

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

_____ д.ф.н. И.П. Кодониди

« 30 » августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б.1.0.21 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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 – II
Семестр – 4
Форма обучения – очно-заочная
Лекции – 4 часа
Практические занятия – 6 часов
Самостоятельная работа – 57,8 часа
Промежуточная аттестация: зачет – 4 семестр
Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ (72 часа)

Пятигорск, 2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата) (утвер. Приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. № 970).

Разработчики программы:

к. пед. н., доцент

к.пед.н., доцент

Коваль Людмила Николаевна

Пушкарская Юлия Александровна

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и здоровья

Протокол № 1 от «___» августа 2024 г.

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией

по циклу естественно-научных дисциплин

Протокол № ___ от «___» августа 2024 г.

Рабочая программа согласована с библиотекой

Заведующая библиотекой

И.В. Свешникова

И.о. декана факультета

Т.В. Симонян

Рабочая программа утверждена на заседании Центральной методической комиссии

Протокол № 1 от «30» августа 2024 года

Рабочая программа утверждена на заседании Ученого совета ПМФИ

Протокол №1 от «30» августа 2024 года

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ – формирование базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья.

ЗАДАЧАМИ ДИСЦИПЛИНЫ являются:

- 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;
- овладение системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности.

Воспитательной задачей является формирование гражданской позиции, активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы. Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в 4 семестре очно-заочной формы обучения.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: теоретические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни; Уметь: корректно применять знания о физической культуре и ЗОЖ в повседневной жизни; обобщать, критически анализировать способы занятий физическими упражнениями; Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности.
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: основные современные оздоровительные системы, их применение в повседневной жизни и профессиональной деятельности; Уметь: интерпретировать данные физического состояния организма, функциональной и физической подготовленности на занятиях физическими упражнениями и спортом; Владеть: применять средства и методические приемы здоровьесберегающих технологий при решении профессиональных задачи в повседневной жизни.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

ЗНАТЬ: основные понятия, определения, термины физической культуры; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние физических упражнений на функциональные системы организма; способы сохранения и укрепления здоровья; способы оценки и самооценки физического состояния организма; механизмы формирования двигательных умений и навыков; физические качества, средства и методы их развития; методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; формы и организацию самостоятельных занятий для поддержания здоровья; способы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время;

УМЕТЬ: составить долгосрочный план занятий по физическому самосовершенствованию; контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; проводить самоконтроль состояния здоровья и анализировать полученные результаты; определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД; применять врачебно-педагогические наблюдения для оценки физического и функционального состояния занимающихся спортом и физическими упражнениями людей различных возрастных групп;

ВЛАДЕТЬ: навыками формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью управления работоспособностью, индивидуальным здоровьем.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

4.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	4 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		
Аудиторные занятия всего, в том числе:		
Лекции	4	4
Лабораторные	-	-
Практические занятия	6	6
Контактные часы на аттестацию (экзамен)	0,2	0,2
Консультация	2	2
Контроль самостоятельной работы	2	2
2. Самостоятельная работа		
Контроль	57,8	57,8
ИТОГО:	72	72
Общая трудоемкость	72	72

4.2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ И ЗАНЯТИЙ)

Код занятия	Наименование разделов и тем/вид занятия/	Часов	Компетенции	Литература
ЛЕКЦИИ				
ЛП.1.	Раздел 1. Физическая культура и ее социально-биологические основы. 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	УК-7	Основная литература 1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС,

			<p>2012.- 240 с.</p> <p>Дополнительная литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие.- М.: Академия, 2009.- 480 с. 2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие: [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. 3. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина: Монография/Г.Ю. Щекин. - Волгоград: Изд-во ВолгГМУ. - 2013. - 183 с. 4. Епифанов, В. А. Спортивная медицина: учебное пособие / Под ред. В. А. Епифанова/ - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 336 с. - ISBN 5-9704-0289-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970402893.html 5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ГЭОТАРМедиа, 2014.- 568 с. 6. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-
--	--	--	---

			<p>7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-РНУ-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html</p> <p>ЭБС</p> <p>1.Епифанов, В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина/ Епифанов В. А. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1. - Текст: электронный// ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html</p>
Л3.2.	<p>Раздел 3. Основы спортивной тренировки.</p> <p>3.2.Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	2	<p>Основная литература</p> <p>1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.</p> <p>Дополнительная литература</p> <p>1. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие.- М.: Академия, 2009.- 480 с.</p> <p>2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие: [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p>

УК-7

			<p>3. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина: Монография/Г.Ю. Щекин. - Волгоград: Изд-во ВолгГМУ. - 2013. - 183 с.</p> <p>4. Епифанов, В. А. Спортивная медицина: учебное пособие / Под ред. В. А. Епифанова/ - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 336 с. - ISBN 5-9704-0289-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970402893.html</p> <p>5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ГЭОТАРМедиа, 2014.- 568 с.</p> <p>6. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-РНУ-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html</p> <p>ЭБС</p> <p>1.Епифанов, В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина/ Епифанов В. А. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1. - Текст: электронный// ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html</p>
Всего:		4	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ			

ЛЗ.2.2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. 2.2. Валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни	2	УК-7	<p>Основная литература</p> <p>1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.</p> <p>Дополнительная литература</p> <p>1. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие.- М.: Академия, 2009.- 480 с.</p> <p>2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие: [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>3. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина: Монография/Г.Ю. Щекин. - Волгоград: Изд-во ВолгГМУ. - 2013. - 183 с.</p> <p>4. Епифанов, В. А. Спортивная медицина: учебное пособие / Под ред. В. А. Епифанова/ - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 336 с. - ISBN 5-9704-0289-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970402893.html</p> <p>5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ГЭОТАРМедиа, 2014.- 568 с.</p> <p>6. Лечебная физическая</p>
--------	--	---	------	---

				<p>культура: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-PHY-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html</p> <p>ЭБС 1.Епифанов, В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина/ Епифанов В. А. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1. - Текст: электронный// ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html</p>
ЛЗ.3.2	Раздел 3. Основы спортивной тренировки. 3.2.Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	УК-7	<p>Основная литература 1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.</p> <p>Дополнительная литература 1. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие.- М.: Академия, 2009.- 480 с. 2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие: [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по</p>

