

**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

«31» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Для специальности: *30.05.01 Медицинская биохимия* (уровень специалитета)

Квалификация выпускника: *Врач-биохимик*

Кафедра: *физического воспитания и здоровья*

Курс: 1- 2

Семестр: 1- 4

Форма обучения: очная

Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ (72 часа), из них 72 часа контактной работы обучающегося с преподавателем

Промежуточная аттестация: зачет – 4 семестр

Пятигорск, 2021 г.

Рабочая программа разработана:
Зав. каф. физического воспитания
и здоровья, канд. пед. наук, доцент

А.Ф. Щекин

Канд. пед. наук, доцент кафедры физического
воспитания и здоровья

Ю.И. Журавлева

протокол № _____ от «_____» _____ 202__ г.
Заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья _____

А.Ф. Щекин

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией по циклу
естественно-научных дисциплин
протокол №1 от «30» августа 2021 г.
Председатель УМК _____ Е.Г. Доркина

Рабочая программа согласована с библиотекой

Заведующая библиотекой _____ Л.Ф. Глуценко

Внешняя рецензия дана _____

Декан медицинского факультета

О.Н. Игнатиади

Рабочая программа утверждена на заседании Центральной методической
комиссии протокол №1 от «31» августа 2021 г.

Председатель ЦМК

М.В. Черников

Рабочая программа утверждена на заседании Ученого совета
Протокол №1 от «31» августа 2021 года.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО – специалитет по специальности: Медицинская биохимия 30.05.01.

1.1. Цель дисциплины: получение базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

1.2. Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- познание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- овладение системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- реализации физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- приобретение практического опыта для использования полноценного функционирования в обществе, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Место дисциплины в структуре ОП

Блок 1, Б1.О.40, обязательная часть.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 обязательной части дисциплин (модулей), формируемой участниками образовательных отношений учебного плана по специальности: Медицинская биохимия 30.05.01.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Биология», «Психология и педагогика».

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине,
соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
и индикаторами их достижения

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Уровень усвоения		
		Знать	Уметь	Иметь навык (опыт деятельности)	Ознакомительный	Репродуктивный	Продуктивный
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК – 7.1. Знает: УК – 7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> – законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; – основные понятия, термины физической культуры; – способы сохранения и укрепления здоровья; – содержание видов физической культуры: базовая - спорт, туризм; профессионально-прикладная; оздоровительно-реабилитационная; спортивно-реабилитационная, фоновые виды – гигиеническая, рекреативная; - понятие двигательной активности, физическая нагрузка, адаптация, основы организации занятий физическими упражнениями; – научно-биологические и практические основы физической культуры и 	–	–	+	+	+

		<p>здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> – влияние физических упражнений на функциональные системы организма; – способы сохранения и укрепления здоровья; – средства физического воспитания для физического совершенствования человека; – физические качества, средства и методы их развития; – принципы системы физического воспитания: принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности), принцип оздоровительной направленности; - средства и методы применения оздоровительных сил природы для профилактики заболеваний; – механизмы формирования двигательных умений и навыков; – формы и организацию 					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>самостоятельных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья; - средства и методы применения оздоровительных сил природы для профилактики заболеваний; – цели и задачи самоконтроля, его основные методы, показатели; – способы оценки и самооценки физического состояния организма; - формы и организацию, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; - способы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время; - содержание ЗОЖ и здорового стиля жизни; - основы и принципы личной и общественной гигиены; - методы использования средств физической культуры для формирования 					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования различных группы населения;</p> <ul style="list-style-type: none">- знает методику составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека;- обладает информацией о методах, принципах физического воспитания личности;- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;- цели и задачи производственной физической культуры, ее организационные основы;- цель и задачи					
--	--	---	--	--	--	--	--

		корректирующей гимнастики.					
	УК-7.2. Умеет: УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	-	<ul style="list-style-type: none"> - корректно применять знания об обществе как системе в различных формах социальной практики; - формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики; - составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; - составить комплекс гигиенической гимнастики; - составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе; - контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; - проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; - определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД; - пользоваться навыками создания письменных и 	-	+	+	+

			<p>устных сообщений о вреде допинга в спорте, способах борьбы с ним;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести активную пропаганду по неприменению допинга в спорте; - использовать информацию о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью человека; - применять врачебно-педагогические наблюдения для оценки физического и функционального состояния занимающихся спортом и физическими упражнениями людей различных возрастных групп. 				
	<p>УК-7.3. Владеет: УК-7.3.1. Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - механизмами формирования двигательных умений и навыков; - методами самоконтроля за физической подготовленностью; - методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адапционных резервов организма и укрепления здоровья; - навыками вести беседу о противостоянии применения допинга для 	+	+	+

				<p>повышения работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;</p> <ul style="list-style-type: none">- владеет навыком составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека;- навыком использовать данные, наблюдения и специальные исследования многих авторов в подборе средств коррекции двигательных нарушений, физического развития, физической подготовленности различных социальных групп.			
--	--	--	--	---	--	--	--

2. Учебная программа дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

Вид учебной работы	Часы	
	Всего	Контактная работа обучающегося с преподавателем
Аудиторные занятия (всего)	72	72
В том числе:		
Занятия лекционного типа	40	40
Занятия семинарского типа	32	32
Самостоятельная работа (всего)	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)		
Общая трудоемкость: 2 ЗЕ, 72 часа	72	72

2.2. Содержание дисциплины

Модуль 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов в медицинских и фармацевтических вузах РФ.

Модульная единица 1. Физкультура и спорт как социальные феномены.

Модульная единица 2. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство.

Модульная единица 3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

Модульная единица 4. Физкультура в структуре профессионального образования.

Модульная единица 5. Физкультура и спорт в высшем учебном заведении.

Модуль 2. Социально-биологические основы физической культуры спорта.

Модульная единица 1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Модульная единица 2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

Модульная единица 3. Функциональные системы организма.

Модульная единица 4. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.

Модуль 3. Функциональная активность человека. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Модульная единица 1. Физическая и умственная работоспособность человека.

Модульная единица 2. Понятие физической тренировки.

Модульная единица 3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Модульная единица 4. Обмен веществ и энергии.

Модульная единица 5. Регуляция деятельности организма в различных условиях.

Модуль 4. Валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни.

Модульная единица 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Модульная единица 2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

Модульная единица 3. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный

Модульная единица 4. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

Модульная единица 5. Здоровый образ жизни студента.

Модульная единица 6. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

Модульная единица 7. Влияние окружающей среды на здоровье.

Модульная единица 8. Наследственность и ее влияние на здоровье.

Модульная единица 9. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

Модуль 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Модульная единица 1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции их на организм студентов.

Модульная единица 2. Изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

Модульная единица 3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Модульная единица 4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Модульная единица 5. Состояние и работоспособность в экзаменационный период.

Модульная единица 6. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня студентов.

Модуль 6. Основы общей физической и специальной подготовки.

Модульная единица 1. Методические принципы физического воспитания.

Модульная единица 2. Средства и методы физического воспитания.

Модульная единица 3. Воспитание физических качеств.

Модульная единица 4. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.

Модульная единица 5. Общая физическая подготовка.

Модульная единица 6. Специальная физическая подготовка.

Модульная единица 7. Интенсивность физических нагрузок.

Модульная единица 8. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

Модуль 7. Воспитание телесно-двигательных качеств.

Модульная единица 1. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.

Модульная единица 2. Содержание физических упражнений: оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность.

Модульная единица 3. Сила и силовые способности. Средства и методы воспитания силовых способностей.

Модульная единица 4. Скоростные способности. Средства и методы воспитания скоростных способностей.

Модульная единица 5. Выносливость, виды выносливости. Средства и методы воспитания выносливости.

Модульная единица 6. Двигательно-координационные способности. Средства и методы воспитания координационных способностей.

Модульная единица 7. Гибкость. Факторы, определяющие развитие гибкости. Средства и методы воспитания гибкости.

Модульная единица 8. Методика стретчинга.

Модуль 8. Организация и структура учебно-тренировочного занятия.

Модульная единица 1. Основы обучения движениям.

Модульная единица 2. Этапы обучения движениям.

Модульная единица 3. Формы занятий физическими упражнениями.

Модульная единица 4. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

Модульная единица 5. Общая и моторная плотность занятия.

Модульная единица 6. Дозирование физических нагрузок.

Модульная единица 7. Значение мышечной релаксации.

Модуль 9. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Модульная единица 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Модульная единица 2. Формы самостоятельных занятий.

Модульная единица 3. Содержание самостоятельных занятий.

Модульная единица 4. Гигиена самостоятельных занятий.

Модульная единица 5. Оздоровительные системы физических упражнений

Модуль 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Модульная единица 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Модульная единица 2. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

Модульная единица 3. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

Модульная единица 4. Пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

Модульная единица 5. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

Модульная единица 6. Самоконтроль за эффективностью

самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

Модуль 11. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.

Модульная единица 1. «Спорт».

Модульная единица 2. Массовый спорт. Спорт высших достижений.

Модульная единица 3. Единая спортивная квалификация. Национальные виды спорта в спортивной квалификации.

Модульная единица 4. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.

Модульная единица 5. Требования спортивной квалификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

Модульная единица 6. Нетрадиционные системы физических упражнений.

Модульная единица 7. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Модуль 12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Модульная единица 1. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.

Модульная единица 2. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

Модульная единица 3. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Модульная единица 4. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Модуль 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.

Модульная единица 1. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Ее цели и задачи.

Модульная единица 2. Самоконтроль, его основные методы.

Модульная единица 3. Субъективные и объективные признаки самоконтроля.

Модульная единица 4. Дневник самоконтроля.

Модульная единица 5. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм тестов для оценки физического развития.

Модульная единица 6. Врачебный и педагогический контроль.

Модульная единица 7. Осанка человека.

Модульная единица 8. Типы телосложений.

Модуль 14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Модульная единица 1. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.

Модульная единица 2. Методы функциональных проб, упражнений, тестов для оценки функциональной и физической подготовленности.

Модульная единица 3. Методика определения нагрузки по показаниям

пульса, ЖЕЛ и ЧД.

Модульная единица 4. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.

Модульная единица 5. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

Модульная единица 6. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.

Модульная единица 7. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

Модульная единица 8. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Модуль 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Модульная единица 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Модульная единица 2. Определение понятия ППФП, ее цель, задачи и место в системе физического воспитания студентов.

Модульная единица 3. Организация и формы ППФП в ВУЗе.

Модульная единица 4. Комплекс ГТО. Цели и задачи.

Модуль 16. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста и бакалавра.

Модульная единица 1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

Модульная единица 2. Методические основы производственной физической культуры.

Модульная единица 3. Влияние условий труда и быта специалистов на выбор форм, методов, и средств ПФК.

Модульная единица 4. Производственная физическая культура в рабочее время.

Модульная единица 5. Физическая культура и спорт в рабочее время.

Модульная единица 6. Дополнительные средства повышения работоспособности.

Модульная единица 7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Модульная единица 8. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

2.3. Тематический план занятий лекционного типа

№	Темы занятий лекционного типа	Часы (академ.)
1 семестр		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов в медицинских и фармацевтических вузах РФ. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Спорт - явление культурной жизни. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, физкультурное образование, физическое совершенство. Виды физической культуры. Функции физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура студента. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физического воспитания. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.	2
2	Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Основные системы организма: сердечнососудистая, дыхательная, нервная, мышечная, выделительная, пищеварительная, эндокринная, опорно-двигательный аппарат. Функциональные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.	2
3	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.	2
4	Валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни. Основы валеологии. Основные задачи валеологии. Предпосылки возникновения валеологии. Место валеологии в системе наук. Классификация валеологии. Здоровье, болезнь, «третье состояние». Человек как система. Содержательные характеристики ЗОЖ: режим труда и отдыха, организация сна, организация режима питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, культура сексуального поведения. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Влияние отдельных факторов на продолжительность жизни человека. Валеологический анализ факторов здоровья. Двигательная активность и здоровье. Валеологический анализ факторов здоровья.	4
Итого за 1 семестр		10
2 семестр		
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании	2

	<p>работоспособности. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции их на организм студентов. Изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Состояние и работоспособность в экзаменационный период. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня студентов.</p>	
6	<p>Основы общей физической и специальной подготовки. Понятия общей и специальной физической подготовки. Мотивация физического воспитания – важная составляющая улучшения здоровья студентов. Принципы физического воспитания. Учебно-тренировочные занятия в вузе. Совершенствование физических качеств. Средства спортивной подготовки.</p>	4
7	<p>Воспитание телесно-двигательных качеств. Современные представления о телесно-двигательных качествах. Сила и силовые способности (динамическая и статическая сила). Средства воспитания силы. Методы воспитания силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей: мышц рук, ног, брюшного пресса, спины. Скоростные способности. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей. Выносливость, виды выносливости. Средства воспитания выносливости. Методы воспитания выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости: общей и специальной. Двигательно-координационные способности. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Средства воспитания координационных способностей. Методы воспитания координационных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей. Гибкость. Факторы, определяющие развитие гибкости. Средства воспитания гибкости. Упражнения на растягивание. Активные движения. Пассивные упражнения. Статические упражнения. Основные правила применения упражнений на растягивание. Методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Дозировка упражнений. Методика стретчинга. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости (определения подвижности): плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов, гибкости позвоночного столба.</p>	4
	Итого за 2 семестр	10
3 семестр		
8	<p>Организация и структура учебно-тренировочного занятия. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Дозирование физических нагрузок. Средства физического воспитания.</p>	2
9	<p>Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.</p>	2

	Циклические упражнения. Дыхательная гимнастика йогов. Парадоксальная дыхательная методика А.Н. Стрельниковой., К.П. Бутейко. Аутогенная тренировка и ее психофизиологическое воздействие на организм человека. Использование медитации как одной из форм аутогенной тренировки человека.	
10	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.	2
11	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная квалификация. Национальные виды спорта в спортивной квалификации. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Студенческие спортивные соревнования. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Требования спортивной квалификации и правил соревнований по избранному виду спорта.	2
12	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Психофизическая характеристика основных видов спорта. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.	2
	Итого за 3 семестр	10
4 семестр		
13	Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные признаки самоконтроля. Наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия (соматометрия). Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма. Осанка человека. Типы телосложения.	2
14	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Методы, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки функциональной и физической подготовленности. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, ЖЕЛ и ЧД. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии. Оценка функциональной подготовленности по задержке	4

	дыхания на вдохе и выдохе. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.	
15	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Определение понятия ППФП, ее цель, задачи и место в системе физического воспитания студентов. Организация и формы ППФП в ВУЗе. Всероссийский физкультурный комплекс ГТО. Методические указания по изложению лекционного материала по ППФП студентам отдельного факультета.	2
16	Методические основы производственной физической культуры. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалистов на выбор форм, методов, и средств ПФК. Производственная физическая культура в рабочее время. Физическая культура и спорт в рабочее время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.	2
	Итого за 4 семестр	10
Итого:		40

