

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

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора института по УВР

_____ И.П. Кодониди

« 31 » августа 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ТУРИЗМ, ОФП, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

По направлению подготовки: 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата)
Направленность (профиль): Управление и экономика сферы здравоохранения
Квалификация выпускника: бакалавр
Кафедра: физического воспитания и здоровья

Курс: 1

Семестр: 1,2

Форма обучения: заочная

Лекции – 12 часов

Самостоятельная работа – 299,6 часов

Промежуточная аттестация: зачет – 1 семестр, зачет – 2 семестр

Трудоемкость дисциплины: 328 часов

Пятигорск, 2023

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.

Кафедра физического воспитания и здоровья

Рабочая программа дисциплины «Туризм, ОФП, подвижные игры» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (утвер. Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 января 2016 г. № 7)

Разработчик программы:

Зав. каф. физического воспитания
и здоровья, канд. пед. наук, доцент
А.Ф. Щекин

Канд. пед. наук, старший преподаватель
кафедры физического воспитания и здоровья
Ю.А.Пушкарская

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и здоровья
протокол № 1 « 30 » августа 2023 г.

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией по циклу естественно-научных дисциплин
протокол № 1 « 30 » августа 2023 г.

Рабочая программа согласована с библиотекой
Заведующая библиотекой

Л.Ф. Глущенко

Внешняя рецензия дана: Ш.А.Имнаевым, канд.пед.наук, доцентом кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ПГУ», г.Пятигорск

Рабочая программа утверждена на заседании Центральной методической комиссии протокол № 1 «31 » августа 2023 г.

Рабочая программа утверждена на заседании Ученого совета
Протокол № 1 «31» августа 2023 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цель дисциплины: формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности будущего бакалавра.
1.2	Задачи дисциплины: - укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки. - развивать и совершенствовать основные физические, прикладные психические и специальные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности специалиста, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе. - обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья. - обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры, расширять арсенал прикладных двигательных координации. - обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики. - формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно – ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек. - формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий, как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности для приобретения студентами достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки для специалиста.
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Б1.Б.34	<i>Базовая часть</i>
2.1.	Перечень дисциплин и/или практик, усвоение которых необходимо для изучения дисциплины
	Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является общим теоретическим и методологическим основанием для дальнейшего изучения других дисциплин образовательной программы бакалавриата.
2.2.	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:
	Физическая культура и спорт.
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ , ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями: ОК-7- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.

Кафедра физического воспитания и здоровья

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1.	Знать:
	<ul style="list-style-type: none"> - социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - средства и методы физической культуры для повышения умственной работоспособности и развития физических качеств; - средства и методы восстановления работоспособности организма человека; - основы физической культуры и здорового образа жизни; принципы здорового образа жизни, последствия вредных привычек; - здоровье формирующие инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта.
3.2.	Уметь:
	<ul style="list-style-type: none"> - совершать профессионально умелые и точные движения, используя специально разработанные комплексы физических упражнений для развития координации движений; - составлять комплексы утренней гигиенической и корригирующей гимнастики и подбирать упражнения, направленные на развитие физических качеств; - применять современные средства и методы релаксации; - составлять комплекс утренней гигиенической, корригирующей и производственной гимнастики; - разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.
3.3.	Иметь навык (опыт деятельности):
	<ul style="list-style-type: none"> - владения методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности специалиста, методами совершенствования физических качеств; - владения навыками проведения и выполнения комплексов утренней гигиенической, корригирующей гимнастики; - выполнения простейшие приемы релаксации; - владения средствами и методами убеждения, разъяснения и просвещения с целью формирования потребности граждан в активном здоровом образе жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	20,4	10,2	10,2
Аудиторные занятия всего, в том числе:	12	6	6
Лекции	12	6	6
Лабораторные	-	-	-
Практические занятия	-	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0,4	0,2	0,2
Консультация	4	2	2
Контроль самостоятельной работы	4	2	2
2. Самостоятельная работа	299,6	149,8	149,8
Контроль	8	4	4
ИТОГО	328	164	164

