грудной клетки и диафрагмы;

б) снижение резистентности организма;

в) снижение рессорной функции позвоночника;

г) гипертрофия миокарда.

***Тема 14. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом УК-7***

**1. По результатам Гарвардского степ-теста оценивается:**

а) уровень физического состояния;

б) функция внешнего дыхания;

в) физическая работоспособность;

г) показатель пульсоксиметрии.

**2. Оценка физического состояния человека, это:**

а) оценка морфологических и физических показателей;

- б) оценка функций кровоснабжения;
- в) оценка физической подготовленности;
- г) оценка морфологических и функциональных показателей.

**3. Методы оценки физического развития человека (укажите 3 правильных ответа):**

- а) антропометрического взаимосочетания;
- б) физических стандартов;
- в) индексов;
- г) взаимосовмещений;
- д) антропометрических стандартов;
- е) корреляций.

**Тема 15. Оценка физического состояния УК-7.**

**1. Задачами работы по врачебному контролю являются (укажите 3 правильных варианта):**

- а) медико-педагогические наблюдения за занимающимися физической культурой и спортом;
- б) осуществление допинг-контроля за спортсменами;
- в) диспансеризация;
- г) проведение профилактических, оздоровительных мероприятий с лицами, состоящими на диспансерном учёте;
- д) осуществление мероприятий по стационарному лечению лиц, получивших травмы и повреждения во время занятий физической культурой и спортом.

**2. Медицинское обследование подразделяется на (укажите 3 правильных варианта):**

- а) основное;
- б) повторное;
- в) первичное;
- г) дополнительное;
- д) вариативное.

**3. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы исследуются показатели (укажите 3 правильных варианта):**

- а) ЧСС, АД, ударный и минутный объём крови, скорость кровотока;
- б) ЖЕЛ, ДЖЕЛ;
- в) весо-ростовой индекс, индекс жировой массы;
- г) динамометрии;
- д) данные функциональных проб, инструментальных исследований;
- е) ЭКГ, реографии.

**Тема 16. Определение физической работоспособности студентов УК-7.**

**1. Механический фактор физиологического механизма воздействия массажа на организм проявляется в виде:**

- а) образования в коже и поступления в кровь тканевых гормонов;
- б) растягивания, смещения, давления, приводящие к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости.

**2. Тонизирующее действие массажа выражается в:**

- а) ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ;
- б) торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов;
- в) в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе;
- г) активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна.

**3. Для чего используется экспресс-оценка функционального состояния:**

- а) для определения переносимости нагрузки;
- б) для определения психоэмоционального состояния;
- в) для определения физической подготовленности;
- г) для определения физического развития.

**Тема 17. Допинги и стимуляторы в спорте. УК-7.**

**1. Допинг это:**

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;
- б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок.

**2. К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?**

- а) психотропным стимуляторам;
- б) наркотическим и болеутоляющим веществам;
- в) специфическим видам допинга.

**3. Что не является побочным эффектом, возникающем в печени при длительном применении допинга?**

- а) нарушение выделительной функции печени;
- б) гепатоцитоз;
- в) закупорка желчных путей;
- г) развитие гепатита, цирроз печени;
- д) развитие злокачественных новообразований.

***Тема 18. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.***

***Определение функционального класса паралимпийцев УК-7.***

**1. В каком году была создана первая спортивная организация глухих:**

- а) 1924 г.;
- б) 1944 г.;
- в) 1964 г.

**2. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции относятся лица:**

- а) с нарушением интеллекта;
- б) с различными физическими недостатками;
- в) имеющие трансплантанты;
- г) с патологией дыхательных путей.

**3. Международная спортивная организация для инвалидов была создана:**

- а) в 1924 г.;
- б) в 1963 г.;
- в) в 1983 г.

***Тема 19. Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ) УК-7.***

**1. К какой группе профессий относится труд – врача?**

- а) умственный и преимущественно умственный труд;
- б) лёгкий физический труд, малоподвижный, однообразный;
- в) труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;
- г) тяжёлый физический труд.