2.4. Тематический план контактной работы обучающегося на занятиях семинарского типа

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
1 семестр		
1	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни студентов. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни студентов. Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта.	2
2	Общие понятия и критерии работоспособности. Понятие о работоспособности. Зависимость работоспособности от времени суток. Колебания работоспособности в течение недели. Физиологический механизм вработывания. Анализ влияния монотонности на работоспособность и пути ее преодоления. Методы построения графика работоспособности.	2
3	Человек и его здоровье с позиций системного подхода. Человек как система. Валеология как наука. Понятия: «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь», «третье состояние». Составляющие здорового образа жизни. Понятие «уровень здоровья». Комплексная оценка уровня физического здоровья. Критерий эффективности ЗОЖ. Определяющие	2

	признаки наук о здоровье. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства. Здоровье человека и безопасность государства. Здоровье и семья. Роль государства в обеспечении здоровья граждан. Здоровье и культура. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.	
4	Интегративный подход к управлению здоровьем. Общие основы лечебной физической культуры. Наука, изучающая наследственность и изменчивость. Влияние наследственности на здоровье. Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний. Наследственные заболевания и нарушения. Энергетическое правило мышц скелета И.А. Аршавского. Прогнозирование здоровья. Управление здоровьем. Лечебная физкультура. Массаж. Трудовая терапия (трудотерапия). Гимнастические и прикладные упражнения. Естественные силы природы. Подвижные игры. Массаж. Лечебное плавание. Прикладные упражнения (дозированная ходьба, бег трусцой, терренкур и др.).	2
	Итого за 1 семестр	8
2 семестр		
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Психофизиологические характеристики в интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.	2
6	Основы общей физической и специальной подготовки. Понятия общей и специальной физической подготовки. Отличия понятий спортивная подготовка и спортивная тренировка. Средства спортивной подготовки. Структура отдельного тренировочного занятия. Роль разминки в тренировочном процессе. Понятие «физическая нагрузка», эффект ее воздействия на организм. Внешние признаки утомления. Виды и параметры физических нагрузок. Интенсивность физических нагрузок.	2
7	Воспитание телесно-двигательных качеств. Понятие телесного воспитания. Принципы тренировки физических качеств. Средства и методы развития физических качеств. Взаимосвязь, взаимозависимость между телесно-двигательными качествами. Энергетическое правило скелетных мышц.	2
8	Развитие физических качеств и двигательных навыков индивида в процессе физического воспитания. Методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей. Методики воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей. Методики воспитания выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости. Методы воспитания координационных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей. Методика развития гибкости. Методика стретчинга. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.	2

	Итого за 2 семестр	8
3 семестр		
9	Организация и структура учебно-тренировочного занятия. Основа методики построения учебно-тренировочного занятия. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия. Основная часть учебно-тренировочного занятия. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия. Дозирование физической нагрузки. Организация и содержание занятия.	2
10	Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы. Мотивация выбора видов спорта или систем физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий женщин.	2
11	Основы физической оздоровительной тренировки. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью. Основные теоретические и методические особенности занятий оздоровительными системами упражнений. Классификация современных видов оздоровительной аэробики. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью. Основные принципы проведения оздоровительной тренировки. Составление комплексов. Способы регулирования нагрузки при выполнении ОРУ. Дневник самоконтроля. Организация оздоровительной тренировки.	2
12	Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки. Физическая активность. Физические упражнения и функциональные резервы организма. Цели и задачи спортивной тренировки. Методические аспекты спортивной тренировки. Виды планирования. Этапы тренировки. Тренировочные нагрузки, рекомендуемые в зависимости от уровня аэробной производительности занимающихся. Дозирование упражнений. Кондиционная тренировка.	2
	Итого за 3 семестр	8
4 семестр		
13	Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма. Виды диагностики. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия (соматометрия). Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма. Осанка человека. Нарушения осанки в сагиттальной и фронтальной плоскости. Типы телосложения.	2
14	Самоконтроль. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью. Самоконтроль за функциональным состоянием организма. Функциональные пробы для оценки состояния центральной нервной системы. Функциональные пробы для оценки состояния вегетативной нервной системы. Функциональные пробы для оценки состояния нервно-мышечной системы. Контроль за функциональным состоянием сердечнососудистой системы. Функциональные пробы для оценки внешнего дыхания. Функциональные пробы и тесты для оценки физической работоспособности.	2

	Врачебно-педагогический контроль. Дневник самоконтроля. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К. Куперу).	
15	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности специалиста. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи ППФП. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Средства ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Определение понятия профессионально-прикладной подготовки (ППФП) и ее место в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Формирование прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП. Методика подбора средств ППФП. Формы ППФП в высших учебных заведениях.	2
16.	Методические основы производственной физической культуры. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Физическая культура и спорт в свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	2
	Итого за 4 семестр	8
	Итого:	32

2.5. Тематический план самостоятельной работы студента

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом.

3. Рабочая учебная программа дисциплины

Наименование разделов дисциплины (модулей)	Аудиторные занятия					Всего часов на аудиторную работу	Самостоятельная работа студента	Экзамен	Итого часов	Часы контактной работы обучающегося с преподавателем	Компетенции			Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения, формы организации образовательной деятельности	Формы текущей и промежуточной аттестации
	лекции	семинары	лабораторные занятия (лабораторные работы, практикумы)	практические занятия, клинические практические занятия	курсовая работа						УК	ОПК	ПК		
Модуль 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов в медицинских и фармацевтических вузах РФ.	2	-	-	-	-	2	-	-	2	2	7	-	-	Л	С, Т
Модуль 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	2	2	-	-	-	4	-	-	4	4	7	-	-	Л, ПП	Пр, С, Д, Т
Модуль 3. Функциональная активность человека. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.	2	2	-	-	-	4	-	-	4	4	7	-	-	Л, ПП	Пр, С, Т
Модуль 4. Валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни.	4	4	-	-	-	8	-	-	8	8	7	-	-	Л, ПП	Пр, С, Д, Т
Модуль 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2	-	-	-	4	-	-	4	4	7	-	-	Л, ПП	Пр, С, Д, Т
Модуль 6. Основы общей физической и специальной подготовки.	4	2	-	-	-	6	-	-	6	6	7	-	-	Л, ПП	С, Д, Т
Модуль 7. Воспитание телесно-двигательных качеств.	4	4	-	-	-	8	-	-	8	8	7	-	-	Л, ПП	С, Д, Т

Модуль 8. Организация и структура учебно-тренировочного занятия.	2	2	-	-	-	4	-	-	4	4	7	-	-	Л, ПП	Пр, С, Т
Модуль 9. Формы и организация самостоятельных занятий.	2	2	-	-	-	4	-	-	4	4	7	-	-	Л, ПП	С, Т
Модуль 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	-	-	-	4	-	-	4	4	7	-	-	Л, ПП	С, Д
Модуль 11. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.	2	2	-	-	-	4	-	-	4	4	7	-	-	Л, ПП	Пр, С, Д
Модуль 12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2	2	-	-	-	4	-	-	4	4	7	-	-	Л, ПП	Пр, С, Т
Модуль 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.	2	2	-	-	-	4	-	-	4	4	7	-	-	Л, ПП	Пр, С
Модуль 14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4	2	-	-	-	6	-	-	6	6	7	-	-	Л, ПП	Пр, С, Т
Модуль 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2	2	-	-	-	4	-	-	4	4	7	-	-	Л, ПП	С, Т
Модуль 16. Методические основы производственной физической культуры.	2	2	-	-	-	4	-	-	4	4	7	-	-	Л, ПП	Пр, С, Д, Т
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	С
Итого:	40	32		-		72	-	-	72	72					

4. Оценочные средства (фонд оценочных средств) для контроля уровня сформированности компетенций

4.1. Оценочные средства для проведения текущей аттестации по дисциплине

Текущая аттестация включает следующие типы заданий: тестирование, оценка освоения практических навыков (умений), собеседование по контрольным вопросам, подготовка доклада.

Модуль 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов в медицинских и фармацевтических вузах РФ.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1.

4.1.1. Примеры тестовых заданий.

1. Физическая культура – это ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) часть общей культуры общества, совокупность достижений общества в создании и использовании специальных средств и методов физического совершенствования;**
- б) самостоятельная часть общественно необходимой деятельности, способствующая развитию физических качеств;
- в) физическое воспитание;
- г) спорт;
- д) физическая реакция;
- е) двигательная реабилитация.

2. Физическую культуру личности определяют (укажите 1 правильный ответ):

- а) физическая подготовленность, функциональные возможности организма;**
- б) духовные и материальные ценности физической культуры;
- в) физическое самосовершенствование;
- г) физическая подготовленность, физическое совершенство.

3. Физкультурное движение – это... (укажите 1 правильный ответ):

- а) совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры;**
- б) физкультурные парады;
- в) занятия физической культурой;
- г) показательные выступления.

4. Физическая культура в основе имеет целесообразную двигательную деятельность в форме (укажите 1 правильный ответ):

- а) физических упражнений;**
- б) контрольных тестов;
- в) соревнований;
- г) теоретических сведений.

5. Физическое совершенство – это... (укажите 1 правильный ответ):

- а) наиболее выраженный специфический результат воздействия физической культуры на человека;**
- б) красивое тело;
- в) уровень развития физических качеств;
- г) обучение двигательным умениям и навыкам.

6. Основная форма физического воспитания в вузе (укажите 1 правильный ответ):

- а) учебные занятия;**
- б) самостоятельные занятия физическими упражнениями;

- в) физические упражнения в режиме учебного дня;
- г) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях.

7. Физическая культура представлена (укажите 1 правильный ответ):

- а) совокупностью материальных и духовных ценностей;**
- б) комплексами физических упражнений;
- в) показателями состояния здоровья и уровнем физической подготовленности;
- г) показателями здоровья и отношением правительства к населению.

8. Фоновые виды физической культуры это ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) гигиеническая физическая культура в повседневном быту;**
- б) массаж;
- в) ЛФК;
- г) баня.

9. Разновидностью оздоровительно-реабилитационной физической культуры является (укажите 1 правильный ответ):

- а) лечебная физическая культура;**
- б) профессиональная физическая культура;
- в) занятия в учебной группе;
- г) спортивная тренировка.

10. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура направлена на ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) восстановление функций организма;**
- б) увеличение веса человека;
- в) снижение веса человека;
- г) формирование профессиональных качеств.

4.1.2. Примеры контрольных вопросов для собеседования
Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура личности студента.

Модуль 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1.

4.1.3. Примеры тестовых заданий.

1. Акселерация – это... (укажите 1 правильный ответ):

- а) раннее морфофункциональное развитие организма;**
- б) быстрый рост спортивных результатов;
- в) увеличение роста человека под влиянием физических нагрузок;
- г) стабилизация спортивных результатов.

2. Для профилактики гиподинамии достаточно заниматься физическими упражнениями не менее ... часов в неделю (укажите 1 правильный ответ):

- а) 4;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 1.

3. Гипоксия – это ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **пониженное содержание кислорода в тканях;**
- б) пониженное содержание гемоглобина в организме;
- в) умственное голодание;
- г) пониженная двигательная активность.

4. Источником энергии для сокращения мышц является расщепление (укажите 1 правильный ответ):

- а) **АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты);**
- б) глюкозы;
- в) белка;
- г) жиров.

5. При интенсивной работе в мышцах накапливается ... кислота (укажите 1 правильный ответ):

- а) **молочная;**
- б) уксусная;
- в) янтарная;
- г) глютаминовая.

6. Основной функцией опорно-двигательного аппарата является... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **опора и перемещение тела и его частей в пространстве;**
- б) поддержание тела в тонусе;
- в) поддержание внутренних органов человека;
- г) поддержание физиологических процессов в организме.

7. Основным средством физической культуры является ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **физическое упражнение;**
- б) урок физической культуры;
- в) массаж;
- г) сон.

8. Рефлекс – это... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **ответная реакция организма, на воздействие, осуществляющееся через центральную нервную систему;**
- б) пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения;
- в) индивидуальное развитие организма;
- г) критерий функционального состояния организма.

9. Гомеостаз – это... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **поддержание постоянства внутренней среды организма;**
- б) застойные явления в системе кровообращения;
- в) отсутствие роста спортивных результатов;
- г) качество занятий физическими упражнениями.

10. Онтогенез – это... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни;**

- б) историческое развитие организмов;
- в) эволюционное формирование человека;
- г) саморегуляция обмена веществ.

4.1.4. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1.

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Естественнонаучные основы физической культуры и спорта.
3. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
4. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
5. Общее представление о строении тела человека.
6. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
7. Три основных полости туловища организма человека. Какие органы в них расположены.
8. Понятие об органе и системе органов.
9. Форма и функции костей скелета человека.
10. Из чего состоит скелет человека.
11. Позвоночник. Его отделы и функции.
12. Понятие о грудной клетке и ее функциях.
13. Общее представление о строении черепа и его функциях.
14. Понятие о суставах, связках и сухожилиях.
15. Представление об опорно-двигательном аппарате.

4.1.5. Примеры заданий, по оценке освоения практических навыков.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1.

Составить сообщение для выступления на 5-6 минут с подготовкой презентации по темам:

1. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.
2. Экологические проблемы современности.
3. Понятие адаптации организма.
4. Функциональные изменения организма при физических нагрузках.
5. Показатели тренированности в покое.
6. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
7. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
8. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
9. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
10. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
11. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
12. Витамины и их роль в обмене веществ.
13. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
14. Понятие об основном и рабочем обмене.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Кровь. Ее состав и функции.
17. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
18. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
19. Представление о сердечнососудистой системе.

4.1.6. Примеры тем докладов:

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Физическая культура и спорт – действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования:
постановления, законы о развитии физической культуры и спорта в России;
понятие здоровья, физического совершенствования;

физическое, психическое, социальное здоровье;
формирование спортивного менталитета.

2. Физическая культура и спорт в формировании гуманных ценностей:

в научно-познавательной деятельности это совокупность знаний о природе, обществе, человеке и о способах претворения этих знаний в физическом воспитании, в занятиях физическими упражнениями;

в ценностно-ориентационной деятельности – ценности, определяющие нормы поведения спортсменов в сфере физического воспитания, массового и профессионального спорта;

в проектной деятельности – модели физически совершенного человека будущего, проекты спортивных сооружений, оборудования, инвентаря.

3. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система:

физические упражнения – это самые мощные стимуляторы, обеспечивающие развитие возможностей организма;

высокая работоспособность спортсмена – это необходимость крайне резких изменений деятельности внутренних органов и систем;

роль физической тренировки с психофизиологическим воздействием;

методы самовнушения и их роль в увеличении экономизации жизнедеятельности;

современные системы психофизических тренировок;

повышение функциональных резервов организма;

границы приспособления важнейших функций в сторону как увеличения, так и уменьшения их активности.