		<p>подписке. –</p> <p>URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>3. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина: Монография/Г.Ю. Щекин. - Волгоград: Изд-во ВолгГМУ. - 2013. - 183 с.</p> <p>4. Епифанов, В. А. Спортивная медицина: учебное пособие / Под ред. В. А. Епифанова/ - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 336 с. - ISBN 5-9704-0289-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970402893.html</p> <p>5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ГЭОТАРМедиа, 2014.- 568 с.</p> <p>6. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-РНУ-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html</p> <p>ЭБС</p> <p>1.Епифанов, В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина/ Епифанов В. А. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1. - Текст: электронный// ЭБС</p>
--	--	--

				"Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html
ЛЗ.3.4	Раздел 3. Основы спортивной тренировки. 3.4. Методы самоконтроля за физическим и функциональным развитием организма	2	УК-7	<p>Основная литература</p> <p>1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.</p> <p>Дополнительная литература</p> <p>1. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие.- М.: Академия, 2009.- 480 с.</p> <p>2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие: [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>3. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина: Монография/Г.Ю. Щекин. - Волгоград: Изд-во ВолгГМУ. - 2013. - 183 с.</p> <p>4. Епифанов, В. А. Спортивная медицина: учебное пособие / Под ред. В. А. Епифанова/ - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 336 с. - ISBN 5-9704-0289-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970402893.html</p> <p>5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб.</p>

				<p>пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ГЭОТАРМедиа, 2014.- 568 с.</p> <p>6. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-РНУ-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html</p> <p>ЭБС 1.Епифанов, В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина/ Епифанов В. А. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1. - Текст: электронный// ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html</p>
Всего:			6	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины базовой части ФГОС	Содержание раздела
1	Раздел 1. Физическая культура и ее социально-биологические основы	<p>Физкультура и спорт в высшем учебном заведении. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности специалиста. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организм. Функциональные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной работоспособности. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p>

		Обмен веществ и энергии. Регуляция деятельности организма в различных условиях
2	Раздел 2. Здоровый образ жизни	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента. Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни
3	Раздел 3. Основы спортивной тренировки	<p>Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля. Врачебно-педагогический контроль, его содержание. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные признаки самоконтроля. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, ЖЕЛ и ЧД. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии. Оценка функциональной подготовленности по задержке 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. Методика оценки быстроты и гибкости. Оценка тяжести по субъективным показателям. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.</p>
4	Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.	Спорт. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации. Производственная гимнастика. Средства и методика проведения комплексов производственной гимнастики. Активный отдых. Средства физической культуры в повышении работоспособности организма человека.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение домашних заданий и проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе литературных источников и материалов, публикуемых в интернете, а также реальных речевых и языковых фактов, личных наблюдений. Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий.

Самостоятельная работа по дисциплине включает следующие виды деятельности:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание доклада по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- самостоятельный поиск информации в Интернете и других источниках;
- выполнение домашней контрольной работы (решение заданий, выполнение упражнений);
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- написание рефератов;
- подготовка к тестированию; подготовка к практическим занятиям; подготовка к зачету.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА				
Код занятия	Наименование разделов и тем/вид занятия	Часов	Компетенции	Литература
СР.1.2.	<p>Раздел 1. Физическая культура и ее социально-биологические основы.</p> <p>1.2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая физиологическая система</p> <p>Записать в рабочую тетрадь характеристику основных понятий: понятие биологической системы, функций организма, систем организма, работоспособность умственная и физическая. Дать краткую характеристику всех систем организма человека, какую роль выполняет каждая из систем. Выбрать одну из систем организма: сердечно-сосудистую, нервную, пищеварительную, эндокринную, выделительную, кровяную и т.д. - написать сообщение – из чего состоит, роль в организме, с какими органами связана.</p>	8	УК-7	<p>Основная литература</p> <p>1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.</p> <p>Дополнительная литература</p> <p>1. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие.- М.: Академия, 2009.- 480 с.</p> <p>2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие: [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>3. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина: Монография/Г.Ю. Щекин. - Волгоград: Изд-во ВолгГМУ. - 2013. - 183 с.</p> <p>4. Епифанов, В. А. Спортивная медицина: учебное пособие / Под ред. В. А. Епифанова/ - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 336 с. - ISBN 5-9704-0289-</p>

				<p>3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970402893.htm</p> <p>4. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html</p> <p>5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ГЭОТАРМедиа, 2014.- 568 с.</p> <p>6. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-PHY-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html</p> <p>ЭБС 1.Епифанов, В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина/ Епифанов В. А. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1. - Текст: электронный// ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html</p>
СР.2.1.	<p>Раздел 2. Здоровый образ жизни.</p> <p>2.1.Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Записать в рабочую тетрадь характеристику основных понятий по теме. Написать сообщение по одному содержательному показателю ЗОЖ.</p>	8	УК-7	<p>Основная литература</p> <p>1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.</p> <p>Дополнительная литература</p> <p>1. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие.- М.: Академия, 2009.- 480 с.</p>

			<p>2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие: [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>3. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина: Монография/Г.Ю. Щекин. - Волгоград: Изд-во ВолгГМУ. - 2013. - 183 с.</p> <p>4. Епифанов, В. А. Спортивная медицина: учебное пособие / Под ред. В. А. Епифанова/ - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 336 с. - ISBN 5-9704-0289-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970402893.htm</p> <p><u>1</u></p> <p>5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ГЭОТАРМедиа, 2014.- 568 с.</p> <p>6. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-PHY-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html</p> <p>ЭБС 1.Епифанов, В. А.</p>
--	--	--	---

				<p>Лечебная физкультура и спортивная медицина/ Епифанов В. А. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1. - Текст: электронный// ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html</p>
СР.3.1.	<p>Раздел 3. Основы спортивной тренировки. 3.1.Общая и специальная физическая подготовка. Записать в рабочую тетрадь характеристику основных понятий по теме: физическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физические качества. Написать сообщение по одному из физических качеств – характеристика, средства и методы развития физического качества, возрастные периоды развития качества.</p>	10	УК-7	<p>Основная литература 1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2012.- 240 с. Дополнительная литература 1. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие.- М.: Академия, 2009.- 480 с. 2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие: [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. 3. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина: Монография/Г.Ю. Щекин. - Волгоград: Изд-во ВолгГМУ. - 2013. - 183 с. 4. Епифанов, В. А. Спортивная медицина: учебное пособие / Под ред. В. А. Епифанова/ - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 336 с. - ISBN 5-9704-0289-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL:</p>