**2. Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 7.

**3. Аутогенная тренировка – это система:**

- а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексив;
- б) сознательно применяемых человеком условных рефлексив;
- в) сознательно применяемых человеком психологических приемов;
- г) сознательно применяемых человеком физических упражнений.

***Тема 20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)***



**УК-7.**

**1.Профессионально-прикладная физическая подготовка это:**

- а) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.

**2.Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов является:**

- а) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача;
- в) содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

**3.Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (укажите 3 правильных ответа):**

- а) сфера деятельности;
- б) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
- в) содержание и условия труда;
- г) экологические условия проживания;
- д) психофизиологические особенности труда.

**Тема 21. Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов. УК-7.**

**1.РССС стал преемником:**

- а) ДСО «Медик»;
- б) ДСО «Спартак»;
- в) ДОСААФ;
- г) ЦС «Буревестник»;
- д) ЦСКА.

**2.В связи с усилением синтеза структурных белков происходит рабочая гипертрофия, а именно:**

- а) уменьшается число контактов между клеткой и сарколемой;
- б) увеличивается количество миофибрилл;
- в) возрастает интенсивность процессов окислительного фосфорилирования.

**3.Причинами перетренированности являются (укажите 3 правильных ответа):**

- а) неправильная организация тренировочного процесса;
- б) нерациональное питание;
- в) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок;
- г) резкая смена климатических условий;
- д) перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо» заболевание.

**Тема 22. Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности УК-7**

**1.Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):**

- а) сила;
- б) внимательность;
- в) ловкость;
- г) уравновешенность;

д) выносливость.

**2.В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на (укажите 4 правильных ответа):**

- а) спортивные;
- б) массовые;
- в) оздоровительные;
- г) индивидуальные;
- д) лечебные;
- е) профессионально-прикладные;
- ж) комплексные.

**3.Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):**

- а) выраженная недостаточность кровообращения;
- б) нарушение сердечного ритма;
- в) недавние внутренние кровотечения;
- г) ожирение 3-4 степени;
- д) нарушение менструального цикла;
- е) заболевания крови.

**Тема 23. Двигательная функция и ее влияние на повышение устойчивости организма к различным условиям окружающей среды УК-7.**

**1.Умственная усталость – это:**

- а) объективное состояние организма;
- б) субъективные ощущения человека.

**2.Принципы адаптации лиц, имеющих пониженную работоспособность (укажите 2 правильных варианта):**

- а) вариативности и избирательности в выборе учебной нагрузки;
- б) использования имеющихся ресурсов работоспособности;
- в) доступности умственной и физической нагрузки;
- г) изыскание путей повышения работоспособности.

**3.Резко выраженная степень переутомления характеризуется признаками:**

- а) заметно выраженное снижение дееспособности, временами неустойчивость настроения, постоянные трудности с засыпанием (просыпанием), частое ощущение тяжести в голове;
- б) мало выраженное снижение дееспособности, временное снижение интереса к работе, труднее засыпать и просыпаться, временами ощущение тяжести в голове;
- в) угнетение, резкая раздражительность, резко выраженное снижение дееспособности, бессонница, частые головные боли, потеря аппетита.

## **6.2. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ПРОВЕРЯЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ**

<b>№</b>	<b>Вопросы для промежуточной аттестации студента</b>	<b>Проверяемые компетенции</b>
1.	Виды физической культуры: базовая физическая культура, спорт, туризм, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, спортивно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды: гигиеническая и рекреативная физическая культура.	УК-7
2.	Социальная роль и функции физической культуры и спорта.	УК-7
3.	Организм человека – единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	УК-7
4.	Психофизиологические основы производственной гимнастики.	УК-7