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.
Кафедра физического воспитания и здоровья**

4.2. Структура дисциплины

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Часов	Компетенции	Литература
1.1	Тема № 1. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах. /Лек/	4	ОК-7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л2.3
2.2	Тема № 2. Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе. /Лек/	2	ОК -7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л2.2, Л 2.3
3.3	Тема № 3. Туризм./Ср/	28	ОК -7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
4.4	Тема № 4. Общая физическая подготовка (ОФП). /Ср/	32	ОК -7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
5.5	Тема № 5. Подвижные игры и эстафеты./Ср/	34	ОК -7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
6.6	Тема № 6. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика. /Ср/	24	ОК -7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
7.7	Тема № 7. Производственная гимнастика. /Ср/	32	ОК -7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
8.8	Тема № 8. Гигиенические основы физического воспитания и спорта. /Лек/	2	ОК -7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
9.9	Тема № 9. Оценка физического состояния. /Лек/	2	ОК- 7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
10.10	Тема № 10. Определение физической работоспособности студентов. /Лек/	2	ОК--7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
11.11	Тема № 11. Туризм. /Ср/	24	ОК- 7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
12.12	Тема № 12. Общая физическая подготовка (ОФП). /Ср/	32	ОК- 7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
13.13	Тема № 13. Подвижные игры и эстафеты. /Ср/	34	ОК -7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.

Кафедра физического воспитания и здоровья

14.14	Тема № 14. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика. /Ср/	28	ОК- 7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
15.15	Тема № 15. Производственная гимнастика. /Ср/	31,6	ОК- 7	Л 1.1, Л 1.2, Л 2.1, Л 2.2, Л 2.3
	Итого	311,6		

4.3.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.3.1 Содержание лекций

№ п/п	Наименование раздела дисциплины вариативной части ФГОС	Содержание
1	Тема № 1. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах.	Спортивные травмы могут случиться во время спортивной активности. Наиболее распространенные среди них — это ушибы, вывихи, царапины, кровотечения, переломы, тепловые и солнечные удары. Причиной травмы может стать несоблюдение правил техники безопасности, некачественный инвентарь и спортивные сооружения и др. Поэтому необходимо знать основные правила оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи во время кровотечения. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах и растяжениях. Оказание первой доврачебной помощи при переломах. Оказание первой доврачебной помощи в случаях солнечного и теплового удара и других факторов.
2	Тема № 2. Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе.	Эндозкология и физическая культура. Воздействие экзогенных экологонегативных факторов на занимающихся физическими упражнениями. Требования к территориям на которых проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия. Вредные привычки и борьба с ними. Радиационное облучение – как экологонегативный фактор. Экспортное градостроительство.
8	Тема № 8. Гигиенические основы физического воспитания и спорта.	Использование технических средств и тренажёров для массовых занятий оздоровительной физической культурой. Влияние занятий с использованием тренажёрной техники на различные органы и системы организма. Типовой центр «Здоровье» и его структура. Оптимальный объём нагрузки или нормирование физических нагрузок при работе на тренажёрах. Показания и противопоказания к

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.
Кафедра физического воспитания и здоровья**