				<p>https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970402893.htm</p> <p>1</p> <p>5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ГЭОТАРМедиа, 2014.- 568 с.</p> <p>6. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-PHY-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html</p> <p>ЭБС</p> <p>1.Епифанов, В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина/ Епифанов В. А. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1. - Текст: электронный// ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html</p>
СР.3.2.	<p>Раздел 3. Основы спортивной тренировки.</p> <p>3.2. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Записать в тетрадь типы телосложений и дать им характеристику. Определить свой тип телосложения, в соответствии с типом телосложения составить коррекционный комплекс физических упражнений.</p> <p>Используя конспект лекции и литературные источники интернета, составить и записать конспект учебно-тренировочного занятия для себя в соответствии с уровнем своей физической подготовленности</p>	11,8	УК-7	<p>Основная литература</p> <p>1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.</p> <p>Дополнительная литература</p> <p>1. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие.- М.: Академия, 2009.- 480 с.</p> <p>2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов</p>

	<p>Вести личный дневник самоконтроля, записывая показатели в течение 2 недель. Сделать выводы.</p>		<p>специальных медицинских групп: учебное пособие: [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>3. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина: Монография/Г.Ю. Щекин. - Волгоград: Изд-во ВолгГМУ. - 2013. - 183 с.</p> <p>4. Епифанов, В. А. Спортивная медицина: учебное пособие / Под ред. В. А. Епифанова/ - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 336 с. - ISBN 5-9704-0289-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970402893.htm</p> <p>1</p> <p>5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ГЭОТАРМедиа, 2014.- 568 с.</p> <p>6. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-PHY-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html</p> <p>ЭБС</p> <p>1.Епифанов, В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина/ Епифанов В. А. - Москва:</p>
--	--	--	--

				ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1. - Текст: электронный// ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html
СР.4.1.	Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза. 4.1.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта. Поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме, написать сообщение.	10	УК-7	<p>Основная литература</p> <p>1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.</p> <p>Дополнительная литература</p> <p>1. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие.- М.: Академия, 2009.- 480 с.</p> <p>2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие: [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>3. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина: Монография/Г.Ю. Щекин. - Волгоград: Изд-во ВолгГМУ. - 2013. - 183 с.</p> <p>4. Епифанов, В. А. Спортивная медицина: учебное пособие / Под ред. В. А. Епифанова/ - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 336 с. - ISBN 5-9704-0289-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970402893.htm</p>

				<p>5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ГЭОТАРМедиа, 2014.- 568 с.</p> <p>6. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-PHY-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html</p> <p>ЭБС</p> <p>1.Епифанов, В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина/ Епифанов В. А. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1. - Текст: электронный// ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html</p>
СР.4.2.	<p>Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.</p> <p>4.2.Производственная физическая культура.</p> <p>Поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по заданной проблеме. Сделать конспект. Составить комплексы производственной гимнастики в соответствии со своей профессией: физкультминутка, физкультпауза, микропауза.</p>	10	УК-7	<p>Основная литература</p> <p>1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.</p> <p>Дополнительная литература</p> <p>1. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие.- М.: Академия, 2009.- 480 с.</p> <p>2. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие: [16+] / И. А. Кузнецов,</p>

			<p>А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862 – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>3. Щекин Г.Ю. Туризм и медицина: Монография/Г.Ю. Щекин. - Волгоград: Изд-во ВолгГМУ. - 2013. - 183 с.</p> <p>4. Епифанов, В. А. Спортивная медицина: учебное пособие / Под ред. В. А. Епифанова/ - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 336 с. - ISBN 5-9704-0289-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970402893.htm</p> <p>5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ГЭОТАРМедиа, 2014.- 568 с.</p> <p>6. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-РНУ-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html</p> <p>ЭБС 1.Епифанов, В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина/ Епифанов В. А. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1. - Текст:</p>
--	--	--	--

				электронный// ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: https://www.studentlibrary.ru/ /book/ISBN9785970405871. html
Всего:			57,8	

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА: КНИЖНЫЙ ВАРИАНТ

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2012.- 240 с.

ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА

1. Епифанов, В. А. Лечебная физкультура и спортивная медицина / Епифанов В. А. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

7.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА КНИЖНЫЙ ВАРИАНТ

- 1.Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие.- М.: Академия, 2009.- 480 с.
- 2.Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие: [16+] / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил.,табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.
- 3.Щекин, Г.Ю. Туризм и медицина. - Волгоград: ВолгГМУ, 2013.
4. Епифанов, В. А. Спортивная медицина: учебное пособие / Под ред. В. А. Епифанова/ - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 336 с. - ISBN 5-9704-0289-3. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970402893.html>
5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: ГЭОТАРМедиа, 2014.- 568 с.
6. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-PHY-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html>

ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА

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. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

7.3 ЛИЦЕНЗИОННОПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Программа для ПЭВМ MicrosoftOffice 365. Договор с ООО СТК «ВЕРШИНА» №27122016-1 от 27 декабря 2016 г. Бессрочно.
2. Открытаялицензия Microsoft Open License: 66237142 OPEN 96197565ZZE1712. 2017. До 31.12.2017.
3. Открытаялицензия Microsoft Open License: 66432164 OPEN OPEN 96439360ZZE1802. 2018. До 31.12.2018.
4. Открытаялицензия Microsoft Open License: 68169617 OPEN OPEN 98108543ZZE1903. 2019. До 31.12.2019.
5. Программа для ПЭВМ OfficeStandard 2016. 200 (двести) лицензий OPEN 96197565ZZE1712. Бессрочно.
6. Программа для ПЭВМ VeralTestProfessional 2.7 Электронная версия. Актпредоставленияправ № IT178496 от 14.10.2015. Бессрочно.

7. Программа для ПЭВМ ABBYY Fine_Reader_14 FSRs-1401. Бессрочно.
8. Программа для ПЭВМ MOODLEe-Learning, eLearningServer, Гиперметод. Договор с ООО «Открытые технологии» 82/1 от 17 июля 2013 г. Бессрочно.