Модуль 3. Функциональная активность человека. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

4.1.7. Примеры тестовых заданий

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1.

1. Биологические ритмы человека – это... (укажите 1 правильный ответ):

а) регулярное, периодическое повторение во времени процессов или состояний в организме человека;

б) повторение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений;

в) чередование труда и отдыха;

г) повторяющиеся движения в беге, ходьбе, плавании.

2. Режим труда и отдыха определяется в соответствии с... (укажите 1 правильный ответ):

а) традициями;

б) потребностями;

в) нормами;

г) желаниями.

3. Релаксация – это...(укажите 1 правильный ответ):

а) расслабление мышц;

б) напряжение мышц;

в) малоподвижность;

г) самовнушение.

4. Важным показателем нормального функционирования вегетативной нервной системы является ...(укажите 1 правильный ответ):

- а) самовыражение;
- б) питание;
- в) двигательная активность;**
- г) потоотделение.

5. Напряженную физическую работу необходимо прекращать за... часа до отхода ко сну (укажите 1 правильный ответ):

- а) 2;**
- б) 4;
- в) 5;
- г) сразу перед сном.

6. Аутогенная тренировка основана на...(укажите 1 правильный ответ):

- а) самовнушении;**
- б) закаливании;
- в) обтирании;
- г) медикаментозных средствах.

7. Утомление – это... (укажите 1 правильный ответ):

- а) временное снижение работоспособности;**
- б) комплекс субъективных переживаний;
- в) эмоциональный подъем;
- г) повышение работоспособности.

8. При помощи регулярных занятий физическими упражнениями можно регулировать... (укажите 1 правильный ответ):

- а) двигательную активность;**
- б) генотип человека;
- в) рост;
- г) тип нервной системы.

9. К факторам, положительно влияющим на здоровье человека, относятся ...(укажите 1 правильный ответ):

- а) культура сексуального поведения;**
- б) низкая физическая активность;
- в) гиподинамия;
- г) употребление алкоголя.

10. Переутомление – это...(укажите 1 правильный ответ):

- а) результат чрезмерных нагрузок на фоне недовосстановления;**
- б) острое утомление;
- в) заболевание или травма;
- г) результат снижения защитных свойств организма.

4.1.8. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1.

1. Процессы лежат в основе жизнедеятельности организма.

2. Сущность понятия «гомеостаз»

3. Основные средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.

4. Изменения, происходящие в системах организма под воздействием направленной физической тренировки.

5. Фазы адаптации организма, выделенные известным спортивным физиологом А.В. Коробовым.
6. Факторы, стимулирующие неспецифическую резистентность организма.
7. Оздоровительное значение физической культуры.
8. Роль центральной нервной системы в развитии тренированности и формировании приспособительных процессов организма.
9. Механизмы, раскрывающие процесс физиологической адаптации.
10. Учения об упражняемости организма человека.

4.1.9. Примеры заданий, по оценке освоения практических навыков.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

Составить сообщение для выступления на 5-6 минут с подготовкой презентации по темам:

1. Механизмы адаптации организма человека при умственной и физической деятельности.
2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3. Положительная роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.
4. Роль физической активности человека в его жизнедеятельности.
5. О вреде гиподинамии в снижении обмена веществ, понижении уровня функционирования ряда систем организма, атрофии мышц, деминерализации костей.
6. Связь профессионального труда с большими умственными нагрузками.
7. Роль занятий физическими упражнениями и спортом в повышении специфической устойчивости организма к экологически неблагоприятным факторам.
8. Роль занятий физическими упражнениями в повышении адаптации умственной и физической работоспособности.

Модуль 4. Валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

4.1.10. Примеры тестовых заданий

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Частота сердечных сокращений при физической нагрузке...(укажите 1 правильный ответ):

- а) учащается;**
- б) остается неизменной;
- в) уменьшается;
- г) скачет.

2. Валеология – это наука о...(укажите 1 правильный ответ):

- а) здоровье человека;**
- б) биоритмах;
- в) функционировании человеческого организма;
- г) совершенствовании физической культуры человека.

3. Состояние эмоционального стресса вызывают ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) длительные отрицательные эмоции;**
- б) повышенные физические нагрузки;
- в) нарушения эндокринного баланса;
- г) понижение двигательной активности.

4. Вредные привычки... (укажите 1 правильный ответ):

- а) пагубно влияют на организм;**

- б) бодрят;
- в) успокаивают;
- г) повышают работоспособность.

5. Курение вызывает...(укажите 1 правильный ответ):

- а) учащение сердцебиения;**
- б) повышение умственной работоспособности;
- в) повышенную самооценку;
- г) чувство достоинства.

6. Одним из составляющих ЗОЖ является...(укажите 1 правильный ответ):

- а) режим труда и отдыха;**
- б) вредные привычки;
- в) употребление наркотиков;
- г) гиподинамия.

7. Одним из составляющих ЗОЖ является...(укажите 1 правильный ответ):

- а) личная гигиена;**
- б) вредные привычки;
- в) употребление наркотиков;
- г) гиподинамия.

8. Чем измеряется мышечная сила...(укажите 1 правильный ответ):

- а) динамометром;**
- б) тахометром;
- в) барометром;
- г) медицинскими весами.

9. К факторам, положительно влияющим на здоровье человека, относится...(укажите 1 правильный ответ):

- а) высокая физическая двигательная активность;**
- б) низкая физическая активность;
- в) гиподинамия;
- г) употребление алкоголя.

10. Важной биологической потребностью, основой здорового образа жизни и формирования здоровья человека является...(укажите 1 правильный ответ):

- а) двигательная активность;**
- б) профессиональная потребность;
- в) мотивация;
- г) психическое здоровье.

4.1.11. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Понятие «здоровье».
2. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов.
3. Основные элементы здорового образа жизни студентов.
4. Факторы риска для здоровья студентов.
5. Оптимальный двигательный режим для студентов.
6. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Режим труда и отдыха.
3. Организация сна.
5. Организация двигательной активности.

6. Личная гигиена и закаливание.
7. Закаливание воздухом, солнцем
8. Закаливание солнцем.
9. Закаливание водой.
10. Профилактика вредных привычек.

4.1.12. Примеры тем докладов:

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Организация режима питания:

культура питания в формировании здорового образа жизни студентов;
содержание рационального питания;
принципы правильного питания;
принципы достижения энергетического баланса организма.

2. Культура межличностных отношений:

понятие и принципы коммуникативной культуры;
задачи полноценного развития личности;
адекватный стиль и тон общения;
особенности мышления культурного человека;
рефлексия, как способность к самоанализу.

3. Психофизическая регуляция организма:

эмоции - субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка (желательность, полезность);
роль отрицательных эмоций в жизнедеятельности организма;
эустресс — положительный стресс, мобилизующий организм для приспособления к новым условиям;
физическая нагрузка - как способ антистрессового действия организма;
активный и пассивный отдых;
методика аутотренинга.

4.1.13. Примеры заданий, по оценке освоения практических навыков.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

Составить сообщение для выступления на 5-6 минут с подготовкой презентации по темам:

1. Развитие физического потенциала человека при помощи средств физической культуры и спорта.
2. Здоровье это один из критериев потенциала человека.
3. Здоровье это результат взаимодействия индивида и окружающей среды.
4. Роли валеологии в формировании здоровья человека.
5. Диагностические модели построения здоровья, прогнозирование здоровья.
6. Психическое здоровье и управление им.

Модуль 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

4.1.14. Примеры тестовых заданий

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Мышечная рекреация – это ...(укажите 1 правильный ответ):

- а) восстановление;**
- б) недовосстановление;
- в) регенерация;
- г) утомление.

2. Средствами психофизической регуляции организма являются ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) аутогенная тренировка;**
- б) комплекс утренней гимнастики;
- в) идеомоторная тренировка;
- г) самомассаж.

3. Третьим состоянием организма человека принято считать ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) состояние между здоровьем и болезнью;**
- б) состояние психического напряжения;
- в) состояние повышенной возбудимости;
- г) состояние эмоционального напряжения.

4. Существуют группы факторов работоспособности человека... характера (укажите 1 правильный ответ):

- а) физического;**
- б) технического;
- в) методического;
- г) социального.

5. Продолжительность периода оптимальной умственной работоспособности составляет... минут (укажите 1 правильный ответ):

- а) 90-180;**
- б) 20 – 30;
- в) 240 –300;
- г) 180 -240.

6. Для снижения синдрома нервно-эмоционального перенапряжения рекомендуются ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) занятия оздоровительной ходьбой;**
- б) работа на компьютере;
- в) просмотр телевизора;
- г) занятия тяжелой атлетикой.

7. Аутотренинг способствует:

- а) устранению последствий стресса;**
- б) снижению мышечной массы;
- в) увеличению длины тела;
- г) запоминанию текста.

8. Активный отдых повышает... (укажите 1 правильный ответ):

- а) работоспособность человека;**
- б) нервно-психическое напряжение;
- в) давление;
- г) утомление.

9. Способность человека выполнять конкретную деятельность за определенное время без снижения эффективности называется... (укажите 1 правильный ответ):

а) работоспособностью;

б) утомляемостью;

в) инертностью;

г) результативностью.

10. Процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности называется... (укажите 1 правильный ответ):

а) физическим самовоспитанием;

б) физическим самообладанием;

в) физической целеустремленностью;

г) физической подготовкой.

4.1.15. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

Основные понятия: работоспособность, утомление, переутомление.

1. Основные понятия: усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

3. Внешние и внутренние факторы, влияющие на умственную работоспособность.

4. Закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

5. Средства физической культуры регулирования умственной работоспособности.

6. Средства физической культуры, применяемые в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

7. Физические упражнения как средство активного отдыха.

8. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

9. Учебные и самостоятельные занятия физическими упражнениями, используемые в режиме учебно-трудовой деятельности.

4.1.16. Примеры тем докладов:

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Активный отдых - средство регулирования работоспособности:

роль физических упражнений в противодействии психическому стрессу и снятию нервно-эмоционального напряжения;

содержание основных видов активного отдыха;

методика применения видов активного отдыха;

методика составления и применения комплексов позитонических упражнений.

2. Физические упражнения как средство профилактики психоэмоционального и функционального перенапряжения:

средства профилактики психоэмоционального и функционального перенапряжения;

планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями в учебном дне;

«малые формы физической культуры» в учебном дне студенческой молодежи;

Методика позитонических упражнений.

3. Дыхательные упражнения и психическая саморегуляция в повседневной жизни человека:

дыхание – важнейший физиологический процесс;

методика выполнения дыхательных упражнений;

техника выполнения дыхательных упражнений;

дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

4.1.17. Примеры заданий, по оценке освоения практических навыков.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

Задание 1. Определение биоритмологического типа работоспособности (по Эстбергу).

Существует понятие хронобиологической нормы, которое характеризует совокупность периодических колебаний морфологических, физиологических и биохимических показателей как организма в целом, так и отдельных его систем. Хронобиологическая норма зависит, с одной стороны, от наследственности, с другой – от средовых факторов, в числе которых ведущую роль играют астрономические (вращение Земли вокруг своей оси и Солнца, лунный цикл) и социальные (временная организация труда и быта). У человека существуют различные варианты хронобиологической нормы.

Цель работы: определить биоритмологический тип работоспособности.

Для работы необходимы: методический материал; тест для определения биоритмологического типа работоспособности; калькулятор.

Ход работы.

1. Выберите один вариант ответа в каждом вопросе теста Эстберга. Выпишите баллы, соответствующие Вашему варианту ответа.

Оценочный тест Эстберга

1. Когда бы Вы предпочли вставать в том случае, если бы Вы были совершенно свободны в выборе своего распорядка дня и руководствовались бы при этом исключительно своими личными желаниями?

А. Зимой: с 5.00 до 6.45 – 5 баллов; с 7.00 до 8.30 – 4 балла; с 8.45 до 10.45 – 3 балла; с 11.00 до 12.00 – 2 балла; после 12.00 – 1 балл.

Б. Летом: с 4.00 до 5.45 – 5 баллов; с 6.00 до 7.45 – 4 балла; с 8.00 до 9.45 – 3 балла; с 10.00 до 11.00 – 2 балла; после 11.00 – 1 балл.

2. Когда бы Вы предпочли ложиться спать в том случае, если бы планировали свое вечернее время совершенно свободно и руководствовались бы при этом исключительно своими личными желаниями?

А. Зимой: с 20.00 до 20.45 – 5 баллов; с 21.00 до 21.45 – 4 балла; с 22.00 до 24.00 – 3 балла; с 0.15 до 1.30 – 2 балла; после 1.30 – 1 балл.

Б. Летом: с 21.00 до 21.45 – 5 баллов; с 22.00 до 22.45 – 4 балла; с 23.00 до 1.00 – 3 балла; с 1.15 до 2.30 – 2 балла; после 2.30 – 1 балл.

3. Как велика Ваша потребность в пользовании будильником, если утром Вам необходимо встать в точно определенное время?

4 – совершенно нет потребности

3 – в отдельных случаях есть потребность

2 – потребность в будильнике довольно сильная

1 – будильник мне абсолютно необходим

4. Если бы Вам пришлось готовиться к сдаче экзаменов в условиях жесткого лимита времени и наряду с дневными часами использовать для подготовки начало ночи (23-24 ч), насколько продуктивной была бы Ваша работа в это время?

4 – абсолютно бесполезной; я совершенно не мог бы работать

3 – некоторая польза была бы

2 – работа была бы достаточно эффективной

1 – работа была бы высокоэффективной

5. Легко ли Вам вставать утром в обычных условиях повседневной жизни?

1 – очень трудно

2 – довольно трудно

3 – довольно легко

4 – очень легко

6. Чувствуете ли Вы себя полностью проснувшимся в первые полчаса после утреннего подъема?