		<p>занятиям на тренажёрах. Методы оценки физических кондиций человека. Принципы использования восстановительных средств при физических нагрузках и в спорте. Адаптация организма к физическим и нервным напряжениям. Изменение организма и утомление. Сочетание утомления и восстановления. Основы восстановления функций и тренированности организма. Управление тренировочным процессом. Предупреждение нежелательных последствий тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировочный эффект. Педагогические средства. Педагогические средства - основные в системе восстановления как самой тренировки, так и режима спортсмена. Индивидуализация процесса тренировки и оптимизация воздействия отдельного тренировочного занятия.</p>
9	<p>Тема № 9. Оценка физического состояния.</p>	<p>«Физическое состояние» – как комплекс морфологических и функциональных показателей развития и состояния организма человека. Определение физического развития. Характеристика видов искривления позвоночника: сколиозы, лордозы, кифозы. Характеристика форм грудной клетки: цилиндрическая; коническая; уплощенная или плоская. Характеристика форм живота: нормальный; отвислый; втянутый. Жироотложение: нормальная, повышенная и пониженная упитанность. Состояние ОДА: форма ног, форма стопы, развитие мускулатуры. Типы конституций по М.В. Черноруцкому: нормостенический, гиперстенический и астенический. Конституционные типы по В.Б. Будняку: грудной, мускульный и брюшной. Методы индексов физического развития: Брока – Бругша, Габса, Кетле; жизненный индекс; силовые индексы; разностный индекс и др. Определение физического развития методом наружного осмотра и антропометрий; по показателям контрольных нормативов и тестов; самостоятельная оценка физического состояния по таблицам; по показателям контрольных нормативов и тестов (оценочные таблицы). Определение физической подготовленности методом рейтинговой</p> <p>Функциональная диагностика – важнейший</p>

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.

Кафедра физического воспитания и здоровья

10	Тема № 10. Определение физической работоспособности студентов.	раздел спортивной медицины. «Общая» и «специальная» физическая работоспособность. Требования к проведению тестирования и функциональных проб. Виды велоэргометров и тредбанов. Цель проведения физической работоспособности. «Прямой» и «непрямой» методы оценки физической работоспособности. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC ₁₇₀ . Определение относительной и абсолютной величины физической работоспособности по формулам и таблицам.
-----------	--	--

4.3.2 Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины вариативной части ФГОС	Содержание
1 семестр		
3	Тема № 3. Туризм.	2 пеших похода, техника безопасности во время туристического похода, разбивка туристического лагеря.
4	Тема № 4. Общая физическая подготовка (ОФП).	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
5	Тема № 5. Подвижные игры и эстафеты.	С предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.
6	Тема № 6. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика.	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – ЛФК при нарушении опорно - двигательного аппарата; – ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и почек; – ЛФК при нарушении зрения; – ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы и ЦНС; – ЛФК при заболеваниях органов дыхания;

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.
Кафедра физического воспитания и здоровья**

		– ЛФК для координации индекса массы тела.
7	Тема № 7. Производственная гимнастика.	Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика.
2 семестр		
11	Тема № 11. Туризм.	2 пеших похода, техника безопасности во время туристического похода, разбивка туристического лагеря.
12	Тема № 12. Общая физическая подготовка (ОФП).	. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с само захватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб и упражнений-тестов.
13	Тема № 13. Подвижные игры и эстафеты.	Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы
14	Тема № 14. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика.	Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, каланетика, скипинг и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.
Кафедра физического воспитания и здоровья**

		психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Владение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
15	Тема № 15. Производственная гимнастика.	Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература				
5.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Изд-во, год	Кол-во
Л1.1		Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – <u>URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425</u>		
Л1.2		Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <u>https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538</u> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст : электронный.		
5.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Изд-во, год	Кол-во
Л2.1		Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <u>https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103</u> . – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Текст : электронный.		
Л2.2		Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / Епифанов В. А., Епифанов А. В. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. – Режим доступа: по подписке - URL: <u>https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html</u>		
Л2.3		Физическая культура и спорт в аспекте хронобиологии : учебное пособие : [16+] / А. А. Клименко, А. И. Усенко, А. Ю. Болтовский, Е. И. Шеенко ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (Алтайский филиал). – Москва : Директ-Медиа, 2023. – 155 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <u>https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701512</u> (. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-3750-6. – Текст : электронный.		