7.4 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. <https://www.rosmedlib.ru>/Консультант врача. Электронная медицинская библиотека (база данных профессиональной информации по широкому спектру врачебных специальностей) (профессиональная база данных)
2. <http://www.studentlibrary.ru/> электронная библиотечная система «Консультант студента» (многопрофильная база данных) (профессиональная база данных)
3. <https://speclit.profy-lib.ru>– электронно-библиотечная система Спецлит (база данных с широким спектром учебной и научной литературы) (профессиональная база данных)
4. <https://urait.ru/>– образовательная платформа Юрайт (электронно-образовательная система с сервисами для эффективного обучения) (профессиональная база данных)
5. <http://dlib.eastview.com> – универсальная база электронных периодических изданий (профессиональная база данных)
6. <http://elibrary.ru>– электронная база электронных версий периодических изданий (профессиональная база данных)
7. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
8. Информационно-правовой сервер «Гарант» <http://www.garant.ru/>
9. Научная электронная библиотека www.elibrary.ru
10. Российская государственная библиотека. - <http://www.rsl.ru>
11. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в приложении №1 к рабочей программе дисциплины.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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
Учебная аудитория для проведения учебных занятий (для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) (ауд. 309 (209))	Учебное оборудование: Стол преподавателя (1 шт.), стул для преподавателя (1 шт), стол ученический (12 шт.), стул ученический (24 шт.); Стационарная доска; Технические средства обучения: Ноутбук с подключением к Интернет и

	обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ПМФИ; мультимедийное оборудование (видеопроектор, экран).
Учебная аудитория для проведения учебных занятий (для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) (ауд. 215 (119))	Учебное оборудование: Стол преподавателя (1шт.), стул для преподавателя (1 шт), стол ученический (10 шт.), стул ученический (20 шт); Стационарная доска; Технические средства обучения: Моноблок с подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ПМФИ.
Зал атлетической гимнастики (3 этаж)	Велотренажер TREO K-108 Гриф гантельный Тренажер Примус Тренажер силовой winner
Зал оздоровительной гимнастики (1 этаж - шейпинг)	Велотренажер Консул -супер Велозргомтр FITMED Вибромассажер VM 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 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)

10. ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ ОБУЧАЮЩИМИСЯ-ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Особые условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона РФ от 24.11.1995г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

– Приказа Минобрнауки России от 06.04.2021 N 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

– методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности изучения дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья организацией обеспечивается:

1. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих:

– размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь:

– обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

– обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации;

2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– дублирование звуковой справочной информации визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров: наличие специальных кресел и других приспособлений).

Обучение лиц организовано как инклюзивно, так и в отдельных группах.

В целях доступности изучения дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья организацией обеспечивается:

1. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих:

– размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь:

– обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

– обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации;

2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– дублирование звуковой справочной информации визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации:

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров: наличие специальных кресел и других приспособлений).

Обучение лиц организовано как инклюзивно, 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 обучающихся.

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.

Приложение №1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
-----------------------	---------------------------------	------------------

Понимание смысла компетенции	Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень
Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии.	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач. Может взять на себя ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам.	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень

I. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни).	Знает теоретические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни; корректно применяет знания о физической культуре и ЗОЖ в повседневной жизни; обобщает, критически анализирует способы занятий физическими упражнениями; владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	Знает основные современные оздоровительные системы, их применение в повседневной жизни и профессиональной деятельности; интерпретирует данные физического состояния

	профессиональной деятельности.	организма, функциональной и физической подготовленности на занятиях физическими упражнениями и спортом; применяет средства и методические приемы здоровьесберегающих технологий при решении профессиональных задач и в повседневной жизни.
--	--------------------------------	--

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗНАНИЙ
1. ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ

Вопросы	Соответствующий индикатор достижения компетенции	Шаблоны ответа (ответ должен быть лаконичным, кратким, не более 20 слов)
1. Физическая культура – это ...	УК-7.1.	Часть общей культуры общества, совокупность достижений общества в создании и использовании специальных средств и методов физического совершенствования.
2. Физическая культура в основе имеет целесообразную двигательную деятельность в форме...	УК-7.1.	Физических упражнений
3. Физическое совершенство - это...	УК-7.1.	Наиболее выраженный специфический результат воздействия физической культуры на человека
4. Физическая подготовка – это ...	УК-7.1.	Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности.
5. Спорт – это...	УК-7.1.	Сфера социально - культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.
6. Физкультурная деятельность определяет формирование видов физической культуры...	УК-7.1.	Массовую физическую культуру, спортивную и лечебную физическую культуру, оздоровительно-реабилитационную физическую культуру, фоновую физическую культуру.
7. Здоровый образ жизни –...	УК-7.1.	Гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.
8. Аутогенная тренировка – это ...	УК-7.1.	Метод психической саморегуляции, самостоятельного целенаправленного внушения на фоне глубокого расслабления мышц.
9. Физическое развитие - ...	УК-7.1.	Закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни,

		совершенствующийся под влиянием физического воспитания.
10. Показателями физической нагрузки являются ...	УК-7.1.	Величины, характеризующие внешние параметры совершаемой работы- продолжительность и скорость выполнения упражнений, количество повторений, подходов, элементов, вес отягощений.
11. Самоконтроль – это...	УК-7.2.	Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.
12. К объективным показателям самоконтроля относятся: ...	УК-7.2.	Масса тела, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений, жизненная емкость легких, тренировочные нагрузки, спортивные результаты.
13. Острое утомление – это ...	УК-7.2.	состояние, которое развивается при предельно однократной физической нагрузке. Отмечается слабость, снижение работоспособности и мышечной силы, появляются атипичские реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы.
14.Профессионально-прикладная физическая подготовка – это...	УК-7.2.	Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.
15.Жизненный индекс определяет ...	УК-7.2.	Функциональные возможности аппарата внешнего дыхания. Рассчитывают, какой объем воздуха из жизненной емкости легких приходится на каждый килограмм массы тела. Для этого величину жизненной емкости легких (мл) делят на массу тела (кг).Средний ЖИ для мужчин равен 60-70 мл/кг, для женщин 50-60 мл/кг
16.Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – это ...	УК-7.2.	Максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха (измеряется методом спирометрии). Сумма трех объемов: дыхательного, дополнительного и резервного .
17.Двигательный навык – это ...	УК-7.2.	Двигательное действие, выполняемое автоматически без участия внимания и мышления.
18. Основной категорией валеологии является ...	УК-7.2.	Индивидуальное здоровье человека. Валеология дает представление о гармоничности и мощности, позволяет говорить о жизнеспособности, благополучии индивида, его физической, психической и социальной сущности.
19.Разновидности режима работы мышц: ...	УК-7.2.	Статический и динамический.
20.Основными средствами физического воспитания являются - ...	УК-7.2.	Физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ УСТНОГО ОПРОСА