1 – очень большая сонливость

- 2 – есть небольшая сонливость
 - 3 – довольно ясная голова
 - 4 – полная ясность мыслей
7. Каков Ваш аппетит в первые полчаса после утреннего подъема?
- 1 – совершенно нет аппетита
 - 2 – аппетит снижен
 - 3 – довольно хороший аппетит
 - 4 – очень хороший аппетит
8. Если бы Вам пришлось готовиться к сдаче экзаменов в условиях жесткого лимита времени и наряду с дневными часами использовать для подготовки раннее утро (4 – 7 ч), насколько продуктивной была бы Ваша работа в это время?
- 1 – абсолютно бесполезной; я совершенно не смог бы работать
 - 2 – некоторая польза была бы
 - 3 – работа была бы достаточно эффективной
 - 4 – работа была бы высокоэффективной
9. Чувствуете ли Вы физическую вялость в первые полчаса после утреннего подъема?
- 1 – очень большая вялость (вплоть до полной разбитости)
 - 2 – некоторая вялость
 - 3 – известная бодрость
 - 4 – полная бодрость
10. Если Вы следующий день свободны от работы, когда Вы ляжете спать по сравнению с обычным временем отхода ко сну?
- 1 – не позднее, чем обычно
 - 2 – менее чем на 1 ч позже
 - 3 – на 1-2 ч позже
 - 4 – более чем на 2 ч позже
11. Легко ли Вам засыпать в обычных условиях повседневной жизни?
- 1 – очень трудно
 - 2 – довольно трудно
 - 3 – довольно легко
 - 4 – очень легко
12. Вы решили укрепить свое здоровье с помощью физической тренировки. Ваш друг предложил заниматься вместе по 1 часу 2 раза в неделю. Наилучшее время для Вашего друга – утро между 7 и 8 ч. Является ли этот период наилучшим и для Вас?
- 4 – в это время я бы находился в хорошей форме
 - 3 – я был бы в довольно хорошем состоянии
 - 2 – мне бы это было трудно
 - 1 – мне было бы очень трудно
13. Когда Вы вечером чувствуете себя настолько усталым, что должны лечь спать?
- 5 – с 20.00 до 21.00
 - 4 – с 21.00 до 22.15
 - 3 – с 22.30 до 0.30
 - 2 – с 0.45 до 2.00
 - 1 – после 2.00
14. Во время выполнения двухчасовой работы, требующей от Вас полной мобилизации умственных сил, Вы хотели бы находиться на вершине своей работоспособности. Какой из четырех предлагаемых периодов Вы бы выбрали для этой работы, если бы были совершенно свободны в планировании своего распорядка дня и руководствовались только своим личным желанием?
- 6 – с 8.00 до 10.00
 - 4 – с 11.00 до 13.00
 - 2 – с 15.00 до 17.00
 - 0 – с 19.00 до 21.00
15. Как велика Ваша усталость в 23 часа?

- 5 – я очень устаю к этому времени
3 – я заметно устаю к этому времени
2 – я слегка устаю к этому времени
0 – я совершенно не устаю к этому времени
16. По какой-то причине Вам пришлось лечь спать на несколько часов позже, чем обычно. На следующее утро нет необходимости вставать в определенное время. Какой из четырех предлагаемых вариантов будет Вашим?
4 – я проснусь в обычное время и больше не засну
3 – я проснусь в обычное время, а дальше буду дремать
2 – я проснусь в обычное время и снова засну
1 – я проснусь позже, чем обычно
17. Вы должны дежурить ночью с 4 до 6 часов. Следующий день у Вас свободен. Какой из четырех предлагаемых вариантов будет для Вас наиболее приемлемым?
1 – спать я буду только после ночного дежурства
2 – перед дежурством я вздремну, а после дежурства лягу спать
3 – перед дежурством я хорошо высплюсь, а после дежурства еще подремлю
4 – я полностью высплюсь перед дежурством
18. Вы должны в течение двух часов выполнять тяжелую физическую работу. Какой из следующих периодов Вы выберете, если будете полностью свободны в планировании своего распорядка дня и сможете руководствоваться исключительно Вашими личными желаниями?
4 – с 8.00 до 10.00
3 – с 11.00 до 13.00
2 – с 15.00 до 17.00
1 – с 19.00 до 21.00
19. Вы решили проводить сеансы тяжелой физической тренировки. Ваш друг предлагает тренироваться вместе 2 раза в неделю по 1 часу. Лучшее время для Вашего друга 22 – 23 часа. Насколько благоприятным, судя по самочувствию, было бы это время для Вас?
1 – да, я был бы в хорошей форме
2 – пожалуй, я был бы в приемлемой форме
3 – немного поздновато, я был бы в плохой форме
4 – нет, в это время я бы совсем не мог тренироваться
20. В каком часу Вы предпочитали вставать в детстве во время летних каникул, когда час подъема выбирался исключительно по Вашему личному желанию?
5 – с 5.00 до 6.45
4 – с 7.00 до 7.45
3 – с 8.00 до 9.45
2 – с 10.00 до 10.45
1 – после 11.00
21. Представьте, что Вы можете свободно выбирать свое рабочее время. Предположим, Вы имеете 5-часовой рабочий день (включая перерыв) и Ваша работа интересна и удовлетворяет Вас. Выберите 5 непрерывных рабочих часов, когда эффективность Вашей работы была бы наивысшей (для оценки берется наиболее высокий балл).
5 – с 5.00 до 8.00
4 – с 8.00 до 10.00
3 – с 10.00 до 16.00
2 – с 16.00 до 21.00
1 – с 21.00 до 5.00
22. В какое время суток Вы полностью достигаете «вершины» своей производительности?
5 – с 4.00 до 8.00
4 – с 8.00 до 9.00
3 – с 9.00 до 14.00
2 – с 14.00 до 17.00
1 – с 17.00 до 4.00

23. Иногда приходится слышать о людях «утреннего» и «вечернего» типов. К какому из этих типов Вы относите себя?

- 6 – четко к утреннему
- 4 – скорее к утреннему, чем к вечернему
- 2 – скорее к вечернему, чем к утреннему
- 0 – четко к вечернему

2. Суммируйте баллы по всем пунктам теста.

3. По сумме баллов определите биоритмологический тип работоспособности:

сумма баллов меньше 42 – четко выраженный вечерний тип;

сумма баллов 42-57 – слабо выраженный вечерний тип;

сумма баллов 58-76 – индифферентный тип;

сумма баллов 77-91 – слабо выраженный утренний тип;

сумма баллов выше 91 – четко выраженный утренний тип.

4. Сделайте вывод о соответствии определенного по тесту биоритмологического типа работоспособности Вашему распорядку дня, при необходимости разработайте рекомендации по оптимизации режима труда и отдыха.

Задание 2. Исследование умственной работоспособности

Ход задания. Методика предусматривает дозирование работы во времени и позволяет получить количественные и качественные показатели общей умственной работоспособности. Для этого могут быть использованы специально составленные комплексы арифметических примеров. Арифметические задания должны состоять из определенного количества примеров на все четыре действия.

Подается команда: "Начинайте!" - и учащиеся приступают к выполнению задания. В течение 5 минут они устно решают примеры и записывают окончательный ответ. По истечении заданного времени подается команда: "Заканчивайте!"; учащиеся заканчивают решать и отдают листы исследователю. То же самое предельвается в конце занятия. Затем учитывается количество решенных примеров и правильно решенных как до начала занятия, так и в конце.

$$[(13 \times 12 + 444) : 15] \times 20 =$$

$$[300 : 15 \times 20] - 113 : 7 =$$

$$[(15 \times 12 + 208) : 16] \times 7 =$$

$$[(350 - 80) : 3] \times 8 + 280 =$$

$$[(260 + 440) : 70 + 290] \times 3 =$$

$$(3 \times 37 + 589) : 10 + 80 =$$

$$[(342 + 308 + 70) : 90] \times 120 =$$

$$[(11 \times 11 + 122) : 3] \times 5 =$$

$$[(146 + 354 + 310) : 270] \times 108 =$$

$$[(658 + 342 - 280) : 80] \times 105 =$$

Сделать вывод. Число правильно решенных примеров до начала занятий принимается за 100%. Уменьшение процентного соотношения правильно решенных примеров от начала к концу занятий расценивается как снижение работоспособности, и напротив, увеличение - как ее повышение.

Модуль 6. Основы общей физической и специальной подготовки.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

4.1.18. Примеры тестовых заданий

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Средством физической рекреации является ... (укажите 1 правильный ответ):

а) туристические походы выходного дня;

б) учебно-тренировочное занятие;

в) ритмическая гимнастика;

г) занятие на тренажерах.

2. Результатом физической подготовки является... (укажите 1 правильный ответ):

а) физическая подготовленность;

б) физическое совершенство;

в) физическое развитие ума;

г) нравственное воспитание.

3. Результатом специальной беговой тренировки является ... (укажите 1 правильный ответ):

а) повышение функциональных возможностей сердечнососудистой системы;

б) увеличение массы тела;

в) повышение мышечной массы;

г) развитие подвижности суставов.

4. Скорость бега зависит от ... (укажите 1 правильный ответ):

а) длины и частоты шагов;

б) постановки стопы на землю;

в) силы мышц туловища;

г) силы мышц верхних конечностей.

5. Тренировка в циклических видах физических упражнений преимущественно направлена на развитие ... (укажите 1 правильный ответ):

а) выносливости;

б) скорости;

в) быстроты движений;

г) гибкости.

6. Методические принципы физического воспитания – это ... (укажите 1 правильный ответ):

а) общие принципы педагогики, конкретизируемые в области физического воспитания;

б) правила организации тренировочного процесса;

в) правила судейства и проведения соревнований;

г) подготовка спортсменов высокого класса.

7. Принцип сознательности и активности предусматривает ... (укажите 1 правильный ответ):

а) формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

б) воспитание волевых качеств личности спортсменов;

в) обучение навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями;

г) воспитание активной жизненной позиции человека.

8. К методам физического воспитания относится метод ... (укажите 1 правильный ответ):

а) регламентированного упражнения;

б) общефизической подготовки;

в) воспитания физических качеств;

г) воспитания психических свойств личности.

9. Этапом обучения движениям является ... (укажите 1 правильный ответ):

а) первоначальное разучивание;

б) развитие физических качеств;

в) воспитание личности спортсмена;

г) достижение рекордного результата.

10. Процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее развитие человека называется ... (укажите 1 правильный ответ):

а) общей физической подготовкой;

б) специальной физической подготовкой;

в) нравственной подготовкой;

г) волевой подготовкой.

4.1.19. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Характеристика методических принципов физического воспитания.
2. Принципы, применяемые при воспитании физических способностей.
3. Средства физического воспитания.
4. Методы физического воспитания.
5. Общей физической подготовка, цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка. Цель и задачи.
7. Сходство и различие общей и физической подготовки.
8. Спортивная подготовка. Цель и задачи.
9. Структура подготовленности спортсмена. Ее содержание.
10. Физическая нагрузка.

4.1.20. Примеры тем докладов:

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Методические особенности метода круговой тренировки:

понятие метода круговой тренировки;

содержание «круговой тренировки»;

составление комплекса упражнений по методу «круговой тренировки»;

средства круговой тренировки;

нагрузка, определение оптимальной нагрузки при подборе упражнений.

2. Физические упражнения – основные средства физического воспитания:

основные и дополнительные средства физического воспитания;

физические упражнения – двигательные действия, решающие задачи физического воспитания;

содержание физических упражнений;

классификация физических упражнений.

Модуль 7. Воспитание телесно-двигательных качеств.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

4.1.21. Примеры тестовых заданий

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Этапом обучения движениям является...(укажите 1 правильный ответ):

а) первоначальное разучивание;

б) развитие физических качеств;

в) воспитание личности спортсмена;

г) достижение рекордного результата.

2. Тренировка в циклических видах физических упражнений преимущественно направлена на развитие...(укажите 1 правильный ответ):

а) выносливости;

б) скорости;

в) быстроты движений;

г) гибкости.

3. Силовыми способностями называются...(укажите 1 правильный ответ):

а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий;

б) способность человека к максимальному мышечному сокращению;

в) отношение силовых показателей человека к массе его тела;

г) способность человека преодолевать утомление.

4. Комплекс свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции называется ... (укажите 1 правильный ответ):

а) скоростными способностями;

б) координационными способностями;

в) гибкостью;

г) выносливостью.

5. Техника физических упражнений принято называть ... (укажите 1 правильный ответ):

а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью;

б) ритмичность выполнения физических упражнений;

в) спортивные результаты;

г) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение.

6. Темп это ... (укажите 1 правильный ответ):

а) частота повторения движения в единицу времени;

б) скорость выполнения упражнения;

в) распределение силовых акцентов во времени;

г) условия работы мышц.

7. По мощности работы физические упражнения различаются ... (укажите 1 правильный ответ):

а) оздоровительные, общеукрепляющего воздействия;

б) максимальные, субмаксимальные, большой и умеренной мощности;

в) циклические, ациклические, смешанные;

г) со штангой, на перекладине, гантелями.

8. Выносливость – это ... (укажите 1 правильный ответ):

а) способность человека противостоять утомлению;

б) комплекс нравственных качеств личности;

в) способность к постоянному повышению личных достижений;

г) умение человека преодолевать сопротивление воздуха.

9. Гибкость – это ... (укажите 1 правильный ответ):

а) способность человека выполнять движения с большой амплитудой;

б) способность мышц к максимальному растяжению;

в) способность человека выполнять сложно-координационные упражнения;

г) способность человека мыслить гибко.

10. Процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее развитие человека называется ... (укажите 1 правильный ответ):

а) общей физической подготовкой;

б) специальной физической подготовкой;

в) нравственной подготовкой;

г) волевой подготовкой.

4.1.22. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Врождённые анатомо-физиологические задатки, которые лежат в основе развития и
2. «Режим работы мышц» и «режим двигательной деятельности». В чём их отличие?
3. Единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей.
4. Понятие «нагрузка».
5. Внешние и внутренние параметры величины нагрузки при выполнении физических упражнений.
6. Объем нагрузки.
7. Критерии оценки объема нагрузки (внешние и внутренние).
8. Мера интенсивности нагрузки.
9. Виды нагрузки.
10. Типы интервалов отдыха.
11. Формы отдыха.
12. Способы изменения продолжительности отдыха при воспитании физических качеств.

4.1.23. Примеры тем докладов:

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Нагрузка и отдых как основы воспитания телесно-двигательных качеств:
нагрузка - величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
виды нагрузки, интенсивность нагрузки;
оценка объема нагрузки по показателям ЧСС;
нагрузка стандартная, переменная;
типы интервалов отдыха, применяемые на тренировочных занятиях различной интенсивности;
понятие и содержание активного и пассивного отдыха.
2. Воспитание телесно-двигательного качества (на примере - гибкости):
гибкость – показатель подвижности суставов;
виды гибкости – пассивная и активная;
общая и специальная гибкость;
факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости;
средства и методы воспитания гибкости;
методы измерения и оценки гибкости.

Модуль 8. Организация и структура учебно-тренировочного занятия.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

4.1.24. Примеры тестовых заданий

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Части учебно-тренировочного занятия...(укажите 1 правильный ответ):
 - а) **подготовительная;**
 - б) тренировочная;
 - в) последовательная;
 - г) психологическая.
2. Основная форма оздоровительного бега это...(укажите 1 правильный ответ):
 - а) **прохождение дистанции в ровном темпе с постоянной скоростью;**
 - б) прохождение дистанции с разным темпом, увеличивая скорость выполнения;
 - в) длительный бег с горы;
 - г) интервальный и повторный бег.

3. Тренировка в циклических видах физических упражнений преимущественно направлена на развитие...(укажите 1 правильный ответ):

- а) **выносливости;**
- б) скорости;
- в) быстроты движений;
- г) гибкости.