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.
Кафедра физического воспитания и здоровья**

5.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
ЛЗ.1	Михайлова Н.А.	Развитие физических качеств для успешного овладения техническими приемами в настольном теннисе /методические рекомендации для студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура» для всех специальностей	Пятигорск: Изд-во ПМФИ, 2015	10
5.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы				
5.2.1. Современные профессиональные базы данных				
1. https://www.gto.ru/ Официальный сайт «всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»				
2. https://www.minsport.gov.ru/ - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации				
5.2.2. Информационные справочные системы				
1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru/				

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация компетентностно-ориентированных образовательных программ предусматривает использование в учебном процессе различных образовательных процедур: перечень используемых технологий (например, лекционные, дискуссионные, исследовательские, тренинговые (игровые), самообучение, практика и др. и их описание).

При реализации дисциплины могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии.

Приводятся образовательные технологии, необходимые для обучения по дисциплине инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

7.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАИМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Вопросы и задания для текущего контроля успеваемости

<u>1 СЕМЕСТР</u>
Вариант 1 1.Физическое качество – сила. Средства и методы воспитания силы. 2.Методика оценки функционального состояния дыхательной системы. 3.Определить максимальную частоту движений кисти и оценить.
Вариант 2 1.Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта. 2.Определение физического развития по данным антропометрических измерений (антропометрические стандарты). 3.Оценить функциональное состояние нервной системы по пробе «устойчивости в положении стоя (по Ромбергу)». Определение максимальной частоты движений кисти.
Вариант 3 1.Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.

Кафедра физического воспитания и здоровья

<p>2. Методика оценки нарушений осанки в сагиттальной плоскости.</p> <p>3. Определить показатель крепости телосложения (по Пинье) и сделать вывод.</p>
<p>Вариант 4</p> <p>1. Функциональные системы организма: сердечно - сосудистая система.</p> <p>2. Методика самоконтроля за физическим развитием.</p> <p>3. Определить индекс функциональных изменений по индивидуальным показателям и сделать вывод.</p>
<p>Вариант 5</p> <p>1. Функциональные системы организма: опорно-двигательный аппарат.</p> <p>2. Определение уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко.</p> <p>3. Провести ортостатическую и клиностатическую пробу и сделать вывод.</p>
<p>Вариант 6</p> <p>1. Адаптация организма к физическим нагрузкам.</p> <p>2. Методика оценки физической работоспособности.</p> <p>3. Определение устойчивости в положении стоя (по Ромбергу). Определение максимальной частоты движений кисти.</p>
<p>Вариант 7</p> <p>1. Функциональные системы организма: дыхательная система.</p> <p>2. Методика самоконтроля за физическим развитием по формулам, стандартам.</p> <p>3. Составить комплекс дыхательных упражнений для психической регуляции.</p>
<p>Вариант 8</p> <p>1. Функциональные изменения в организме при физической нагрузке.</p> <p>2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.</p> <p>3. Провести дыхательную пробу Штанга, Генчи и сделать вывод.</p>
<p>Вариант 9</p> <p>1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</p> <p>2. Методика оценки функционального состояния нервной системы.</p> <p>3. Заполнить протокол стоматоскопического исследования, используя индивидуальные показатели.</p>
<p>Вариант 10</p> <p>1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.</p> <p>2. Методика оценки нарушений осанки во фронтальной плоскости.</p> <p>3. Определение формы стопы (метод Чижина в упрощенном варианте)</p>
<p>2 СЕМЕСТР</p>
<p>Вариант 1</p> <p>1. Социальная роль и функции физической культуры и спорта.</p> <p>2. Методика оценки функционального состояния сердечнососудистой системы.</p> <p>3. Определить индекс функциональных изменений по индивидуальным показателям и сделать вывод.</p>
<p>Вариант 2</p> <p>1. Физическое качество – сила. Средства и методы воспитания силы.</p> <p>2. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы.</p> <p>3. Определить максимальную частоту движений кисти и оценить.</p>
<p>Вариант 3</p> <p>1. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>2. Методика проведения стоматоскопического исследования.</p> <p>3. Заполнить дневник самоконтроля по индивидуальным показателям.</p>
<p>Вариант 4</p> <p>1. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p>2. Методика развития ловкости.</p>

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.
Кафедра физического воспитания и здоровья**