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

5.	Физические упражнения и режим индивидуальных нагрузок при проведении самостоятельных занятий, направленных на развитие выносливости.	УК-7
6.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.	УК-7
7.	Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.	УК-7
8.	Влияние условий, видов и характера труда, специалиста на выбор форм, средств и методов производственной гимнастики.	УК-7
9.	Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.	УК-7
10.	Средства физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.	УК-7
11.	Составить комплекс дыхательных упражнений для психической регуляции.	УК-7
12.	Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.	УК-7
13.	Методика развития гибкости.	УК-7
14.	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	УК-7
15.	Методика простейших методов саморегуляции психоэмоционального состояния.	УК-7
16.	Методы мышечной релаксации.	УК-7
17.	Методика составления комплексов производственной гимнастики.	УК-7
18.	Методика оценки функционального состояния нервной системы.	УК-7
19.	Составить комплекс физкультминутки для снижения утомления.	УК-7
20.	Методика оценки функционального состояния сердечнососудистой системы.	УК-7
21.	Определить индекс функциональных изменений по индивидуальным показателям и сделать вывод.	УК-7
22.	Определить показатель крепости телосложения (по уровню Пинье) и сделать вывод.	УК-7
23.	Составить программу тренировочных самостоятельных занятий, направленных на развитие выносливости.	УК-7
24.	Оценить функциональное состояние дыхательной системы по пробе Штанге, Генчи и сделать вывод.	УК-7
25.	Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта.	УК-7
26.	Оценить функциональное состояние нервной системы по пробе «устойчивости в положении стоя (по Ромбергу)». Определение максимальной частоты движений кисти.	УК-7
27.	Определение формы стопы (метод Чижина в упрощенном варианте).	УК-7
28.	Методика развития быстроты.	УК-7
29.	Определить показатель крепости телосложения (по Пинье) и сделать вывод.	УК-7
30.	Средства и методы реализации профессионально-прикладной физической подготовки в процессе занятий физической культурой и спортом.	УК-7
31.	Методика развития ловкости.	УК-7

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

32.	Оценить физическое развитие по данным антропометрических измерений (антропометрические стандарты) и сделать вывод.	УК-7
33.	Содержательные особенности здорового образа жизни.	УК-7
34.	Оценить физическую подготовленность по общепринятым тестам.	УК-7
35.	Провести функциональную пробу «20 приседаний за 30 сек» и оценить результаты физической работоспособности.	УК-7
36.	Физическое качество – сила. Средства и методы воспитания силы.	УК-7
37.	Составить комплекс производственной гимнастики: физкультпаузы и микропаузы в соответствии со своей профессией.	УК-7
38.	Физическое качество – выносливость. Средства и методы воспитания выносливости.	УК-7
39.	Оценить осанку, определить ее тип.	УК-7
40.	Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	УК-7
41.	Методика оценки физической работоспособности.	УК-7
42.	Определить тип телосложения по индивидуальным показателям (по диапазону идеальной массы тела, по окружности запястья руки).	УК-7
43.	Физическое качество – ловкость. Средства и методы воспитания ловкости.	УК-7
44.	Методика составления дыхательных упражнений для психической саморегуляции.	УК-7
45.	Оценить функциональное состояние сердечнососудистой системы по функциональной пробе Руфье.	УК-7
46.	Физические упражнения как средство формирования тканевого рельефа тела человека.	УК-7
47.	Методика регуляции эмоциональных состояний.	УК-7
48.	Оценить функциональное состояние сердечнососудистой системы по функциональной пробе с бегом.	УК-7
49.	Осанка человека. Типы нарушений осанки в сагитальной и фронтальной плоскости.	УК-7
50.	Построение тренировочного занятия. Дозирование нагрузки во время занятия.	УК-7
51.	Особенности составления подготовительной части учебно-тренировочного занятия (разминка).	УК-7
52.	Методика самостоятельных тренировочных занятий ходьбой и бегом.	УК-7
53.	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с эспандером.	УК-7
54.	Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.	УК-7

**Критерии оценки при текущем и промежуточном контроле (зачет)**

Оценка промежуточной аттестации выставляется в зачетную книжку обучающегося (кроме «незачет») и зачетную ведомость в форме «зачет/незачет» согласно шкале оценки для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