Оценка за ответ	Критерии
-----------------	----------

Отлично	<p>выставляется обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; - исчерпывающее, последовательно, четко и логически излагает теоретический материал; - свободно справляется с решением задач, - использует в ответе дополнительный материал; - все задания, предусмотренные учебной программой выполнены; - анализирует полученные результаты; - проявляет самостоятельность при трактовке и обосновании выводов
Хорошо	<p>выставляется обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическое содержание курса освоено полностью; - необходимые практические компетенции в основном сформированы; - все предусмотренные программой обучения практические задания выполнены, но в них имеются ошибки и неточности; - при ответе на поставленный вопрос обучающийся не отвечает аргументировано и полно. - знает твердо лекционный материал, грамотно и по существу отвечает на основные понятия.
Удовлетворительно	<p>выставляет обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическое содержание курса освоено частично, но проблемы не носят существенного характера; - большинство предусмотренных учебной программой заданий выполнено, но допускаются неточности в определении формулировки; - наблюдается нарушение логической последовательности.
Неудовлетворительно	<p>выставляет обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не знает значительной части программного материала; - допускает существенные ошибки; - так же не сформированы практические компетенции; - отказ от ответа или отсутствие ответа.

2. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

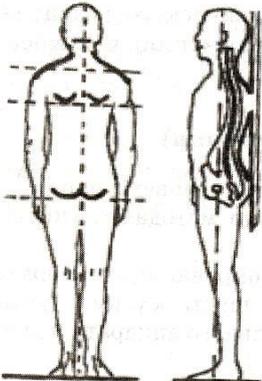
Содержание тестовых заданий	Индикатор достижения компетенции	Правильный ответ
<p>1. СПОРТ - ЭТО</p> <p>a) соревнования;</p> <p>b) собственно-соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней;</p> <p>c) занятие физическими упражнениями;</p> <p>d) достижение высоких результатов.</p>	УК-7.1.	b) собственно-соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней
<p>2. ФОНОВЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</p> <p>a) гигиеническая физическая культура в повседневном быту;</p> <p>b) массаж;</p> <p>c) лечебная гимнастика;</p> <p>d) баня.</p>	УК-7.1.	a) гигиеническая физическая культура в повседневном быту
<p>3. ЦЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ</p> <p>a) снятие утомления;</p> <p>b) ускорение процесса срабатывания;</p> <p>c) повышение адаптационных возможностей организма;</p> <p>d) повышение двигательной активности.</p>	УК-7.1.	a) снятие утомления
<p>4. ГИПОКСИЯ</p>	УК-7.1.	d) пониженное содержание

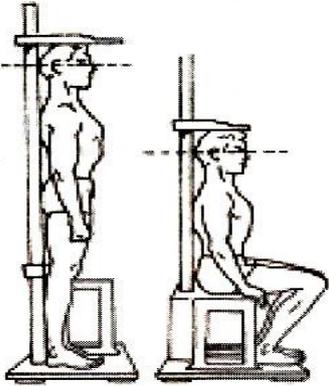
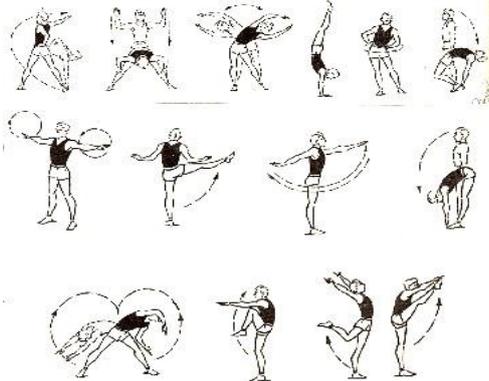
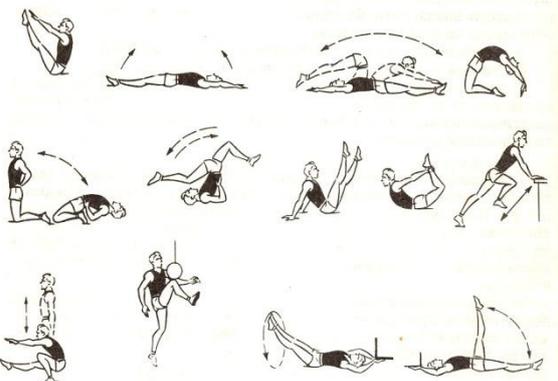
<p>a) пониженное содержание гемоглобина в организме; b) умственное голодание; c) пониженная двигательная активность; d) пониженное содержание кислорода в тканях.</p>		кислорода в тканях.
<p>5. ПРИ ИНТЕНСИВНОЙ РАБОТЕ В МЫШЦАХ НАКАПЛИВАЕТСЯ</p> <p>a) молочная кислота; b) янтарная кислота; c) фолиевая кислота; d) уксусная кислота.</p>	УК-7.1.	a) молочная кислота.
<p>6. ОСНОВНОЙ ФУНКЦИЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЯВЛЯЕТСЯ</p> <p>a) поддержание тела в тонусе; b) опора и перемещение тела и его частей в пространстве; c) поддержание внутренних органов человека; d) поддержание физиологических процессов в организме.</p>	УК-7.1.	b) опора и перемещение тела и его частей в пространстве.
<p>7. ОСНОВНЫМ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЯВЛЯЕТСЯ</p> <p>a) физические упражнения; b) урок физической культуры; c) сон; d) массаж.</p>	УК-7.1.	a) физические упражнения
<p>8. СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ВЫПОЛНЯТЬ КОНКРЕТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЗА ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ БЕЗ СНИЖЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ</p> <p>a) утомлением; b) инертностью; c) результативностью; d) работоспособностью.</p>	УК-7.1.	d) работоспособность
<p>9. ОСНОВНЫМИ ФОРМАМИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ЯВЛЯЮТСЯ</p> <p>a) утренняя гигиеническая гимнастика; b) чтение специализированной литературы; c) водные и солнечные процедуры; d) скалолазание.</p>	УК-7.1.	a) утренняя гигиеническая гимнастика
<p>10. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА</p> <p>a) санитарно-гигиеническое состояние места занятий; b) бег по пересеченной местности; c) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня; d) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение.</p>	УК-7.1.	c) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня
<p>11. «ЗОНОЙ» ОПТИМАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ МЕЖДУ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ</p>	УК-7.2.	b) 130 - 160 ударов в мин