<p>3. Оценить функциональное состояние дыхательной системы по пробе Штанге, Генчи и сделать вывод.</p>
<p>Вариант 5</p> <p>1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. 2. Методика оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы при помощи функциональных проб. 3. Заполнить протокол соматоскопического исследования, используя индивидуальные показатели.</p>
<p>Вариант 6</p> <p>1. Виды физической культуры: базовая физическая культура, спорт, туризм, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, спортивно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды: гигиеническая и рекреативная физическая культура. 2. Методика оценки функционального состояния нервной системы. 3. Составить комплекс физкультурминутки для снижения утомления.</p>
<p>Вариант 7</p> <p>1. Организм человека – единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 2. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы. 3. Определить показатель крепости телосложения (по Пинье) и сделать вывод.</p>
<p>Вариант 8</p> <p>1. Врачебный и педагогический контроль, цели и содержание. 2. Методика оценки функционального состояния дыхательной системы. 3. Определить тип телосложения по индивидуальным показателям (по диапазону идеальной массы тела, по окружности запястья руки).</p>
<p>Вариант 9</p> <p>1. Физическое качество – выносливость. Средства и методы воспитания выносливости. 2. Методика оценки функционального состояния нервной системы. 3. Оценить осанку, определить ее тип.</p>
<p>Вариант 10</p> <p>1. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности. 2. Методика определения типа и крепости телосложения. 3. Определить индекс функциональных изменений и сделать вывод.</p>

Примеры тестовых заданий

Тема № 1. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах. ОК-7

1. Спортивными травмами называются:

- а) термические;
- б) переломы;
- в) родовые;
- г) лучевые;
- д) растяжения;
- е) раны.

2. Легкими степенями тяжести называются:

- а) переломы;
- б) ушибы;
- в) вывихи;

- г) сотрясения мозга;
- д) растяжения.

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

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

Тема № 2. Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе. ОК-7

1. К социально – экономическим факторам относят:

- а) условия труда;
- б) качество медицинской помощи;
- в) материальное благосостояние;
- г) уровень солнечной радиации.

2. К социально – биологическим факторам относят:

- а) возраст родителей;
- б) загрязнение среды обитания;
- в) пол;
- г) уровень солнечной радиации;
- д) жилищные условия.

3. К экологическим и природно- климатическим факторам относят:

- а) пол;
- б) загрязнение среды обитания;
- в) условия труда;
- г) уровень солнечной радиации;
- д) жилищные условия.

Тема № 3,11. Туризм. ОК-7

1. Техника туризма – это...

- а) совокупность средств и действий, необходимых для прохождения маршрута, подготовка к походу;
- б) совокупность приемов преодоления естественных препятствий туристского маршрута и умений туристов;
- в) составление плана;
- г) подбор группы.

2. Основные технические понятия:

- а) маршрут;
- б) корректировка;
- в) квалификация членов бригад сопровождения;
- г) учебный подход;
- д) средства.

3. Какими могут быть цели подхода?

- а) развлекательные;
- б) специальными;
- в) экологическими;
- г) физическими;
- д) рельефными.

4. Какую часть территории занимают в Казахстане горы?

- а) 10 процентов;
- б) 20 процентов;
- в) 50 процентов;
- г) 17 процентов;
- д) 5 процентов.

Тема № 4,12. Общая физическая подготовка (ОФП). ОК-7

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоничное развитие человека;
- в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие.

2. Основными признаками физического развития являются

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы.

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) стройность;
- г) выносливость;
- д) ловкость;
- е) гибкость.

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
- б) быстрота, ловкость, гибкость;
- в) сила, быстрота, стройность.

5. Выносливость – это...

- а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.

Тема №5,13. Подвижные игры и эстафеты. ОК-7

1. Современная спортивная площадка:

- а) это совокупность целого комплекса работ, специальных покрытий и необходимого для занятия различными видами спорта оборудования;
- б) это совокупность комплекса , специальных покрытий;
- в) футбольные поля, ледовые катки, игровые площадки.