№	Наименование этапа	Технология оценивания	Шкала (уровень) оценивания				
1	Контроль знаний	Зачет	<p>Зачет проводится после завершения теоретического или практического изучения материала по изучаемой дисциплине. При систематической работе обучающегося в течение всего семестра (посещение всех обязательных аудиторных занятий, регулярное изучение лекционного материала, успешное выполнение в установленные сроки аудиторных и домашних заданий, самостоятельных и контрольных работ, активное участие на практических занятиях и т.д.) преподавателю предоставляется право выставлять отметку о зачете без опроса обучающегося. При недостаточном охвате всех модулей дисциплины предыдущим контролем, во время зачета может проводиться дополнительный контроль. Зачет по дисциплине проводится после теоретического обучения до начала экзаменационной сессии, во время зачетной недели или на последнем занятии по дисциплине. В результате проведения зачета на основании критериев и показателей оценивания, разработанных преподавателем, студенту выставляется оценка «зачтено» или «незачтено», которая заносится в зачетную ведомость и зачетную книжку студента (только если «зачтено»). Особенностью проведения промежуточной аттестации в форме зачета является возможность формирования итоговой оценки за дисциплину по результатам текущего и рубежного контроля. Зачет проводится в устной форме, преподаватель выбирает из списка вопросов по два вопроса и объявляет обучающемуся их номера. Обучающемуся дается 10-15 минут на подготовку, после чего он приступает к ответу. Обучающиеся, имеющие неудовлетворительные оценки по отдельным занятиям, отвечают, кроме основных вопросов, еще по дополнительному вопросу по данному разделу. Шкала (уровень) оценивания при зачете:</p> <table border="1" data-bbox="557 1211 1487 2045"> <tr> <td data-bbox="557 1211 716 1787">Зачет</td> <td data-bbox="716 1211 1487 1787"> <p>Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины. Цели реферирования и коммуникации в целом достигнуты. Допущено не более пяти полных коммуникативно значимых ошибок (пяти речевых ошибок, или лексических, или грамматических, приведших к недопониманию или непониманию), а также не более пяти коммуникативно незначимых ошибок.</p> <p>В ответе используется научная терминология.</p> <p>Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное.</p> <p>Умеет делать выводы без существенных ошибок.</p> <p>Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Активен на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="557 1787 716 2045">Незачет</td> <td data-bbox="716 1787 1487 2045"> <p>Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины.</p> <p>Цели реферирования и коммуникации не достигнуты.</p> <p>Допущено более пяти полных коммуникативно значимых ошибок (пяти речевых ошибок, или лексических, или грамматических, приведших к недопониманию или непониманию), а также более пяти коммуникативно незначимых ошибок.</p> </td> </tr> </table>	Зачет	<p>Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины. Цели реферирования и коммуникации в целом достигнуты. Допущено не более пяти полных коммуникативно значимых ошибок (пяти речевых ошибок, или лексических, или грамматических, приведших к недопониманию или непониманию), а также не более пяти коммуникативно незначимых ошибок.</p> <p>В ответе используется научная терминология.</p> <p>Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное.</p> <p>Умеет делать выводы без существенных ошибок.</p> <p>Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Активен на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.</p>	Незачет	<p>Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины.</p> <p>Цели реферирования и коммуникации не достигнуты.</p> <p>Допущено более пяти полных коммуникативно значимых ошибок (пяти речевых ошибок, или лексических, или грамматических, приведших к недопониманию или непониманию), а также более пяти коммуникативно незначимых ошибок.</p>
Зачет	<p>Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины. Цели реферирования и коммуникации в целом достигнуты. Допущено не более пяти полных коммуникативно значимых ошибок (пяти речевых ошибок, или лексических, или грамматических, приведших к недопониманию или непониманию), а также не более пяти коммуникативно незначимых ошибок.</p> <p>В ответе используется научная терминология.</p> <p>Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное.</p> <p>Умеет делать выводы без существенных ошибок.</p> <p>Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Активен на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.</p>						
Незачет	<p>Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины.</p> <p>Цели реферирования и коммуникации не достигнуты.</p> <p>Допущено более пяти полных коммуникативно значимых ошибок (пяти речевых ошибок, или лексических, или грамматических, приведших к недопониманию или непониманию), а также более пяти коммуникативно незначимых ошибок.</p>						