4. Принцип доступности – это...(укажите 1 правильный ответ):

- а) **применение доступных для данного человека физических упражнений с учетом уровня физической подготовленности;**
- б) учет индивидуальных особенностей занимающихся физической культурой и спортом;
- в) возможность для всех желающих посещать стадионы, залы и другие спортивные сооружения;
- г) обеспечение бесплатного допуска болельщиков на соревнования.

5. Различают два вида выносливости...(укажите 1 правильный ответ):

- а) **общую и специальную;**
- б) психическую и физическую;
- в) силовую и скоростную;
- г) специальную и психическую.

6. К основным физическим качествам человека относится...(укажите 1 правильный ответ):

- а) **сила;**
- б) целеустремлённость;
- в) настойчивость;
- г) бдительность.

7. Средством воспитания силы являются...(укажите 1 правильный ответ):

- а) **упражнения с внешним сопротивлением;**
- б) длительный бег;
- в) аутотренинг;
- г) стретчинг.

8. Формы занятий физическими упражнениями организуются в виде...(укажите 1 правильный ответ):

- а) **учебно-тренировочных занятий;**
- б) самостоятельных занятий;
- в) квестов;
- г) соревнований.

9. Одной из задач подготовительной части учебно-тренировочного занятия является...(укажите 1 правильный ответ):

- а) **подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке;**
- б) обучение технике упражнений;
- в) развитие силовых способностей;
- г) воспитание гибкости.

10. Для повышения общей работоспособности организма на учебно-тренировочном занятии считается эффективным...(укажите 1 правильный ответ):

- а) **остаточная продолжительная и умеренная по мощности работа (например, бег в среднем темпе);**
- б) поднятие штанги весом 80% от собственного веса;
- в) прыжки со скакалкой в максимальном темпе;
- г) выполнение комплекса упражнений скоростно-силового характера.

4.1.25. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
2. Формы занятий физическими упражнениями.
3. Структура учебно-тренировочного занятия.
4. Направленность учебно-тренировочного занятия.
5. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
6. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
7. Значение мышечной релаксации.
8. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
9. Общая плотность занятия.
10. Моторная плотность занятия.

4.1.26. Примеры заданий, по оценке освоения практических навыков.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики (10 упражнений) для развития мышц верхнего плечевого пояса.
2. Составить тренировочное самостоятельное занятие, направленное на развитие выносливости (время занятия от 40 до 120 минут).

Модуль 9. Формы и организация самостоятельных занятий.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

4.1.27. Примеры тестовых заданий

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1.

1. Пульс в покое здорового человека равен ...(укажите 1 правильный ответ):
 - а) **60-70 удар/мин;**
 - б) 40-60 удар/мин;
 - в) 80-100 удар/мин;
 - г) 100-120 удар/мин.
2. Аэробные возможности организма повышаются при занятиях ...(укажите 1 правильный ответ):
 - а) **бегом;**
 - б) атлетической гимнастикой;
 - в) спортивными единоборствами;
 - г) художественной гимнастикой.
3. Аэробные возможности организма повышаются при занятиях ...(укажите 1 правильный ответ):
 - а) **велоспортом;**
 - б) мотоспортом;
 - в) спортивными играми;
 - г) спортивной гимнастикой.
4. К средствам и методам психической саморегуляции относятся: ...(укажите 1 правильный ответ):
 - а) **йога;**

- б) пассивный отдых;
- в) пассивное и активное расслабление;
- г) активный отдых.

5. Тренировочный эффект физических упражнений наступает при... удар/мин. (укажите 1 правильный ответ):

- а) 130-140;**
- б) 100-110;
- в) 80-100;
- г) 70-80.

6. Наиболее оптимальное время суток для занятий физическими упражнениями...(укажите 1 правильный ответ):

- а) 16:00-19:00;**
- б) 6:00-7:00;
- в) 19:00-22:00;
- г) 7:00-7:00.

7. Оптимальное время приема пищи должно быть за ... часа до тренировки (укажите 1 правильный ответ):

- а) 2-2,5;**
- б) 1-1,5;
- в) 4-5;
- г) 6-7.

8. Перетренированность – это...(укажите 1 правильный ответ):

- а) состояние, возникающее у спортсменов при неправильно построенном тренировочном процессе;**
- б) состояние человека, характеризующееся снижением работоспособности;
- в) реакция организма на нагрузку;
- г) отсутствие желания тренироваться.

9. Перенапряжение – это ...(укажите 1 правильный ответ):

- а) состояние организма человека после выполнения однократной предельной тренировочной нагрузки на фоне сниженного функционального состояния организма;**
- б) состояние организма человека, развивающееся после выполнения тренировочного занятия;
- в) хроническая усталость человека;
- г) обморочное состояние человека.

10. Большая степень утомления характеризуется ...(укажите 1 правильный ответ):

- а) снижением координации движений;**
- б) небольшим покраснением лица;
- в) снижением ЧСС;
- г) отсутствием потливости.

4.1.28. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов, организация самостоятельных занятий.
3. Понятие двигательной активности.
4. Формы и содержание самостоятельных занятий.

5. Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.
6. Возрастные особенности содержания занятий.
7. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
8. Расчет часов самостоятельных занятий.
9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
10. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста при выполнении самостоятельных занятий.

Модуль 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

4.1.29. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
2. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.
3. Признаки чрезмерной нагрузки.
4. Гигиена самостоятельных занятий.
5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
6. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
7. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
8. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста
9. Питание, питьевой режим, уход за кожей во время проведения самостоятельных занятий.
10. Элементы закаливания.

4.1.30. Примеры заданий, по оценке освоения практических навыков.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Составить комплекс упражнений ритмической гимнастики с гантелями (не менее 15 упражнений).
2. Оценить свою физическую подготовленность по результатам 12-минутного бегового теста (по К.Куперу, 1987) в соответствии с возрастом и полом. Занести результаты в таблицу и сделать вывод.

Модуль 11. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

4.1.31. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Национальные виды спорта.
2. Спорт в высшем учебном заведении.
3. Отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческие спортивные соревнования.
6. Международные студенческие спортивные соревнования.
7. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.

8. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентов вида спорта или систем физических упражнений.
9. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
10. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
11. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
12. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

4.1.32. Примеры тем докладов:

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Спорт, его сущность и критерии:

понятие спорта;

спорт как общая часть культуры;

ценностные компоненты спорта;

общекультурные ценности – процессы социального, правового, экономического, информационного и образовательного пространства;

социально-психологические ценности – уровни взаимоотношений в спорте; специфические ценности – самореализация и повышение социального престижа личности в обществе путем достижения высоких результатов, победы, рекорда.

1. Виды спорта и физические упражнения для повышения функциональных возможностей организма:

физическая нагрузка избирательного и комплексного характера;

классификация физических упражнений;

подбор физических упражнений, направленных на развитие двигательных возможностей человека;

характеристика видов спорта по энергетическим затратам;

физические упражнения как средство повышения аэробных и анаэробных возможностей организма человека.

Модуль 12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

4.1.33. Примеры тестовых заданий

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1.

1. Спринт – это бег на ...дистанции: (укажите 1 правильный ответ):

а) **короткие;**

б) средние;

в) длинные;

г) сверхдлинные.

2. Главное правило спортивной ходьбы – это ...(укажите 1 правильный ответ):

а) **постоянный контакт спортсмена с дорожкой;**

б) наличие фазы полета;

в) отсутствие периода двойной опоры;

г) постоянный контакт спортсмена с тренером.

3. Циклические виды спорта...(укажите 1 правильный ответ):

а) **гребля;**

- б) гимнастика;
 - в) многоборье;
 - г) тяжелая атлетика.
4. Квалификационные соревнования проводятся с целью ... (укажите 1 правильный ответ):
- а) **отбора спортсменов для участия в основных соревнованиях;**
 - б) физической подготовки спортсменов;
 - в) привлечения зрителей и повышения зрелищности соревнований;
 - г) получение материальных средств.
5. Целью любительского спорта является ... (укажите 1 правильный ответ):
- а) **самоутверждение человека;**
 - б) получение материальных средств;
 - в) оздоровление;
 - г) повышение спортивного мастерства.
6. Целью профессионального спорта является ... (укажите 1 правильный ответ):
- а) **получение материальных средств;**
 - б) достижение высокого уровня физической подготовленности;
 - в) оздоровление;
 - г) повышение спортивного мастерства.
7. Самый быстрый способ спортивного плавания - это ... (укажите 1 правильный ответ):
- а) **кроль на груди;**
 - б) кроль на спине;
 - в) брасс;
 - г) баттерфляй.
8. Студенческий спорт обеспечивает ... (укажите 1 правильный ответ):
- а) **физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня;**
 - б) подготовку к профессиональной деятельности;
 - в) поддержание необходимого уровня работоспособности;
 - г) здоровый отдых, восстановление организма и сохранение определенного уровня работоспособности.
9. После заброшенного с площадки мяча или успешного последнего броска в баскетболе вбрасывание должно проводиться ... (укажите 1 правильный ответ):
- а) **из-за лицевой линии площадки (щита), где был заброшен мяч;**
 - б) с любой стороны площадки, из-за боковой линии;
 - в) за пределами площадки, у ее середины;
 - г) от судейского столика.
10. Замена игрока в игре волейбол производится ... (укажите 1 правильный ответ):
- а) **выходит на площадку согласно своей расстановке;**
 - б) выходит на любое место площадки;
 - в) игрок меняет только защитника;
 - г) игрок меняет игрока – либеро.

4.1.34. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

- 1. Студенческий спорт, его организационные особенности.
- 2. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.

3. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
4. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
5. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.
6. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
7. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий.
8. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
9. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
10. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

4.1.35. Примеры заданий, по оценке освоения практических навыков.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Составить комплекс атлетической гимнастики (12-15 упражнений).
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта аэробной направленности (оздоровительный бег, плавание, велоспорт) на 50-80 минут с указанием дозировки и темпа выполнения упражнений.

Модуль 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

4.1.36. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Виды диагностики.
2. Врачебный и педагогический контроль.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
4. Наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия (соматометрия).
5. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.
6. Самоконтроль за физическим развитием организма.
7. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Осанка человека.
9. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости.
10. Типы телосложения.

4.1.37. Примеры заданий, по оценке освоения практических навыков.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

Задание 1. Организация индивидуального самоконтроля во время тренировочных занятий физической культурой и спортом.

Порядок выполнения:

1. Завести дневник по предложенному образцу.
2. Заполняйте дневник после каждого тренировочного занятия, отмечая индивидуальные показатели самоконтроля, в течение одного месяца.
3. По субъективным и объективным показателям сделайте вывод о пользе (или другое) занятий физическими упражнениями на ваш организм.

Задание 2. Выявление нарушения осанки в сагитальной плоскости.

Порядок выполнения:

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы голова, плечи и ягодицы опирались на стену.
2. Попробуйте между поясницей и спиной просунуть кулак.
3. Если это невозможно, просуньте туда ладонь.

Оценка результатов:

В норме в данной позе между стеной и поясницей кулак проходить не должен. Если это имеет место, осанка нарушена. Осанку следует считать нормальной, если изгиб позвоночника в поясничном отделе глубиной до 5 см, в шейном отделе – до 2 см.

Задание 3. Выявление нарушения осанки во фронтальной плоскости.

Порядок выполнения:

1. Разденьтесь до пояса, нагните голову вперед так, чтобы прощупывался седьмой шейный позвонок. Оцените линию позвоночника.
2. Приложите к седьмому шейному позвонку нитку с грузом. Остистые отростки позвоночника должны совпадать с ниткой (при правильной осанке).
3. Определите, на одной ли линии находятся плечи, углы лопаток и равноценны ли "треугольники", образуемые боковой частью грудной клетки, животом и внутренней поверхностью свободно опущенными руками.

Оценка результатов:

В норме остистые отростки позвоночника должны образовывать ровную вертикальную линию. Плечи, нижние углы лопаток должны располагаться по одной горизонтальной линии, "треугольники" талии равноценны и одинаковы по форме. Изменения каждой из этих причин свидетельствует о нарушении во фронтальной плоскости.

Задание 4. Определение типа телосложения (по окружности запястья руки)

Оборудование: сантиметровая лента.

Порядок выполнения:

1. Измерить окружность запястья руки
2. Определить тип телосложения
3. Сделать вывод.

Оценка результатов:

У узкогрудых астеников этот размер менее 16 см (муж.), менее 14,5 см (жен.); у нормостеников – 16-18 см (муж.), 14,5-16,5 см (жен.); у широкогрудых гиперстеников – более 18 см (муж.), более 16,5 см (жен.).

Модуль 14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

4.1.33. Примеры тестовых заданий

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Максимально допустимая ЧСС для лиц студенческого возраста составляет... удар/мин. (укажите 1 правильный ответ):

- а) **200;**
- б) 150;
- в) 250;
- г) 120.

2. Оптимальный объем двигательной активности для студентов составляет... часов в неделю (укажите 1 правильный ответ):

- а) **8-10;**
- б) 2-4;
- в) 18-20;
- г) 22-24.

3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями – это ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **наблюдение за своим физическим состоянием и самочувствием;**
- б) ценное дополнение к врачебно-педагогическому контролю;
- в) отдых после выполнения физических упражнений;
- г) врачебное исследование.

4. К субъективным признакам самоконтроля относятся ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **сон;**
- б) жизненная емкость легких;
- в) спортивные результаты;
- г) масса тела.

5. К объективным признакам самоконтроля относятся ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **масса тела;**
- б) аппетит;
- в) настроение;
- г) желание тренироваться;
- д) болевые ощущения.

6. Переутомление – это ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **патологическое состояние организма, проявляющееся в виде невроза при чрезмерных физических нагрузках;**
- б) состояние, возникающее после выполнения физических упражнений;
- в) состояние организма, характеризующееся ухудшением спортивных результатов;
- г) болезнь человека.

7. Функциональная проба – это ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **реакция организма на дозированную нагрузку;**
- б) определение ЧСС в состоянии покоя;
- в) определение максимальной частоты движения кисти;
- г) определение физической подготовленности.

8. Физическое качество выносливость тестируется бегом на дистанции...м (укажите 1 правильный ответ):

- а) **2000 и более;**
- б) 100;
- в) 200;
- г) 400.

9. Функциональные пробы относятся к ... методам оценки состояния организма (укажите 1 правильный ответ):

- а) **объективным;**
- б) субъективным;
- в) общим;
- г) профессиональным.

10. Отношение силы кисти более сильной руки (в килограммах) к массе тела организма называется ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **силовым индексом;**
- б) индексом пропорциональности;

- в) показателем крепости телосложения;
- г) индекс пропорциональности развития грудной клетки.