3. Игровые спортивные площадки

- а) для футбола;
- б) хоккей на траве;
- в) волейбольные;
- г) все перечисленные.

4. Форма площадки предпочтительно:

- а) овальная;
- б) прямоугольная;
- в) квадратная.

5. Форма площадки предпочтительно, не менее ... м в ширину и ... м в длину:

- а) 8*12;
- б) 9*14;
- в) 10*20.

6. По углам площадки можно поставить:

- а) стулья;
- б) флажки;
- в) палочки.

**Тема № 6,14. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика.
ОК-7**

1.Профилактическая гимнастика – это:

- а) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости;
- б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости;
- в) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости.

2. Методы – это:

- а) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся;
- б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся;

в) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся.

3. Классификация видов гимнастики.

- а) оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные;
- б) механические, развивающие, химические;
- в) культурные, эстетические;
- г) урочные, тренировочные.

4. Средствами оздоровительной гимнастики являются.

- а) тренировочный процесс уделяющее внимание;
- б) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др.;
- в) ключи, гайки, болты;
- г) формы процесса занятий гимнастики.

Тема № 7,15. Производственная гимнастика. ОК-7

1. Производственная гимнастика – это:

- а) прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма;
- б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности;
- в) набор элементарных физических упражнений, которые выполняются сотрудниками организации на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности;
- г) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма.

2. Формы производственной гимнастики

- а) легкая атлетика;
- б) физическая культура в виде активного отдыха;
- в) плавание;
- г) спортивная гимнастика.

3. Виды производственной гимнастики

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, микро пауза активного отдыха;
- б) вид спортивной одежды;
- в) вид утренней гимнастики методики физического воспитания.

4. История гимнастики – это:

- а) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей;
- б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры;
- в) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей.

5. Гимнастическая терминология – это:

- а) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений;
- б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений;
- в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений.

Тема № 8. Гигиенические основы физического воспитания. ОК-7

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

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

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

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

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

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

Тема № 9. Оценка физического состояния. ОК-7

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

- а) медико-педагогические наблюдения за занимающимися физической культурой и спортом;
- б) осуществление допинг-контроля за спортсменами;
- в) диспансеризация;
- г) проведение профилактических, оздоровительных мероприятий с лицами, состоящими на диспансерном учёте;

д) осуществление мероприятий по стационарному лечению лиц, получивших травмы и повреждения во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

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

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

Тема № 10. Определение физической работоспособности студентов. ОК-7

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

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

2. Тонизирующее действие массажа выражается в:

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

3. Для чего используется экспресс-оценка функционального состояния:

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

7.2 Перечень вопросов для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

№	Вопросы для промежуточной аттестации студента	Проверяемые
---	---	-------------

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.
Кафедра физического воспитания и здоровья**

		компетенции
1.	Классификация основных видов туризма.	ОК 7
2.	Рекреационный туризм.	ОК 7
3.	Лечебно-оздоровительный туризм.	ОК 7
4.	Спортивный и экстремальный туризм .	ОК 7
5.	Факторы риска при различных видах туризма	ОК 7
6.	Этапы подготовки туристского похода.	ОК 7
7.	Экстремальные ситуации в туристском походе и меры предосторожности.	ОК 7
8.	Организация мер предосторожности травматизма в туристском походе и оказание первой медицинской помощи.	ОК 7
9.	Цели и задачи общей физической подготовки.	ОК 7
10.	Физическое упражнение и его виды.	ОК 7
11.	Круговая тренировка.	ОК 7
12.	Понятие двигательного умения и навыка. Этапы обучения движениям.	ОК 7
13.	Характеристика силовых упражнений.	ОК 7
14.	Особенности статических упражнений.	ОК 7
15.	Взаимосвязь физических качеств.	ОК 7
16.	Подвижные игры как средства физической культуры.	ОК 7
17.	Воспитание характера, воли по средствам подвижных игр.	ОК 7
18.	Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр.	ОК 7
19.	Организация играющих и руководство игрой.	ОК 7
20.	Дозировка в процессе подвижных игр.	ОК 7
21.	Профилактическая гимнастика для суставов.	ОК 7
22.	Утренняя гигиеническая гимнастика, методика составления вариантов и проведения утренней и гигиенической гимнастики.	ОК 7
23.	Назначение производственной гимнастики.	ОК 7
24.	Формы проведения производственной гимнастики.	ОК 7
25.	Профилактика влияния неблагоприятных факторов труда.	ОК 7