				<p>В ответе не используется научная терминология. Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками. Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач. Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Отказ от ответа или отсутствие ответа.</p>
--	--	--	--	---

### 6.3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТА СТУДЕНТА ПРИ 100-БАЛЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ОТВЕТА</b>	<b>Оценка ECTS</b>	<b>Баллы в БРС</b>	<b>Уровень сформированности компетентности по дисциплине</b>	<b>Оценка</b>
<p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. В полной мере овладел компетенциями.</p>	A	100-96	<b>ВЫСОКИЙ</b>	5 (отлично)
<p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ</p>	B	95-91	<b>ВЫСОКИЙ</b>	5 (отлично)

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

<p>формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.</p> <p>В полной мере овладел компетенциями.</p>				
<p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.</p> <p>В полной мере овладел компетенциями.</p>	C	90-86	СРЕДНИЙ	4(хорошо)
<p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.</p> <p>В полной мере овладел компетенциями.</p>	D	85-81	СРЕДНИЙ	4(хорошо)
<p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом спомощью «наводящих» вопросов преподавателя.</p> <p>В полной мере овладел компетенциями.</p>	E	80-76	СРЕДНИЙ	4(хорошо)
<p>Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить</p>	F	75-71	НИЗКИЙ	3(удовлетворительно)

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

<p>существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.</p> <p>Достаточный уровень освоения компетенциями</p>				
<p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p> <p>Достаточный уровень освоения компетенциями</p>	G	70-66	НИЗКИЙ	3(удовлетворительно)
<p>Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения.</p> <p>Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя приводят к коррекции ответа студента на поставленный вопрос. Обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p> <p>Достаточный уровень освоения компетенциями</p>	H	61-65	КРАЙНЕ НИЗКИЙ	3(удовлетворительно)
<p>Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины или дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме</p>	I	60-0	НЕ СФОРМИРОВАНА	2



<p>вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Компетенции не сформированы</p>				
--	--	--	--	--

**7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>7.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>7.1.1. Основная литература</b>				
<b>№</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие</b>	<b>Изд-во, год</b>	<b>Колич-во</b>
Л1.1	Чеснова Е.Л	Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие[Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова//М.: Директ Медиа.- 2013. - 160 с. – Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	М.: ГЭОТА Р-Медиа, 2015.	
Л1.2	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебник /М.Я. Виленский,А.Г. Горшков. - 2-е изд. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.	М.: КНОРУС, 2012.	
<b>7.1.2. Дополнительная литература</b>				
	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие</b>	<b>Изд-во, год</b>	<b>Колич-во</b>
Л2.1	АлхасовД.С.	АлхасовД.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах). Методическое пособие [Электронный ресурс] / Д.С.Алхасов// Москва Берлин: Директ-Медиа.-2014. - 100 с.– Режим доступа: URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=495762">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=495762</a>	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014.	
Л2.2	ТычининН.В.	ТычининН.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие [Электронный	Воронеж: Воронеж	

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

		ресурс] / Н.В.Тычинин// Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий.- 2017. - 65 с.– Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033</a>	жский государственный университет инженерных технологий, 2017.	
Л2.3	Епифанов В.А. и др.	Лечебная физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс]/ В.А. Епифанов и др.// М.: ГЭОТАР -Медиа.- 2014. - 568 с.– Режим доступа: <a href="http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842.html">http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842.html</a>	М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014	

**7.2. Электронные образовательные ресурсы**

1	ЭБС «Университетская библиотека online» (адрес ресурса <a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a> )	Договор № 220-от 30.05.2019г. (ЭБС «Университетская библиотека online»). Срок действия с «01» июля 2019 г. по «31» декабря 2019 г.
2	ЭБС «Консультант студента» для ВПО и СПО (адрес ресурса: <a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a> )	Контракт №7 от 20.02.2019г. (ЭБС «Консультантстудента»). Срок действия с «01» апреля 2019 г. по «31» декабря 2019 г.