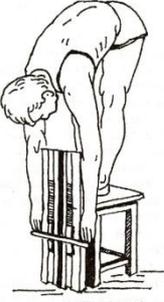
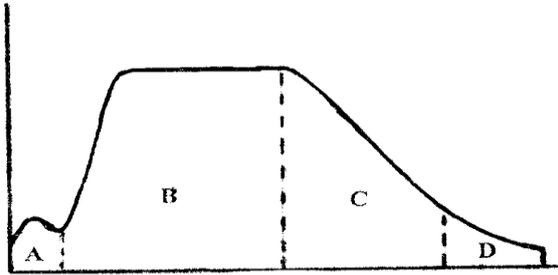
<p>ЯВЛЯЮТСЯ ЗАНЯТИЯ С РЕЖИМОМ ЧСС</p> <p>a) 90 - 100 ударов в мин.;</p> <p>b) 130 - 160 ударов в мин.;</p> <p>c) 160 -180 ударов в мин.;</p> <p>d) 180 – 210 ударов в мин.</p>		
<p>12. В ПРОЦЕССЕ УМСТВЕННОГО ТРУДА ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА ПРИХОДИТСЯ НА</p> <p>a) вегетативную нервную систему;</p> <p>b) на дыхательную систему;</p> <p>c) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;</p> <p>d) на подкорку головного мозга.</p>	УК-7.2.	c) ЦНС, ее высший отдел - головной мозг
<p>13. ОСНОВОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА ПРИ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИНЦИП</p> <p>a) активного отдыха</p> <p>b) пассивного отдыха</p> <p>c) психоэмоциональной разгрузки</p> <p>d) аутотренинг.</p>	УК-7.2.	a) активного отдыха
<p>14. ЭФФЕКТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ МОЖНО ПОВЫСИТЬ, ЕСЛИ БУДЕТ</p> <p>a) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;</p> <p>b) нормализованная двигательная активность</p> <p>c) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;</p> <p>d) всеперечисленное.</p>	УК-7.2.	c) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность
<p>15. ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ И ПРОВЕДЕНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НАДО УЧИТЫВАТЬ, ЧТО В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЗАЧЕТОВ И ЭКЗАМЕНОВ ИНТЕНСИВНОСТЬ И ОБЪЕМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СЛЕДУЕТ</p> <p>a) повышать;</p> <p>b) снижать;</p> <p>c) оставить на старом уровне;</p> <p>d) прекратить.</p>	УК-7.2.	b) снижать
<p>16. К СРЕДСТВАМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО УТОМЛЕНИЯ ОТНОСЯТСЯ</p> <p>a) паровая и суховоздушная бани;</p> <p>b) солнечные ванны;</p> <p>c) смена нательного белья;</p> <p>d) дискотека.</p>	УК-7.2.	a) паровая и суховоздушная бани
<p>17. СТЕПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ С ПОМОЩЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕЛИЧИНЫ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА ПО</p> <p>a) пробеШтанге;</p>	УК-7.2.	b) методу К.Купера;

b) методу К.Купера; c) пробеГенчи; d) методуЯроцкого.		
18. СПОСОБАМИ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ a) аутогенная тренировка; b) нервно-мышечная релаксация; c) идеомоторная тренировка; d) эмоциональные переживания.	УК-7.2.	a) аутогенная тренировка; b) нервно-мышечная релаксация; c) идеомоторная тренировка.
19. ЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОБЛАДАЮТ a) аэробным эффектом; b) анаэробным эффектом; c) скоростным эффектом; d) силовым эффектом.	УК-7.2.	a) аэробным эффектом
20. АДАПТАЦИЕЙ НАЗЫВАЕТСЯ a) процесс приспособления организма к природным, производственным и социальным условиям; b) биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма; c) комплексная характеристика двигательных качеств; d) процесс и результат физической активности.	УК-7.2.	a) процесс приспособления организма к природным, производственным и социальным условиям

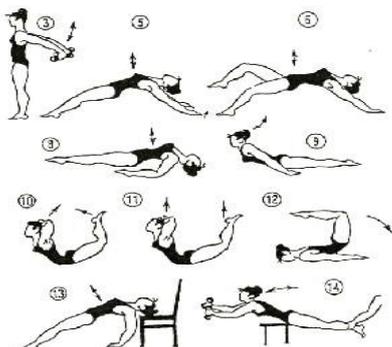
1.2.1. ВИЗУАЛИЗИРОВАННЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Содержание тестовых заданий	Индикатор достижения компетенции	Правильный ответ
<p>1. НА ДАННОЙ СХЕМЕ ИЗОБРАЖЕНА ОСАНКА ЧЕЛОВЕКА. КАКИЕ ПРИЗНАКИ СООТВЕТСТВУЮТ НОРМАЛЬНОЙ ОСАНКИ?</p> <p>1. Расположение остистых отростков позвонков по линии отвеса, опущенного от бугра затылочной кости и проходящего вдоль межъягодичной складки + 2. Расположение надплечий на разных уровнях. 3. Расположение обеих лопаток на разных уровнях. 4. Не одинаковыми «треугольниками» (справа и слева), образуемыми туловищем и свободно опущенными руками. 5. Правильными изгибами позвоночника в сагитальной плоскости (глубиной до 5 см в поясничном отделе и до 2 см в шейном) +</p> 	УК-7.1	<p>1. Расположение остистых отростков позвонков по линии отвеса, опущенного от бугра затылочной кости и проходящего вдоль межъягодичной складки. 5. Правильными изгибами позвоночника в сагитальной плоскости (глубиной до 5 см в поясничном отделе и до 2 см в шейном)</p>