4.1.39. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Дневник самоконтроля.
2. Двигательная подготовленность.
3. Дыхательные и функциональные пробы с задержкой дыхания до и после дозированной нагрузки.
4. Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после физической нагрузки.
5. Определение адаптационного потенциала организма по индексу функциональных изменений – ИФИ.
6. Оценка двигательной подготовленности.
7. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.
8. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
9. Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости.
10. Тесты для оценки подвижности в суставах.

4.1.40. Примеры заданий, по оценке освоения практических навыков.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

Задание 1. Самооценка функционального состояния организма по показателям ортостатической пробы.

О состоянии сердечнососудистой системы можно судить по изменению пульса при переходе из горизонтального положения в вертикальное. Когда в качестве показателя, характеризующего интенсивность нагрузки, используется ЧСС, следует иметь в виду, что высокие величины достигаются тогда, когда работа длится 3-5 мин. За это время в организме происходит интенсификация деятельности сердечнососудистой системы.

Оборудование: секундомер

Порядок выполнения:

1. Принять горизонтальное положение в течение 5 минут, сосчитать пульс за 1 минуту.
2. Принять вертикальное положение в течение 5 минут, сосчитать пульс за 1 минуту.
3. Оценить результат, сделать вывод.

Оценка результатов:

Если пульс участился менее, чем на 16 уд/мин, то это хороший результат, если от 16 до 20 – средний, более 20 – низкий. С ростом тренированности учащение пульса при проведении этой пробы может закономерно уменьшаться до 5-10 уд/мин. Разница же в показателях пульса более 20 уд/мин свидетельствует о снижении работоспособности, переутомлении и перетренированности. В этом случае необходимо снизить нагрузку или даже прекратить занятия до выяснения причин, вызвавших неблагоприятные явления.

Задание 2. Проба с задержанием дыхания на вдохе (проба Штанге).

Проба с задержанием дыхания на вдохе (проба Штанге) дает возможность судить о состоянии утомления и состоянии органов дыхания.

Оборудование: секундомер

Порядок выполнения:

1. В положении стоя сделать глубокий вдох и максимальный выдох.
2. Снова вдох (80-90% от максимального), закрыть рот, нос зажимать двумя пальцами.

3. Подсчитать продолжительность задержки дыхания в секундах.

4. Сделать вывод.

Оценка результатов:

Продолжительность задержки дыхания возможно до 120 секунд и более. При утомлении время задержки значительно снижается.

Задание 3. Проба с задержанием дыхания на выдохе (проба Генче).

Проба задержки дыхания на выдохе (проба Генче) аналогична пробе Штанге.

Оборудование: секундомер

Порядок выполнения:

1. В положении стоя сделать максимальный выдох.

2. Закрыть рот, нос зажимать двумя пальцами.

3. Подсчитать продолжительность задержки дыхания в секундах.

4. Сделать вывод.

Оценка результатов:

При хорошем функциональном состоянии дыхательной системы возможна задержка дыхания на выдохе до 90 секунд. При утомлении продолжительность задержки дыхания уменьшается.

Модуль 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1.

4.1.41. Примеры тестовых заданий

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это... (укажите 1 правильный ответ):

а) психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности;

б) высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности трудовой деятельности;

в) психическая надежность будущих специалистов в избранном виде профессионального труда;

г) готовность к применению полученных навыков в спортивной деятельности.

2. Виды спорта, которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки, называются ... (укажите 1 правильный ответ):

а) прикладными;

б) рекреационными;

в) производственными;

г) общественными.

3. Аномальные отклонения в состоянии здоровья в результате воздействия отрицательных условий, особенностей профессиональных трудовых процессов называется ... (укажите 1 правильный ответ):

а) профессиональным заболеванием;

б) отклонением в здоровье;

в) перенапряжением;

г) усталостью.

4. Преимущество физических упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки как фактора адаптации состоит в том, что они являются... (укажите 1 правильный ответ):

а) наиболее адекватным средством воспитания необходимых физических качеств;

б) средством физического развития;

- в) средством снижения работоспособности;
- г) средством повышенной утомляемости.

5. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки... (укажите 1 правильный ответ):

- а) формы, условия труда;**
- б) физиологические, психологические особенности специалиста;
- в) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- г) физические упражнения и здоровый образ жизни;
- д) настроение.

6. Прикладные психофизические качества для профессиональной группы – это ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) физические качества, психические качества;**
- б) умственные способности;
- в) прикладные знания;
- г) умения второго порядка.

7. Сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость относятся к прикладным ... качествам (укажите 1 правильный ответ):

- а) физическим;**
- б) психическим;
- в) физиологическим;
- г) профессиональным.

8. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется ... подготовкой (укажите 1 правильный ответ):

- а) профессионально-прикладной физической;**
- б) специальной физической;
- в) спортивной;
- г) адаптивной.

9. В качестве основных средств профессионально-прикладной физической подготовки используют ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) прикладные виды спорта;**
- б) соревнования;
- в) упражнения производственной гимнастики;
- г) физиопроцедуры.

10. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности называется ... подготовкой (укажите 1 правильный ответ):

- а) профессионально-прикладной физической;**
- б) специальной физической;
- в) общей физической;
- г) профессиональной.

4.1.42. Примеры контрольных вопросов для собеседования
Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1.

1. Понятия, основные задачи, средства ППФП.
2. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.

3. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне).
4. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.
5. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
6. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки врача-стоматолога.
7. Обеспечение психофизической надежности будущих бакалавров в избранном виде профессионального труда.
8. Место ППФП в системе физического воспитания.
9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
10. Основное содержание ППФП студентов и его реализация на факультете.

Модуль 16. Методические основы производственной физической культуры.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

4.1.43. Примеры тестовых заданий

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-6.1.1., УК-6-2.1, УК-6.2.2; УК-7.1.1; ОПК-4.1.2; ПК-9.1.2.

1. Целенаправленная, методически обоснованная система физических упражнений, направленная на повышение и устойчивое сохранение дееспособности человека в общественном производстве называется... (укажите 1 правильный ответ):

а) производственной физической культурой;

б) педагогическим контролем;

в) спортивной тренировкой;

г) перспективным планированием.

2. В производственную физическую культуру входит ... (укажите 1 правильный ответ):

а) физическая культура в рабочее время;

б) учебные занятия;

в) танцевальные упражнения;

г) занятия в группах ЛФК.

3. Производственная гимнастика имеет формы... (укажите 1 правильный ответ):

а) вводная гимнастика;

б) утренняя гимнастика;

в) тренировочное занятие;

г) спортивное состязание.

4. При выполнении работы все физиологические системы и органы приспособляются к новому режиму функционирования, связанному с предстоящей деятельностью, - этот период называется ... организм (укажите 1 правильный ответ):

а) вработыванием;

б) торможением;

в) приспособлением;

г) рекреацией.

5. Период вработывания сменяется ..., когда нервные процессы (возбуждение и торможение) находятся в состоянии равновесия (укажите 1 правильный ответ).

а) устойчивым рабочим состоянием;

б) фазой суперкомпенсации;

в) фазой напряжения;

г) фазой торможения.

6. При выполнении производственной гимнастики в процессе работы достигается ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **повышение эффективности кратковременного отдыха в процессе труда;**
- б) повышение физической подготовленности;
- в) достижение спортивных результатов;
- г) снятие стрессового состояния.

7. Ускорение процесса вработывания на производстве стимулируют специальные упражнения комплекса вводной гимнастики, научной основой которой послужил ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **«принцип усвоения заданного режима» (А.А. Ухтомский);**
- б) метод доступности;
- в) метод постепенности;
- г) принцип последовательного выполнения физических упражнений.

8. Оздоровительные мероприятия на производстве в режиме труда и отдыха направлены на ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **психофизическую разгрузку;**
- б) повышение трудоемкости производства;
- в) снижение работоспособности;
- г) развитие физических качеств.

9. Оздоровительные мероприятия в режиме труда и отдыха используются с целью ... (укажите 1 правильный ответ):

- а) **улучшения функционального состояния и самочувствие врачей-стоматологов;**
- б) повышения физической подготовленности работающих врачей-стоматологов;
- в) улучшения микроклимата на производстве;
- г) повышения рентабельности труда.

10. В производственной гимнастике используются ... упражнения (укажите 1 правильный ответ):

- а) **общеразвивающие физические;**
- б) прикладные;
- в) танцевальные;
- г) специально-беговые.

4.1.44. Примеры контрольных вопросов для собеседования

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Производственная физическая культура.
2. Вводная гимнастика.
3. Физкультурная пауза.
4. Физкультурная минутка. Физкультурная пауза.
5. Содержание и методика проведения производственной физической культуры.
6. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика.
8. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
9. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
10. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

11. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических на содержание производственной физической культуры бакалавров.
12. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.

4.1.45. Примеры тем докладов:

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

1. Методические основы производственной физической культуры:

характеристика производственной физической культуры;
цель и задачи производственной физической культуры;
физическая культура в рабочее время;
физическая культура в нерабочее время;
формы производственной гимнастики.

2. Влияние условий труда и быта бакалавра на выбор форм, методов и средств ПФК:

производственная гимнастика и восстановительно-профилактические занятия физическими упражнениями в условиях производства;
психофизиологическая разгрузка организма человека при помощи оздоровительных мероприятий в режиме труда и отдыха врача-стоматолога;
методика построения комплексов производственной гимнастики для врача-стоматолога;
принципы составления комплексов производственной гимнастики;
разработка типовых комплексов производственной гимнастики.

4.1.46. Примеры заданий, по оценке освоения практических навыков.

Проверяемые индикаторы достижения компетенции: УК-7.1.1, УК-7.2.1, УК- 7.3.1.

Задание 1. Используя рекомендации, составить комплекс вводной гимнастики для специалистов – врач-стоматолог.

Средства, применяемые в комплексах производственной гимнастики, условно можно подразделить на три группы:

– средства, способствующие повышению возбудимости ЦНС и активизации анализаторных систем: физические упражнения динамического и изометрического характера, упражнения типа потягивания, умывание и обтирание лица, головы и шеи холодной водой, растирание ушных раковин и пр.;

– средства, способствующие снижению возбудимости ЦНС и анализаторских систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний: произвольные мышечные расслабления, пассивный отдых с закрытыми глазами, сочетающийся с простейшими формулами аутотренинга; приемы с глубоким ритмичным дыханием, удлиненным вдохом; значительные мышечные напряжения, дающие «двигательную разрядку» стрессовым состояниям;

– средства, способствующие нормализации мозгового и периферического кровообращения: различные движения головой и плечевым поясом; упражнения дыхательные, на потягивание; движения ногами и нижней частью туловища; ходьба на месте; подъемы на носки; элементы и приемы самомассажа отдельных частей и участков тела и пр.

Вводная гимнастика – это комплекс из 7–9 физических упражнений, выполняемых в начале работы в течение 5–7 минут. В задачи комплекса входит – ускорить процесс настройки физиологических функций, сократить период вработывания и помочь организму быстро включиться в работу, а также создать условия высокой работоспособности на продолжительное время. Влияние ее сохраняется более 2 часов.

Типовая схема построения комплекса вводной гимнастики для специалистов, занятых легким трудом:

1 упражнение – ходьба на месте 30 сек (темп средний);

2 упражнение – на осанку и потягивание (4–5 раз, темп медленный);

- 3 упражнение – для шеи и плечевого пояса (движения головой – круговые, наклоны. Повороты – 4–6 раз, темп медленный);
- 4–5 упражнения – для плечевого пояса и рук (круговые, маховые, рывковые движения – 6–8 раз, темп средний);
- 6 упражнение – для туловища (наклоны в стороны, повороты – 6–8 раз, темп средний);
- 7 упражнение – для туловища (наклоны вперед, назад с поворотами – 6–8 раз, темп средний);
- 8 упражнение – общего воздействия (прыжки, приседания 8–12 раз, бег на месте с переходом на ходьбу 20–30 сек);
- 9 упражнение – специально на координацию, внимание (6–8 раз, темп несколько быстрее рабочего).
- ЧСС после выполнения вводной гимнастики достигает 90–100 уд/мин.

Задание 2. Используя рекомендации, составить комплекс физкультурной паузы для специалистов – врач-стоматолог.

Физкультурная пауза (ФП) – это комплекс из 7–8 упражнений, подобранный в связи со спецификой труда и рекомендуемый для снятия утомления после 2–3,5 часов непрерывной напряженной работы, когда только начинает ощущаться усталость. Стимулирующее влияние комплекса упражнений физкультурной паузы на утомленный организм проявляется в функциональной перестройке разных систем: преобладание процесса торможения в нервных центрах; в улучшении координации; повышении адаптационных возможностей организма и др. Максимальный прирост пульса достигается при выполнении 4 упражнений комплекса ФП до 110–120 уд/мин.

В комплексе ФП подбираются упражнения динамического характера с большой амплитудой движений, активизирующие дыхательную, сердечнососудистую и мышечную системы, тонизирующие ЦНС. Физические упражнения снимают статическое напряжение мышц плечевого пояса и спины, усиливают кровообращение в ногах и нижней части туловища, нормализуют артериальное давление, уменьшают чувство усталости.

Схема построения комплекса физкультурной паузы для специалистов легкого физического труда:

1. Упражнение на потягивание с глубоким дыханием.
2. Упражнения для мышц туловища, рук, ног (повороты, наклоны в стороны и вперед с движением рук и ног).
3. Те же упражнения, что 1 и 2, но в более быстром темпе.
4. Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу.
5. Упражнения для туловища, рук и ног.
6. Упражнения на расслабление мышц рук.
7. Упражнения на точность и координацию движений.

Задание 3. Используя рекомендации, составить комплекс физкультурной минутки (для глаз, верхнего плечевого пояса, рук, туловища, ног) для специалистов – врач-стоматолог.

Физкультурная минутка – малая форма активного отдыха, преимущественно локального характера. Снижает утомление отдельных частей тела (кистей, шеи, спины, ног) или систем и органов (нервной, зрительной), оказывает общее стимулирующее влияние на организм, незаменима в условиях длительной работы без регламентированных перерывов для отдыха. Комплекс состоит из 3–4 упражнений, продолжительность составляет 1,5–2 мин и выполняется на рабочем месте. Выполняется после 1,5–2 часов работы.

4.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Промежуточная аттестация включает следующий тип заданий: собеседование.

4.2.1. Перечень вопросов для собеседования.