**7.3. Критерии оценки при текущем и промежуточном контроле
КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТА СТУДЕНТА ПРИ 100-БАЛЛЬНОЙ СИСТЕМЕ**

ХАРАКТЕРИСТИКА ОТВЕТА	Оценка ECTS	Баллы в БРС	Уровень сформированности компетенций по дисциплине	Оценка

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.

Кафедра физического воспитания и здоровья

<p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. В полной мере овладел компетенциями</p>	<p align="center">А</p>	<p align="center">100-96</p>	<p align="center">ВЫСОКИЙ</p>	<p align="center">5</p>
<p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. В полной мере овладел компетенциями</p>	<p align="center">В</p>	<p align="center">95-91</p>	<p align="center">ВЫСОКИЙ</p>	<p align="center">5</p>
<p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя. В полной мере овладел компетенциями</p>	<p align="center">С</p>	<p align="center">90-76</p>	<p align="center">СРЕДНИЙ</p>	<p align="center">4</p>

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.

Кафедра физического воспитания и здоровья

<p>Дан недостаточно полный и 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 студент затрудняется исправить самостоятельно. Слабо овладел компетенциями</p>	D	75-66	НИЗКИЙ	3
<p>Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Слабо овладел компетенциями</p>	E	65-61	КРАЙНЕ НИЗКИЙ	3
<p>Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. Компетенции не сформированы</p>	F	60-0	НЕ СФОРМИРОВАНА	2

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответс	Наименование специальных помещений и помещений для самосто	Оснащенность специальных помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
-------	--	--	---	--

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.
Кафедра физического воспитания и здоровья**

	твии с учебным планом	ятельно й работы		
1	Б1.В.ДВ .11.01 Туризм, ОФП, подвижные игры	Зал атлетической гимнастики (1 этаж)	Гиря чугунная 16 кг Гиря чугунная 24 кг Гриф для штанги 50 мм К грифу 50мм до 200кг К диск обрезной 2,5 К диск обрезной 20 К диск обрезной 1,25 К диск обрезной 10 К диск обрезной 15 К диск обрезной 5 Коврик резиновый Стойка для жима лежа горизонтально Стол для армспорта Тренажер биомеханический для мышц Тренажер на заднюю поверхность бедра стоя	Office Standard 2016. 200 (двести) лицензий OPEN 96197565ZZE1712. Бессрочно. VeralTest Professional 2.7 Электронная версия. Акт предоставления прав № IT178496 от 14.10.2015. Бессрочно. MOODLE e-Learning, eLearningServer, Гиперметод. Договор с ООО «Открытые технологии» 82/1 от 17 июля 2013 г. Бессрочно. (пакет обновления среды электронного обучения 3KL Hosted 600 3.5.8b, лицензионный договор №59.9/380 от 23.12.2021 (год на использование программы на ЭВМ (срок действия 1)) Операционные системы OEM (на OS Windows 95с 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. Бессрочно.
2		Зал атлетической гимнастики (3 этаж)	Велотренажер TREO K-108 Гриф гантельный Тренажер Примус Тренажер силовой winner	
3		Зал оздоровительной гимнастики (1 этаж - шейпинг)	Велотренажер Консул - супер Велоэргометр FITMED Вибромассажер BM 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	Kaspersky Endpoint Security – Стандартный Russian Edition. 100-149 Node 1 year Educational Renewal License № лицензии 2434191112140152020635. Договор № РЦА10260011 от 09.11.2021 ПО «Webinar». Лицензия №С-3131 от 12.07.2018. Бессрочно. ПО "Интернет - расширение информационной системы". Лицензия (договор) №4540/748 от 27.11.2017 г. Бессрочно. Google Chrome Свободное и/или безвозмездное ПО; Браузер «Yandex» (Россия) Свободное

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.