**7.3. Программное обеспечение**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. MicrosoftOffice 365. Договор с ООО СТК «ВЕРШИНА» №27122016-1 от 27 декабря 2016 г.</li> <li>2. KasperskyEndpointSecurityRussianEdition. 100149 EducationalRenewalLicense 1FB6161121102233870682. 100 лицензий.</li> <li>3. OfficeStandard 2016. 200 лицензий OPEN 96197565ZZE1712.</li> <li>4. MicrosoftOpenLicense :66237142 OPEN 96197565ZZE1712. 2017</li> <li>5. MicrosoftOpenLicense : 66432164 OPEN 96439360ZZE1802. 2018.</li> <li>6. MicrosoftOpenLicense : 68169617 OPEN 98108543ZZE1903. 2019.</li> <li>7. Операционные системы OEM, OS Windows XP; OS Windows 7; OS Windows 8; OS Windows 10. На каждом системном блоке и/или моноблоке и/или ноутбуке. Номер лицензии скопирован в ПЗУ аппаратного средства и/или содержится в наклеенном на устройство стикере с голографической защитой.</li> <li>8. Система автоматизации управления учебным процессом ООО «Лаборатория ММИС»</li> <li>9. Доступ к личному кабинету в системе «4Portfolio». Договор № В-21.03/2017 203 от 29 марта 2017</li> <li>10. Доступ к личному кабинету в системе «ЭИОС»</li> </ol>
---

11. Система электронного тестирования VeralTestProfessional 2.7. Акт предоставления прав № ИТ178496 от 14.10.2015 (бессрочно)  
 StatisticaBasic 10 forWindowsRuLicenseNumberfor PYATIGORSK MED PHARM INST OF VOLGOGRAD MED ST UNI (PO# 0152R, Contract № IE-QPA-14-XXXX) order# 310209743.

### 8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом</b>	<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</b>
Б1.Б.33 Физическая культура и спорт	Специальное помещение для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Ауд. Зал атлетической гимнастики(10) 357532, Ставропольский край, город Пятигорск, проспект Калинина, дом 11	Гиря чугунная 16 кг Гиря чугунная 24 кг Гриф для штанги 50 мм К гриф 50мм до 200кг К диск обрезной 2,5 К диск обрезной 20 К диск обрезной 1,25 К диск обрезной 10 К диск обрезной 15 К диск обрезной 5 Коврик резиновый Стойка для жима лежа горизонтально Стол для армспорта Тренажер биомеханический для мышц Тренажер на заднюю поверхность бедра стоя	MicrosoftOffice 365. Договор с ООО СТК «ВЕРШИНА» №27122016-1 от 27 декабря 2016 г. Kaspersky Endpoint Security Russian Edition. 100149 Educational Renewal License 1FB616112110223 3870682. 100лицензий. Office Standard 2016. 200 (ДВЕСТИ)лицензий. OpenLicense 96197565ZZE171 2. VeralTestProfessional 2.7
	Специальное помещение для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:	Велотренажер TREO К-108 Гриф гантельный Тренажер Примус Тренажер силовой winner	Электроннаяверсия. Акт предоставления прав № ИТ178496 от 14.10.2015 ABBYY Fine_Reader_14 FSRS-1401. ABBYY FineReader 11 Professional Edition