<p>2. ДАННАЯ СХЕМА ПОКАЗЫВАЕТ ИЗМЕРЕНИЕ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роста человека в положении стоя и сидя + 2. Веса человека. 3. Динамометрии человека. 4. Объема грудной клетки человека. 	<p>УК-7.2.</p>	<p>1.Роста человека в положении стоя и сидя.</p>
<p>3. НА РИСУНКЕ ИЗОБРАЖЕНЫ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выносливости 2. Скоростных способностей 3. Гибкости + 4. Силовых способностей 5. Координации 	<p>УК-7.2.</p>	<p>3.Гибкости.</p>
<p>4. НА РИСУНКЕ ИЗОБРАЖЕНЫ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Координации 2. Выносливости 3. Скоростных способностей 4. Гибкости 5. Силовых способностей + 	<p>УК-7.2.</p>	<p>5.Силовых способностей +</p>

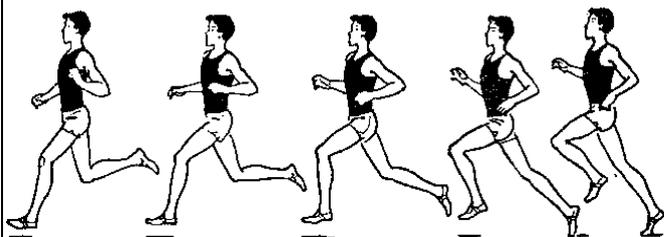
<p>5. ДАННЫЙ РИСУНОК ПОКАЗЫВАЕТ ИЗМЕРЕНИЕ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ДЖЕЛ 2. Динамометрия 3. Рост сидя 4. Гибкости + 5. ЧСС 	УК-7.2.	4.Гибкости
<p>6. НА РИСУНКЕ ИЗОБРАЖЕНЫ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Современные направления аэробики + 2. Современные направления аквааэробики 3. Современные направления спортивной гимнастики 4. Современные направления художественной гимнастики. 	УК-7.1	1. Современные направления аэробики +
<p>7. НА ДАННОЙ СХЕМЕ ИЗОБРАЖЕНА</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Структура занятия и характерный график интенсивности стандартного оздоровительного занятия физическими упражнениями (по ЧСС) + 2. Схема соревнований. 3. Подготовительная, основная и заключительная части самостоятельного занятия. 4. Изменение показателя роста в течении жизни. <p>ЧСС</p>  <p>Продолжительность, время</p>	УК-7.2	1. Структура занятия и характерный график интенсивности стандартного оздоровительного занятия физическими упражнениями (по ЧСС) +
<p>8. НА РИСУНКЕ ИЗОБРАЖЕН КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Для развития силовых способностей. 	УК-7.2	4.Коррекции осанки +

2. Для развития скоростно-силовых способностей.
3. Для развития выносливости.
4. Коррекции осанки +.



9. НА РИСУНКЕ ИЗОБРАЖЕНА ТЕХНИКА

1. Ходьбы.
2. Спортивной ходьбы.
3. Бега +.
4. Прыжка в длину с места.
5. Скандинавской ходьбы.

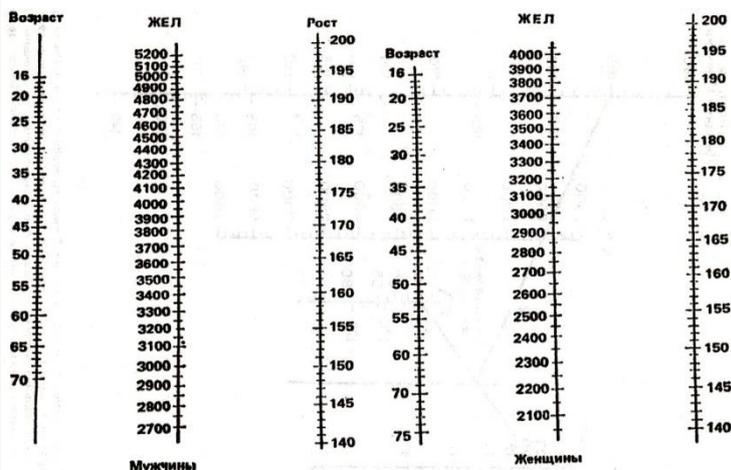


УК-7.2

3.Бера +.

10. НА ДАННОМ РИСУНКЕ ИЗОБРАЖЕНА

1. Номограмма для определения должной жизненной емкости легких в зависимости от роста и возраста +.
2. Таблица определения ЖЕЛ.
3. Таблица определения роста у мужчин и женщин.
4. Таблица определения Жизненного индекса.



УК-7.1

1.Номограмма для определения должной жизненной емкости легких в зависимости от роста и возраста +.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕСТИРОВАНИЯ

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			В
81-90	зачтено	4	хорошо	С
76-80	зачтено			Д
61-75	зачтено	3	удовлетворительно	Е
41-60	не зачтено	2	неудовлетворительно	Fx
0-40	не зачтено			F

3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни).	Умеет применять полученные теоретические знания о физической культуре и ЗОЖ в повседневной жизни; обобщать, критически анализировать способы занятий физическими упражнениями.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Умеет интерпретировать данные физического состояния организма, функциональной и физической подготовленности и на их основе подбирать средства и методы здоровьесберегающих технологий на занятиях физическими упражнениями и спортом.

3.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ

Вопросы	Соответствующий индикатор достижения компетенции	Шаблоны ответа (ответ должен быть лаконичным, кратким, не более 20 слов)
1.Что относится к фоновым видам физической культуры?	УК 7.1.	Гигиеническая физическая культура в повседневном быту
2.К видам производственной гимнастики относятся...?	УК 7.1.	Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.
3. Какова цель физкультурной минутки?	УК 7.1.	Малая форма активного отдыха, преимущественного локального типа, цель которой является снятие утомления.
4.Результатом физической подготовки человека является...	УК 7.1.	Физическая подготовленность.
5. Физическая культура – это:	УК 7.1.	Часть общей культуры общества, совокупность достижений общества в создании и использовании специальных средств и методов физического совершенствования.
6. Какова основная функция опорно-двигательного аппарата?	УК 7.1.	Опора и перемещение тела и его частей в пространстве.