Кафедра физического воспитания и здоровья

			<p>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 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>	<p>и/или безвозмездное ПО 7-zip (Россия) Свободное и/или безвозмездное ПО Adobe Acrobat DC / Adobe Reader Свободное и/или безвозмездное ПО VooV meeting Свободное и/или безвозмездное ПО</p>
5	Большой игровой зал	<p>Ворота гандбольные /мини- футбольные стальные, пара 3,01 Кольцо баскетбольное с амортизатором Пенал для ключей 40*100 мм пласт Сетка гандбольная, мини- футбол Сетка для минифутбольных ворот 2026 Скамейка гимнастическая 4м Щит баскетбольный, игровой 1,05x1,80 оргстекло 14мм с основанием</p>		
6	Инвентарная	<p>Канат вертикальный Канат страховочный (10*12)40 Коврик туристический Коврик туристический Коврик туристический</p>		

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.

Кафедра физического воспитания и здоровья

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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.

Кафедра физического воспитания и здоровья

			<p>Мяч баскет. TORRES BM300 арт. B00017 р. 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</p>	
--	--	--	--	--

			Сетка волейбольная Сетка волейбольная профессиональная Спальный мешок СП 2. Стойка волейбольная с мех. натяж. для зала на растяжках. Стул рыбака ТТФ 003 Ящик для огнетушителя	
--	--	--	--	--

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

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения рабочей программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 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.

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

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (при наличии)

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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.
Кафедра физического воспитания и здоровья

обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

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

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

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

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

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

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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.

Кафедра физического воспитания и здоровья

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

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине. Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с нарушением зрения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Лабораторное занятие, предусматривающее личное проведение обучающимися натуральных или имитационных экспериментов или исследований, овладения практическими навыками работы с лабораторным оборудованием, приборами, измерительной аппаратурой, вычислительной техникой, технологическими, аналитическими или иными экспериментальными методиками, выполняется при помощи доступных средств или имитационных тренажеров. На кафедре должны быть методически проработаны возможности проведения лабораторного занятия в дистанционной форме.

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

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

Учебный контент снабжается комплексом пошаговых инструкций, позволяющих обучающемуся правильно выполнить методические требования.

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

10.2. Контроль и порядок выполнения внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся

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

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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.

Кафедра физического воспитания и здоровья

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

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

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

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

- совместно с отделом информационных технологий создает условия для функционирования ЭИОС, обеспечивающей полноценное проведение промежуточной аттестации в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся;

- обеспечивает идентификацию личности обучающегося и контроль соблюдения условий проведения экзаменационных и/или зачетных процедур, в рамках которых осуществляется оценка результатов обучения.

Экзаменационные и/или зачетные процедуры в асинхронном режиме - с учетом аутентификации обучающегося через систему управления обучением (LMS).

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

- Компьютерного тестирования или собеседования с элементами письменной работы (морфологическое описание предложенного гербарного образца и его таксономическое определение).

11. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1. Воспитание в ПМФИ – филиале ФГБОУ ВО ВолгГМУ 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.

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 социо-культурных и духовно-нравственных ценностей народов России, формирование у студентов социально-личностных качеств: гражданственности, целеустремленности, организованности, трудолюбия, коммуникабельности.

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;

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.

Кафедра физического воспитания и здоровья

- ✓ 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 социо-культурной среде;
- ✓ повышение уровня культуры безопасного поведения;
- ✓ развитие личностных качеств и установок, социальных навыков и управленческими способностями.

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.

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.

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, составляет 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.

Универсальные компетенции, формируемые у обучающихся в процессе реализации воспитательного компонента дисциплины:

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» Модуль № 1.

Кафедра физического воспитания и здоровья

- 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 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.