№	Вопросы для промежуточной аттестации	Проверяемые индикаторы
---	--------------------------------------	------------------------

		достижения компетенций
1.	Физическая культура и спорт как социальные феномены.	УК-7.1.1
2.	Массовый спорт – его цели и задачи.	УК-7.1.1
3.	Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности.	УК-7.2.1
4.	Особенности современной спортивной тренировки.	УК-7.1.1
5.	Классификация спортивных упражнений.	УК-7.1.1
6.	Планирование объема и интенсивности в спортивной тренировке.	УК-7.3.1
7.	Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.	УК-7.3.1
8.	Признаки чрезмерной нагрузки.	УК-7.2.1
9.	Понятие работоспособности.	УК-7.1.1
10.	Умственная и физическая работоспособность.	УК-7.2.1
11.	Работоспособность и влияние на нее различных факторов.	УК-7.2.1
12.	Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.	УК-7.2.1
13.	Объективный и субъективный фактор обучения и реакция на них организма студентов.	УК-7.2.1
14.	Определение лечебной физической культуры. Основные понятия.	УК-7.1.1
15.	Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.	УК-7.3.1
16.	Методы и средства лечебной физической культуры.	УК-7.1.1
17.	Цели и задачи лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья студентов.	УК-7.1.1
18.	Направленность и основные принципы физического воспитания студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья.	УК-7.3.1
19.	Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.	УК-7.2.1
20.	Общие положения воспитания физических качеств.	УК-7.1.1
21.	Формы и содержание самостоятельных занятий.	УК-7.1.1
22.	Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	УК-7.3.1
23.	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.	УК-7.1.1
24.	Оценка физического состояния.	УК-7.2.1
25.	Физическое развитие и физическая подготовленность.	УК-7.3.1
26.	Физиометрические методы.	УК-7.2.1
27.	Физиологические методы.	УК-7.2.1
28.	Методика оценки физического состояния организма человека.	УК-7.3.1
29.	Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека.	УК-7.3.1
30.	Методы номограмм, функциональных проб для оценки функционального состояния организма сердечно-сосудистой системы (ортостатическая, клиностатическая пробы).	УК-7.3.1
31.	Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма дыхательной системы (проба Штанге, Генче).	УК-7.3.1
32.	Методы функциональных проб для оценки функционального состояния организма нервной системы (проба Ромберга, теплинг-тест).	УК-7.3.1
33.	Виды диагностики.	УК-7.2.1
34.	Двигательная подготовленность.	УК-7.1.1
35.	Параметры нагрузки.	УК-7.3.1

36.	Наружный осмотр и антропометрия.	УК-7.3.1
37.	Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	УК-7.2.1
38.	Оценка двигательной (физической) подготовленности.	УК-7.3.1
39.	Понятия, основные задачи, средства ППФП.	УК-7.1.1
40.	Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.	УК-7.1.1
41.	Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой.	УК-7.2.1
42.	Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.	УК-7.3.1
43.	Доминирующие факторы риска и их проявления в современном обществе.	УК-7.1.1
44.	Воздействие экзогенных экологонегативных факторов на занимающихся физическими упражнениями.	УК-7.1.1
45.	Краткая характеристика основных медико-биологических факторов риска.	УК-7.1.1

4.3. Порядок проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Рейтинг по дисциплине итоговый (R_d) рассчитывается по следующей формуле:

$$R_d = (R_{dcp} + R_{na}) / 2$$

где R_d – рейтинг по дисциплине

R_{na} – рейтинг промежуточной аттестации (зачет)

R_{dcp} – средний рейтинг дисциплины за первый и второй семестр – индивидуальная оценка усвоения учебной дисциплины в баллах за два семестра изучения.

Средний рейтинг дисциплины за 2 семестра изучения рассчитывается по следующей формуле:

$$R_{dcp} = (R_{пред1} + R_{пред2}) / 2$$

где:

$R_{пред1}$ – рейтинг по дисциплине в 1 семестре предварительный

$R_{пред2}$ – рейтинг по дисциплине в 2 семестре предварительный

Рейтинг по дисциплине в 1 и 2 семестре предварительный рассчитывается по следующей формуле:

$$R_{пред} = (R_{мек} + R_{тест}) / 2 + R_b - R_{ш}$$

где:

$R_{мек}$ – текущий рейтинг за первый или второй семестр (текущей успеваемости, оценка которой проводится по среднему баллу, с учетом оценки за самостоятельную работу)

$R_{тест}$ – рейтинг за тестирование в первом или втором семестре.

R_b – рейтинг бонусов

$R_{ш}$ – рейтинг штрафов

Максимальное количество баллов, которое может получить студент по дисциплине в семестре – 100.

Минимальное количество баллов, при котором дисциплина должна быть зачтена – 61.

1. Методика подсчета среднего балла текущей успеваемости

Рейтинговый балл по дисциплине ($R_{тек}$) оценивается суммарно с учетом текущей успеваемости, оценка которой проводится по среднему баллу, с учетом оценки за самостоятельную работу.

Знания и работа студента на практических занятиях оцениваются преподавателем в каждом семестре по классической 5-балльной системе.

Самостоятельная работа студентов включает самостоятельное изучение отдельных тем, предусмотренных рабочей программой. Форма отчетности студентов – тестирование, ответы по контрольным вопросам, подготовка доклада. Каждая тема самостоятельной работы оценивается от 3 до 5 баллов, работа, оцененная ниже 3 баллов, не засчитывается и требует доработки студентом (таблица 1).

В конце каждого семестра производится централизованный подсчет среднего балла успеваемости студента, в семестре с переводом его в 100-балльную систему (таблица 2).

Таблица 1. Подсчет баллов за самостоятельную работу студентов

Критерии оценки	Рейтинговый балл
Работа не сдана, сдана не в полном объеме, работа не соответствует тематике самостоятельной работы.	0-2
Работа сдана в полном объеме, но в ней допущено более 2-х грубых тематических ошибок или пропущено более 1-го ключевого вопроса темы самостоятельной работы.	3
Работа сдана в полном объеме, но в ней допущены 1- 2 грубые тематические ошибки или пропущен 1 ключевой вопрос темы самостоятельной работы.	4
Работа сдана в полном объеме, в ней нет грубых тематических ошибок, не пропущены ключевые вопросы темы самостоятельной работы.	5

Таблица 2. Перевод среднего балла текущей успеваемости студента в рейтинговый балл по 100-балльной системе

Средний балл по 5-балльной системе	Балл по 100-балльной системе	Средний балл по 5-балльной системе	Балл по 100-балльной системе	Средний балл по 5-балльной системе	Балл по 100-балльной системе
5.0	100	4.0	76-78	2.9	57-60
4.9	98-99	3.9	75	2.8	53-56
4.8	96-97	3.8	74	2.7	49-52
4.7	94-95	3.7	73	2.6	45-48
4.6	92-93	3.6	72	2.5	41-44
4.5	91	3.5	71	2.4	36-40
4.4	88-90	3.4	69-70	2.3	31-35
4.3	85-87	3.3	67-68	2.2	21-30
4.2	82-84	3.2	65-66	2.1	11-20
4.1	79-81	3.1	63- 64	2.0	0-10
		3.0	61-62		

2. Методика подсчета баллов за тестирование в семестре

Минимальное количество баллов, которое можно получить при тестировании - 61, максимальное – 100 баллов.

За верно выполненное задание тестируемый получает 1 (один) балл, за неверно выполненное – 0 (ноль) баллов. Оценка результатов после прохождения теста проводится в соответствии с таблицей 3.

Тест считается выполненным при получении 61 балла и выше. При получении менее 61 балла – необходимо повторное прохождение тестирования.

Таблица 3. Перевод результата тестирования в рейтинговый балл по 100-балльной системе

Количество допущенных ошибок при ответе на 100 тестовых заданий	% выполнения задания тестирования	Рейтинговый балл по 100-балльной системе
0 - 9	91-100	91-100
10 - 19	81-90	81-90
20 - 29	71-80	71-80
30 - 39	61-70	61-70
≥ 40	0-60	0

3. Методика подсчета балла промежуточной аттестации (зачет) (R_{na})

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета. Зачет проходит в виде собеседования с оценкой сформированности практической составляющей формируемых компетенций, включающего в себя вопросы по всем изучаемым разделам программы. Минимальное количество баллов (R_{na}), которое можно получить при собеседовании – 61, максимальное – 100 баллов (таблица 4).

Таблица 4. Критерии оценки уровня усвоения материала дисциплины и сформированности компетенций

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в БРС	Уровень сформированности компетентности и по дисциплине	Оценка по 5-балльной шкале
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 обучающегося. Студент демонстрирует высокий продвинутый уровень сформированности компетентности	A	100–96	ВЫСОКИЙ	5 (5+)
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций.	B	95–91		5
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен	C	90–81	СРЕДНИЙ	4

литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные обучающимся с помощью преподавателя. Студент демонстрирует средний повышенный уровень сформированности компетентности.				
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 обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций.	D	80-76	НИЗКИЙ	4 (4-)
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить 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 обучающийся затрудняется исправить самостоятельно. Студент демонстрирует низкий уровень сформированности компетентности.	E	75-71		3 (3+)
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности.	E	70-66		3
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания обучающимся их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций.	E	65-61	ПОРОГОВЫЙ	3 (3-)
Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся 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 обучающегося не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Компетентность отсутствует.	Fx	60-41	КОМПЕТЕНТНОСТЬ ОТСУТСТВУЕТ	2
Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторов достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует.	F	40-0		2

4. Система бонусов и штрафов

В данной модели расчета рейтингового балла предусматриваются бонусы, повышающие рейтинговый балл и штрафы, понижающие рейтинг, согласно приведенной таблице (таблица 5).

Таблица 5. Бонусы и штрафы по дисциплине

Бонусы	Наименование	Баллы
УИРС	Учебно-исследовательская работа по темам изучаемого предмета	до + 5,0
Штрафы	Наименование	Баллы
Дисциплинарные	Пропуск без уважительной причины лекции или практического занятия	- 2,0
	Систематические опоздания на лекции или практические занятия	- 1,0
	Выполнение самостоятельной работы не в установленные сроки	- 1,0
	Нарушение ТБ	- 2,0
Причинение материального ущерба	Порча оборудования и имущества	- 2,0

Итоговая оценка, которую преподаватель ставит в зачетную книжку – это рейтинг по дисциплине итоговый (R_0), переведенный в 5-балльную систему (таблица 6).

Таблица 6. Итоговая оценка по дисциплине

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по системе «зачтено - не зачтено»	Оценка по 5-балльной системе		Оценка по ECTS
96-100	зачтено	5	отлично	A
91-95	зачтено			B
81-90	зачтено	4	хорошо	C
76-80	зачтено			D
61-75	зачтено	3	удовлетворительно	E
41-60	не зачтено	2	неудовлетворительно	Fx
0-40	не зачтено			F

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации (синоним – методические указания) для студентов по всем видам занятий, включая учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента, в рамках дисциплины представлены в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России и доступны по ссылке:

5.2. Перечень рекомендуемой литературы, включая электронные учебные издания:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: КНОРУС, 2012.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия 2009.
3. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина. Волгоград: ВолгГМУ, 2013.
4. Епифанов В.А. Спортивная медицина. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006.
5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. М.: ГЭОТАР-МЕДИА, 2014.

5.3. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Название	Реквизиты подтверждающего документа
1.	Windows 7 Professional	46243751, 46289511, 46297398, 47139370, 60195110, 60497966, 62369388 Бессрочная
2.	Windows 10 Professional	66015664, 66871558, 66240877, 66015664, 66871558, 66240877 Бессрочная
3.	Windows XP Professional	45885267, 43108589, 44811732, 44953165, 44963118, 46243751, 46289511, 46297398 Бессрочная
4.	MS Office 2007 Suite	63922302, 64045399, 64476832, 66015664, 66015670, 62674760, 63121691, 63173783, 64345003, 64919346, 65090951, 65455074, 66455771, 66626517, 66626553, 66871558, 66928174, 67008484, 68654455, 68681852, 65493638, 65770075, 66140940, 66144945, 66240877, 67838329, 67886412, 68429698, 68868475, 68918738, 69044325, 69087273 Бессрочная
5.	MS Office 2010 Professional Plus	47139370, 61449245 Бессрочная
6.	MS Office 2010 Standard	60497966, 64919346 Бессрочная
7.	MS Office 2016 Standard	66144945, 66240877, 68429698 Бессрочная
8.	Abbyy Fine Reader 8.0 Corporate Edition (Россия)	FCRS-8000-0041-7199-5287, FCRS-8000-0041-7294-2918, FCRS-8000-0041-7382-7237, FCRS-8000-0041-7443-6931, FCRS-8000-0041-7539-1401 Бессрочная
9.	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows (Россия)	280E-210422-110053-786-2767 с 22.04.2021 по 27.05.2022
10.	Google Chrome	Свободное и/или безвозмездное ПО
11.	Mozilla Firefox	Свободное и/или безвозмездное ПО
12.	Браузер «Yandex» (Россия)	Свободное и/или безвозмездное ПО
13.	7-zip (Россия)	Свободное и/или безвозмездное ПО
14.	Adobe Acrobat DC / Adobe Reader	Свободное и/или безвозмездное ПО
15.	Zoom	Свободное и/или безвозмездное ПО

5.4. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем, электронных образовательных ресурсов:

1. <https://www.infosport.ru/> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
2. <https://www.olympichistory.info/> – История Олимпийских игр.
3. <https://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ.

Вспомогательный материал - профессиональные базы данных

1. <http://bibl.volgmed.ru/MegaPro/Web> – ЭБС ВолгГМУ (база данных изданий, созданных НПП и ИС университета по дисциплинам образовательных программ, реализуемых в ВолгГМУ) (профессиональная база данных).

2. <https://e.lanbook.com/> – сетевая электронная библиотека (база данных произведений членов сетевой библиотеки медицинских вузов страны, входящую в Консорциум сетевых электронных библиотек на платформе электронно-библиотечной системы «Издательство Лань») (профессиональная база данных).
3. <http://www.studentlibrary.ru/> – электронно-библиотечная система «Консультант студента» (многопрофильный образовательный ресурс, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам) (профессиональная база данных).
4. <https://speclit.profy-lib.ru> – электронно-библиотечная система Спецлит «Электронно-библиотечная система для ВУЗов и СУЗов» (содержит лекции, монографии, учебники, учебные пособия, методический материал; широкий спектр учебной и научной литературы систематизирован по различным областям знаний) (профессиональная база данных).
5. <https://www.ros-edu.ru> – электронно-образовательный ресурс «Русский как иностранный» (на платформе IPR Media, адресован обучающимся, изучающим русский язык как иностранный) (профессиональная база данных)
6. <http://link.springer.com/> – база данных SpringerNature (полнотекстовые журналы SpringerJournals, полнотекстовые журналы SpringerJournalsArchive, NatureJournals, SpringerProtocols, коллекция научных материалов в области физических наук и инжиниринга SpringerMaterials, Springer Reference, крупнейшая реферативная база данных по чистой и прикладной математике zbMATH, Nano Database) (профессиональная база данных).
7. <http://dlib.eastview.com> – универсальная база электронных периодических изданий (профессиональная база данных)
8. <http://elibrary.ru> – электронная база электронных версий периодических изданий на платформе Elibrary.ru (профессиональная база данных).
9. <http://www.consultant.ru/> – справочно-правовая система «Консультант-Плюс» (профессиональная база данных).
10. <https://www.ebsco.com/products/ebooks/clinical-collection> – электронная база данных «Clinical Collection» (коллекция электронных книг ведущих медицинских издательств, издательств университетов и профессиональных сообществ) (профессиональная база данных).