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

	<p>Ауд. Зал атлетической гимнастики(168) 357532, Ставропольский край, город Пятигорск, проспект Калинина, дом 11</p>		<p>(download) AF11-2S1P01-102/AD. MOODLE e-Learning, eLearningServer, Гиперметод. Договор с ООО «Открытые технологии» 82/1 от 17 июля 2013 г.</p>
	<p>Специальное помещение для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Ауд.Зал оздоровительной гимнастики (325) 357532, Ставропольский край, город Пятигорск, проспект Калинина, дом 11</p>	<p>Велотренажер Консул -супер Велоэргометр FITMED Вибромассажер BM 1200 Гантели неопреновые 1 кг Дартс Коврик для фитнеса Лестница - стремянка Мяч гимнастический Мяч гимнастический Обруч гимнаст. Обруч утяжеленный 1,850 Степ – платформа Стол теннисный Утяжелители Стандарт</p>	<p>Microsoft Open License :66237142 OPEN 96197565ZZE171 2. 2017 Microsoft Open License : 66432164 OPEN OPEN 96439360ZZE180 2. 2018. Microsoft Open License : 68169617 OPEN OPEN 98108543ZZE190 3. 2019. Операционные системы OEM (наOSWindows 95</p>
	<p>Специальное помещение для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Ауд. Большой игровой зал (108) 357532, Ставропольский край, город Пятигорск, проспект Калинина, дом 11</p>	<p>Ворота гандбольные /мини- футбольные стальные, пара Кольцо баскетбольное с амортизатором Сетка гандбольная, мини- футбол Сетка для минифутбольных ворот Скамейка гимнастическая Щит баскетбольный, игровой</p>	<p>спредустановленн ымлицензионным программнымобеспечением): OSWindows 95, OSWindows 98; OSWindowsME, OSWindowsXP; OSWindows 7; OSWindows 8; OSWindows 10. На каждом системном блоке и/или моноблоке и/или ноутбуке. Номер лицензии скопирован в ПЗУ аппаратного средства и/или содержится в наклеенном на</p>

**Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья**

	<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: инвентарная (170) 357532, Ставропольский край, город Пятигорск, проспект Калинина, дом 11</p>	<p>Канат вертикальный Канат страховочный Коврик туристический Маты Медбол Мешок боксерский Мяч баскетбольный Мяч волейбольный Палатка Палки телескопические Плита газовая в кейсе с Покрытие для ринга на помосте Пылесос Пьедестал победителя 3-х местный , Ракетки для игры в бадминтон Ринг боксерский соревновательный, Рюкзак Сетка волейбольная Спальный мешок Стойка волейбольная Стул рыбака</p>	<p>устройство стикере с голографической защитой.</p>
	<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: склад (11) 357532, Ставропольский край, город Пятигорск, проспект Калинина, дом 11</p>	<p>Газовый балон Мишень (дартс) Мяч фут.зал Мяч для настольного тенниса Мяч футбольный Набор бадминтонный Обруч Папка тренера Сетка баскетбольная Сетка гандбольная мини- футбол Табло для счета Флаг судейский Часы шахматные Штанга для конуса</p>	

**9. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

- 9.1.** Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся(обучающегося).
- 9.2.** В целях освоения рабочей программы дисциплины инвалидами и лицами с

**ограниченными возможностями** здоровья кафедра обеспечивает:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья послуху:
  - надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
  - возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

**9.3. Образование обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья** может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

**9.4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.**

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа;
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы для студентов с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья включает следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля с помощью электронной оболочки MOODLE, письменная проверка

Студентам с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту.

**9.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);
2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);
3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

**Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и/или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и

индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

**Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

– лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с нарушением зрения.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учётом ограничений их здоровья.

В учебные аудитории должен быть беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

## **10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

В соответствии с Положением о порядке применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Пятигорском медико-фармацевтическом институте – филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, утвержденном Ученым советом 30.08.2019 учебный процесс по настоящей программе может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и/или электронного обучения в порядке, установленном федеральными органами исполнительной власти, распорядительными актами ФГБОУ ВолгГМУ Минздрава России, ПМФИ – филиала ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России.