7. Что является наиболее важным слагаемым здорового образа жизни?	УК-7.1	Двигательный режим.
8. Физическая нагрузка организма человека регулируется	УК-7.2	Временем и количеством повторений двигательных действий.
9. Что является результатом специальной беговой тренировки?	УК-7.2	Развитие выносливости организма.
10. Что называется силой?	УК-7.1	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.
11. Что является целью оздоровительной тренировки?	УК-7.2	Повышение функциональных возможностей организма.
12. Метод измерения силы кистей рук?	УК-7.2	Кистевая динамометрия — метод, при помощи которого определяют мышечную силу кистей. Используют ручной динамометр.
13. Назовите основные методы самоконтроля?	УК-7.2	Наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия (соматометрия).
14. Назовите субъективные показатели самоконтроля?	УК-7.2	Самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит.
15. Виды нарушений осанки во фронтальной плоскости?	УК-7.2	Сколиозы - заболевание костной и нервно-мышечной системы в области позвоночника, которое вызывает прогрессирующее боковое искривление последнего с торсией, изменением формы позвонков клиновидного характера, с развитием деформации рёбер и образованием рёберных горбов.
16. Какие необходимы мероприятия: для формирования навыка правильной осанки?	УК-7.2	Гармоничное развитие всей мускулатуры; воспитание мышечно-суставного чувства правильной осанки; тренировка равновесия тела и координации движений; тренировка контрактильного тонуса скелетной мускулатуры; дыхательные упражнения.
17. Чем определяется телосложение человека?	УК-7.2	Размерами, формами, пропорцией (соотношением одних размеров тела с другими) и особенностями взаимного расположения частей тела.
18. Что понимается под функциональным состоянием организма человека?	УК-7.2	Комплексная характеристика качеств и свойств организма, определяющая уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе.
19. Назовите составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ)?	УК-7.1	Двигательная активность, закаливание, рациональное питание, режим труда и отдыха, личная гигиена, отказ от вредных привычек, психическая и эмоциональная устойчивость.

20. Цель профессионально-прикладного спорта?	УК-7.1	Средство подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, восточные единоборства).
--	--------	--

4. ТИПОВЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ, ВЛАДЕНИЙ

Результаты обучения
применяет средства и методические приемы здоровьесберегающих технологий при решении профессиональных задач и в повседневной жизни

Вопросы	Соответствующий индикатор достижения компетенции	Шаблоны ответа (ответ должен быть лаконичным, кратким, не более 20 строк)
1. При антропометрическом обследовании юноши 18 лет получены следующие результаты: индекс Пирке (85%), ЖЕЛ (3150 мл), становая тяга (125 кг), ИМТ (23,7кг/м2). Какой вид спорта может быть рекомендован занимающемуся?	УК-7.2	Борьба.
2. При наружном осмотре у студента М. обнаружен дефект осанки: голова наклонена вперед, плечи опущены и сведены вперед, грудь впалая, углы лопаток торчат, мышцы спины растянуты, грудные мышцы сокращены, живот немного выпячен вперед. Определите вид нарушения осанки? Дайте рекомендации для исправления дефекта.	УК-7.2	Круглая спина (кифоз). Применяют упражнения, направленные на усиление мышц преимущественной задней поверхности тела. Вытягивающие упражнения в висе, в положении лежа на спине с подложенным под область кифоза упругим валиком и т.д.
3. У студентки В.при антропометрическом исследовании получены следующие данные: масса тела (73 кг), длина тела (161 см), ЖИ (45мл/кг), СИ (42). Какие средства коррекции физического развития целесообразно применить в первую очередь?	УК-7.2	Необходимо начать коррекцию с нормализации массы тела соответствующей диетой и подбором физических упражнений.

Критерии оценивания практических задач

Форма проведения текущего контроля	Критерии оценивания
Решения практической задачи	«5» (отлично) – выставляется за полное, безошибочное выполнение задания
	«4» (хорошо) – в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
	«3» (удовлетворительно) – допущены отдельные ошибки при выполнении задания.
	«2» (неудовлетворительно) – отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

Шкала оценки для проведения зачета с оценкой по дисциплине

Оценка за ответ	Критерии
Отлично	– полно раскрыто содержание материала;

	<ul style="list-style-type: none"> – материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; – продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; – точно используется терминология; – показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; – ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; – продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; – продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; – допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.
Хорошо	<ul style="list-style-type: none"> – вопросы излагаются систематизировано и последовательно; – продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – продемонстрировано усвоение основной литературы. – ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.
Удовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> – неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; – усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; – имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; – при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение основной литературы.
Неудовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> – не раскрыто основное содержание учебного материала; – обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; – допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов - не сформированы компетенции, умения и навыки, - отказ от ответа или отсутствие ответа

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность 38.03.02 Менеджмент(уровень бакалавриата)

Цель дисциплины: формирование базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья.

Задачами дисциплины являются:

- 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;
- овладение системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности.

Воспитательной задачей является формирование гражданской позиции, активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

1. Содержание дисциплины:

Раздел 1. Физическая культура и ее социально-биологические основы

Раздел 2. Здоровый образ жизни

Раздел 3. Основы спортивной тренировки

Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза

2. Общая трудоемкость 2 ЗЕ (72 часа).

3. Результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать: основные понятия, определения, термины физической культуры;научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;влияние физических упражнений на функциональные системы организма;способы сохранения и укрепления здоровья;способы оценки и самооценки физического состояния организма;механизмы формирования двигательных умений и навыков; физические качества, средства и методы их развития;методы самоконтроля, содержание методов самоконтроля за физической подготовленностью; формы и организацию самостоятельных занятий для поддержания здоровья;способы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и во внеаудиторное время;

уметь: составить долгосрочный план занятий по физическому самосовершенствованию;контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; проводить самоконтроль состояния здоровья и анализировать полученные результаты;определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД;применять врачебно-педагогические наблюдения для оценки физического и функционального состояния занимающихся спортом и физическими упражнениями людей различных возрастных групп;

владеть: навыками формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью управления работоспособностью, индивидуальным здоровьем.

Перечень компетенций, вклад в формирование которых осуществляет дисциплина

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (контролируемые индикаторы достижения - УК-7.1. - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК-7.2. - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности).

Форма контроля:

зачет в 4 семестре.