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Физическая культура и	Зал атлетической гимнастики	Гиря чугунная 16 кг Гиря чугунная 24 кг Гриф для штанги 50 мм К грифу 50мм до 200кг	

	спорт	ки (1 этаж)	<p>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</p>	
2		Зал атлетической гимнастики (3 этаж)	<p>Велотренажер TREO К-108 Гриф гантельный Тренажер Примус Тренажер силовой winner</p>	
3		Зал оздоровительной гимнастики (1 этаж - шейпинг)	<p>Велотренажер Консул - супер Велоэргометр FITMED Вибромассажер ВМ 1200 Гантели неопреновые 1 кг ДартсLarsenпресс.картон. Жалюзи вертикальные 2,7x2,2 Жалюзи вертикальные 2,7x2,2 Жалюзи вертикальные 2,8x1,49 Жалюзи вертикальные 2,8x1,64 Коврик для фитнеса Коврик для фитнеса Кресло офисное E -279 Budget Лестница - стремянка Мяч гимнастический Мяч гимнастический GB-105 65 см, прозрачный розовый Обруч гимнаст. диам. 900 мм 360 гр.8 Обруч утяжеленный 1,850 Огнетушитель углекислотный ОУ -2 Сплит – система</p>	

			<p>настенная GC/GU-S24HR Сплит – система настенная GC/GU-S30HR Степ – платформа СтолтеннисныйStartLineOLIMPIK СтолтеннисныйStartLineOLIMPIK.6020 Утяжелители Стандарт 2*1 кг в коробке (парные) Утяжелители Стандарт 2*2 кг в коробке (парные)</p>	
4	Методический кабинет	<p>Компрессор электрический FTC110 VOLCANO Насос 20 см, JOGEL, гибкий шланг, игла, насадка для фитбола Персональный компьютер в сборе (монитор ж/к BENG17, мышь, клавиат., системный блок) Секундомер 100 Фонарь электрический переносной аккумуляторный Шлюз GSMDC03</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. MicrosoftOffice 365. Договор с ООО СТК «ВЕРШИНА» №27122016-1 от 27 декабря 2016 г. 2. Microsoft® Windows Server STDCORE 2016 Russian Academic OLP. License Number: 68169617 Initial License Issue Date: 03.03.2017 3. Windows Remote Desktop Services - User CAL 2012 50; Servers Windows Server - Standard 2012 R2 1. Лиц. 96439360ZZE1802 4. СС КонсультантПлюс для бюджетных организаций. Договор с ООО «Компас» №КОО/КФЦ 7088/40 от 9 января 2017 года. 5. СКЗИ «Крипто-Про CSP». Лицензия ООО «ЮСК:Сервис» ООО «Крипто-Про» от 17.03.2017. 6. Kaspersky Endpoint Security Russian Edition. 100149 Educational Renewal License 1FB6161121102233870682. 100 лицензий. 7. Office Standard 2016. 200 лицензий OPEN 96197565ZZE1712. 8. 1С: Предприятие; 1С: Бухгалтерия для учебных целей. Код партнера: 46727, 1 июня 2016; 1С:Предприятие8; 800685726-72. 9. VeralTestProfessional 2.7 Электроннаяверсия. Акт предоставления прав № IT178496 от 14.10.2015 10. Statistica Basic 10 for Windows Ru License Number for PYATIGORSK MED PHARM INST OF VOLGOGRAD MED ST UNI (PO# 0152R, Contract № IE-QPA-14-XXXX) order# 310209743. 11. RegOrganizer: 18056916.40822738 	

			<p>Дата создания ключа: 15.03.2017.</p> <p>12. ABBYY Fine_Reader_14 FSRs-1401. ABBYY FineReader 11 Professional Edition (download) AF11-2S1P01-102/AD.</p> <p>13. MOODLE e-Learning, eLearningServer, Гиперметод. Договор с ООО «Открытые технологии» 82/1 от 17 июля 2013 г.</p> <p>14. Paragon Migrate OS to SSD (Russian) Serial Number: 09880-0C87B-E8F90-4CF66.</p> <p>15. Microsoft Open License :66237142 OPEN 96197565ZZE1712. 2017</p> <p>16. Microsoft Open License: 66432164 OPEN OPEN 96439360ZZE1802. 2018.</p> <p>17. Microsoft Open License:68169617 OPEN OPEN 98108543ZZE1903. 2019.</p> <p>18. Операционные системы OEM (на OS Windows 95 предустановленным лицензионным программным обеспечением): OS Windows 95, OS Windows 98; OS Windows ME, 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</p>
5	Большой игровой зал	<p>Ворота гандбольные /мини- футбольные стальные, пара 3,01</p> <p>Кольцо баскетбольное с амортизатором</p> <p>Пенал для ключей 40*100 мм пласт</p> <p>Сетка гандбольная, мини- футбол</p> <p>Сетка для минифутбольных ворот 2026</p> <p>Скамейка гимнастическая 4м</p> <p>Щит баскетбольный, игровой 1,05x1,80 оргстекло 14мм с основанием</p>	
6	Инвентарная	<p>Канат вертикальный</p> <p>Канат страховочный (10*12)40</p> <p>Коврик туристический</p> <p>Коврик туристический</p>	

		<p>Коврик туристический Маты (10х2)</p> <p>Медбол,1 кг, иск. кожа, наполнитель резиновая крошка, диам.14 см, машинная сшивка, синий</p> <p>Медбол,2 кг, иск. кожа, наполнитель резиновая крошка, диам.17,5 см, машинная сшивка</p> <p>Медбол,3 кг, иск. кожа, наполнитель резиновая крошка, диам.20 см, машинная сшивка, синий</p> <p>Мешок боксерский – кожа, высота 100, диаметр 30, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ08</p> <p>Мешок боксерский – кожа, высота 100, диаметр 30, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ08</p> <p>Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084</p> <p>Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084</p> <p>Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084</p> <p>Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084</p> <p>Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084</p> <p>Мяч MIKASA из синт. кожи MVA 300</p> <p>Мяч MIKASA из синт. кожи MVA 300</p> <p>Мяч MIKASA из синт. кожи MVA 300</p> <p>Мяч баскет. TORRES BM300 арт. B00017 p.</p>	
--	--	--	--

		<p>7, резина, нейлон. корд. бут. камера Мяч баскетбольный р.7 Мяч баскетбольный № 6 JOGEL JB -300 Мяч баскетбольный № 7 JOGEL JB -300 Мяч баскетбольный р. 6 Мяч волейбольный Мяч волейбольный 200 Мяч волейбольный 300 Мяч волейбольный JOGEL JB -500 Мяч волейбольный MIKASAMVA 200 Мяч волейбольный MIKASAMVA 200 Палатка Camp3 универсальная Палки телескопические Trek Плита газовая в кейсе с перех. TRG - 006 Покрытие для ринга на помосте: размеры ринга 7*7м, высота помоста 1м, нанесение 3 логотипов на каждой стороне полого ринга Пылесос SamsungSC 5130 Пьедестал победителя 3-х местный, разборный 3,1х 0,7х0,7 м Ракетка бадминтонная Ракетки для игр в бадминтон для занятий Ринг боксерский соревновательный, боевая зона 6х6, на подиуме базовой конструкции 7х7х1м, 4 ряда канатов, подиум дерево – металл, 2 лестницы дерево- металл Рюкзак Трэкс МА Сетка волейбольная Сетка волейбольная профессиональная Спальный мешок СП 2. Стойка волейбольная с</p>	
--	--	---	--

			мех. натяж. для зала на растяжках. Стул рыбака ТТФ 003 Ящик для огнетушителя	
7		Переход	Молния -12 В, «Выход» Оповещатель охранно-пожарный (табло) План эвакуации на рус. Языке. Стол теннисный StartLineOLIMPIK	

7. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

7.1. Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе данной рабочей программы, адаптированной с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

7.2. В целях освоения учебной 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 по слуху:
 - 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.

7.3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

7.4. 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.

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

7.5.1 Оценочные средства для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
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/ЭИОС вуза, письменная проверка

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

7.5.2 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. Эти средства могут быть предоставлены ВолгГМУ или могут использоваться собственные технические средства.

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, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
2. Доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
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. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

7.6. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются учебная литература в виде электронных учебных изданий 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, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

7.7. 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.

7.8. 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 (помимо материально-технического обеспечения дисциплины, указанного в разделе б):

- 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.

В Центре коллективного пользования по междисциплинарной подготовке инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ВолгГМУ имеются специальные технические средства обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

8. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

На основании части 17 статьи 108 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ и ЭО).

Выбор элементов ДОТ и ЭО определяется в соответствии с нижеследующим:

Модуль дисциплины	Элементы ДОТ и ЭО, применяемые для реализации учебного процесса	Элементы ДОТ, применяемые для текущей и промежуточной аттестации
Модуль 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов в медицинских и фармацевтических вузах РФ.	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Тест» (тестирование)
Модуль 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Тест» (тестирование); – элемент «Задание» (подготовка доклада, проверка протокола ведения занятия)
Модуль 3. Функциональная активность человека. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Тест» (тестирование)
Модуль 4. Валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни.	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Тест» (тестирование); – элемент «Задание» (подготовка доклада, проверка протокола ведения занятия)
Модуль 5. Психофизиологические основы учебного труда	Использование возможностей электронного информационно-	Использование возможностей электронного информационно-

и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	ВолгГМУ: – элемент «Тест» (тестирование); – элемент «Задание» (подготовка доклада, проверка протокола ведения занятия)
Модуль 6. Основы общей физической и специальной подготовки.	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Тест» (тестирование) – элемент «Задание» (подготовка доклада, проверка протокола ведения занятия)
Модуль 7. Воспитание телесно-двигательных качеств.	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Тест» (тестирование) – элемент «Задание» (подготовка доклада, проверка протокола ведения занятия)
Модуль 8. Организация и структура учебно-тренировочного занятия.	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Тест» (тестирование)
Модуль 9. Формы и организация самостоятельных занятий.	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Тест» (тестирование)
Модуль 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Задание» (подготовка доклада, проверка протокола ведения занятия)
Модуль 11. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания.	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Задание» (подготовка доклада, проверка протокола ведения занятия)
Модуль 12. Особенности занятий избранном видом спорта или системой физических	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ:	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолгГМУ: – элемент «Тест» (тестирование)

упражнений.		– элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	
Модуль 13. Самоконтроль. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.		Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолГМУ: – элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолГМУ: – элемент «Задание» (подготовка доклада, проверка протокола ведения занятия)
Модуль 14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолГМУ: – элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолГМУ: – элемент «Тест» (тестирование)
Модуль 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.		Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолГМУ: – элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолГМУ: – элемент «Тест» (тестирование)
Модуль 16. Методические основы производственной физической культуры.		Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолГМУ: – элемент «Лекция» и/или ресурс «Файл» (лекция)	Использование возможностей электронного информационно-образовательного портала ВолГМУ: – элемент «Тест» (тестирование); – элемент «Задание» (подготовка доклада, проверка протокола ведения занятия)

9. Воспитательный компонент дисциплины

9.1. Воспитание в ПМФИ – филиале ФГБОУ ВО ВолГМУ Минздрава России является неотъемлемой частью образования, обеспечивающей систематическое и целенаправленное воздействие на студентов для формирования профессионала в области медицины и фармации как высокообразованной личности, обладающей достаточной профессиональной компетентностью, физическим здоровьем, высокой культурой, способной творчески осуществлять своё социальное и человеческое предназначение.

9.2. **Целью** воспитательной работы в институте является полноценное развитие личности будущего специалиста в области медицины и фармации при активном участии самих обучающихся, создание благоприятных условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных и духовно-нравственных ценностей народов России, формирование у студентов социально-личностных качеств: гражданственности, целеустремленности, организованности, трудолюбия, коммуникабельности.

9.3. Для достижения поставленной цели при организации воспитательной работы в институте определяются **следующие задачи**:

- развитие мировоззрения и актуализация системы базовых ценностей личности;
- приобщение студенчества к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и академическим традициям;
- воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни, развитие гражданской и социальной ответственности;

- воспитание положительного отношения к труду, воспитание социально значимой целеустремленности и ответственности в деловых отношениях;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности;
- выявление и поддержка талантливой молодежи, формирование организаторских навыков, творческого потенциала, вовлечение обучающихся в процессы саморазвития и самореализации;
- формирование культуры и этики профессионального общения;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде;
- повышение уровня культуры безопасного поведения;
- развитие личностных качеств и установок, социальных навыков и управленческими способностями.
- 9.4. Направления воспитательной работы:
 - Гражданское,
 - Патриотическое,
 - Духовно-нравственное;
 - Студенческое самоуправление;
 - Научно-образовательное,
 - Физическая культура, спортивно-оздоровительное и спортивно-массовое;
 - Профессионально-трудовое,
 - Культурно-творческое и культурно-просветительское,
 - Экологическое.
- 9.5. Структура организации воспитательной работы:

Основные направления воспитательной работы в ПМФИ – филиале ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России определяются во взаимодействии заместителя директора по учебной и воспитательной работе, отдела по воспитательной и профилактической работе, студенческого совета и профкома первичной профсоюзной организации студентов. Организация воспитательной работы осуществляется на уровнях института, факультетов, кафедр.

9.6. Организация воспитательной работы на уровне кафедры

На уровне кафедры воспитательная работа осуществляется на основании рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы, являющихся частью образовательной программы.

Воспитание, осуществляемое во время аудиторных занятий и самостоятельной работы обучающихся должно составлять 75% от всей воспитательной работы с обучающимися в ПМФИ – филиале ВолгГМУ (относительно 25%, приходящихся на внеаудиторную работу).

На уровне кафедры организацией воспитательной работой со студентами руководит заведующий кафедрой.

Основные функции преподавателей при организации воспитательной работы с обучающимися:

- формирование у студентов гражданской позиции, сохранение и приумножение нравственных и культурных ценностей в условиях современной жизни, сохранение и возрождение традиций института, кафедры;
- информирование студентов о воспитательной работе кафедры,
- содействие студентам-тьюторам в их работе со студенческими группами;
- содействие органам студенческого самоуправления, иным объединениям студентов, осуществляющим деятельность в институте,
- организация и проведение воспитательных мероприятий по плану кафедры, а также участие в воспитательных мероприятиях общевузовского уровня.

- 9.7. Универсальные компетенции, формируемые у обучающихся в процессе реализации воспитательного компонента дисциплины:
- Способность осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий;
- Способность управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла;
- Способность организовывать и руководить работой команды, выработывая командную стратегию для достижения поставленной цели;
- Способность применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном языке, для достижения академического и профессионального взаимодействия;
- Способность анализировать и учитывать разнообразие этнических культур в процессе межкультурного взаимодействия;
- Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни;
- Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.