### **10.1. Реализация основных видов учебной деятельности с применением электронного обучения, ДОТ.**

С применением электронного обучения или ДОТ могут проводиться следующие виды занятий:

Лекция может быть представлена в виде текстового документа, презентации, видеолекции в асинхронном режиме или посредством технологии вебинара – в синхронном режиме. Преподаватель может использовать технологию web-конференции, вебинара в случае наличия технической возможности, согласно утвержденного тематического плана занятий лекционного типа.

Практические занятия могут реализовываться в форме дистанционного выполнения заданий преподавателя, самостоятельной работы. Задания на самостоятельную работу должны ориентировать обучающегося преимущественно на работу с электронными ресурсами. Для коммуникации во время практических занятий могут быть использованы любые доступные технологии в синхронном и асинхронном режиме, удобные преподавателю и обучающемуся, в том числе чаты в мессенджерах.



Практическое занятие, во время которого формируются умения и навыки их практического применения путем индивидуального выполнения заданий, сформулированных преподавателем, выполняются дистанционно, результаты представляются преподавателю посредством телекоммуникационных технологий. По каждой теме практического/семинарского занятия обучающийся должен получить задания, соответствующее целям и задачам занятия, вопросы для обсуждения. Выполнение задания должно обеспечивать формирования части компетенции, предусмотренной РПД и целями занятия. Рекомендуется разрабатывать задания, по возможности, персонализировано для каждого обучающегося. Задание на практическое занятие должно быть соизмеримо с продолжительностью занятия по расписанию.

Самостоятельная работа с использованием дистанционных образовательных технологий может предусматривать: решение клинических задач, решение ситуационных задач, чтение электронного текста (учебника, первоисточника, учебного пособия, лекции, презентации и т.д.) просмотр видео-лекций, составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа с электронными словарями, базами данных, глоссарием, wiki, справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательскую работу, написание обзора статьи, эссе, разбор лабораторных или инструментальных методов диагностики.

Все виды занятий реализуются согласно утвержденного тематического плана. Материалы размещаются в ЭИОС института.

Учебный контент, размещаемый в ЭИОС по возможности необходимо снабдить комплексом пошаговых инструкций, позволяющих обучающемуся правильно выполнить методические требования.

Методические материалы должны быть адаптированы к осуществлению образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **10.2. Контроль и порядок выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся**

Контрольные мероприятия предусматривают текущий контроль по каждому занятию, промежуточную аттестацию в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Обучающийся обязан выслать выполненное задание преподавателю начиная с дня проведения занятия и заканчивая окончанием следующего рабочего дня..

Преподаватель обязан довести оценку по выполненному занятию не позднее следующего рабочего дня после получения работы от обучающегося.

Контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы осуществляется путем проверки реализуемых компетенций согласно настоящей программы и с учетом фондов оценочных средств для текущей аттестации при изучении данной дисциплины. Отображение хода образовательного процесса осуществляется в существующей форме – путем отражения учебной активности обучающихся в кафедральном журнале (на бумажном носителе).

### **10.3. Регламент организации и проведения промежуточной аттестации с применением ЭО и ДОТ**

При организации и проведении промежуточной аттестации с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий кафедра:

- совместно с отделом информационных технологий создает условия для функционирования ЭИОС, обеспечивающей полноценное проведение промежуточной аттестации в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся;
- обеспечивает идентификацию личности обучающегося и контроль соблюдения условий проведения экзаменационных и/или зачетных процедур, в рамках которых осуществляется оценка результатов обучения.

Экзаменационные и/или зачетные процедуры в синхронном режиме проводится с учетом видео-фиксации идентификации личности; видео-фиксации устного ответа; в

***Физическая культура и спорт- кафедра физического воспитания и здоровья***

асинхронном режиме - с учетом аутентификации обучающегося через систему управления обучением (LMS).

Проведение промежуточной аттестации по дисциплине регламентируется п.6 рабочей программы дисциплины, включая формируемый фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации. Порядок проведения промежуточной аттестации осуществляется в форме:

- Устного собеседования («опрос без подготовки»)