

**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

« 31 » августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б.1.В.ДВ.01.01 «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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 – I  
Семестр – 1, 2  
Форма обучения – очно-заочная  
Лекции – 24 часа  
Практические занятия – 0 час.  
Самостоятельная работа – 295,6 часа  
Промежуточная аттестация: зачет – 1, 2 семестр  
Трудоемкость дисциплины: 328 часов

Пятигорск, 2024

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата) (утвер. Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 августа 2020 г. № 984)

Разработчики программы:

к. пед. н., доцент Коваль Людмила Николаевна

к. пед. н., доцент 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

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

1.1. **ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ** – получение практических умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

**ЗАДАЧАМИ ДИСЦИПЛИНЫ** являются:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

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 «Прикладная физическая культура» относится к блоку 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы, части, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина «Прикладная физическая культура» изучается в 1, 2 семестрах 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 | <b>Знать:</b> основные средства и методы физической культуры для физического самосовершенствования, формирования здорового образа; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br><b>Уметь:</b> применять на практике методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br><b>Владеть:</b> методами сохранения и укрепления физического, психического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности. |
|   | УК-7.2-Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих   | <b>Знать:</b> современные технологии и способы поддержания здоровья и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br><b>Уметь:</b> интерпретировать данные физической подготовленности для совершенствования основных физических качеств; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; применять простейшие приемы самомассажа и релаксации.<br><b>Владеть:</b> средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; способами организовывать режим труда и отдыха с учетом профессии, поддерживающий работоспособность. |
|--|---|--|

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**ЗНАТЬ:** современные технологии и способы поддержания здоровья и здорового образа жизни;

**УМЕТЬ:** применять на практике методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**ВЛАДЕТЬ:** иметь навык применения знаний, методов и способов сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов; навыками изложения самостоятельной точки зрения о способах поддержания индивидуального здоровья; технологиями поиска информации о здоровом образе жизни; самостоятельной работы; вести поиск и делать обобщающие выводы.

#### **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  | 1 семестр    | 2 семестр    |
|---|--------------|--------------|--------------|
| <b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:</b> |              |              |              |
| Аудиторные занятия всего, в том числе:                    | <b>24</b>    | 12           | 12           |
| Лекции  | 24           | 12           | 12           |
| Лабораторные  | -            | -            | -            |
| Практические занятия                                      | -            | -            | -            |
| Контактные часы на аттестацию (экзамен)                   | 0,4          | 0,2          | 0,2          |
| Консультация  | 4            | 2            | 2            |
| Контроль самостоятельной работы                           | 4            | 2            | 2            |
| <b>2. Самостоятельная работа</b>                          | <b>295,6</b> | <b>147,8</b> | <b>147,8</b> |
| Контроль  | -            | -            | -            |
| <b>ИТОГО:</b>   | <b>328</b>   | <b>164</b>   | <b>164</b>   |
| Общая трудоемкость  | <b>328</b>   | <b>164</b>   | <b>164</b>   |

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

| Код занятия      | Наименование разделов и тем/<br>вид занятия  | Часов | Компетенции | Литература   |
|------------------|--|-------|-------------|--|
| <b>1 семестр</b> |  |       |             |  |
| <b>ЛЕКЦИИ</b>    |  |       |             |  |
| Л.1.1            | Раздел 1. Валеологические основы жизнедеятельности человека.<br>1.1. Здоровье человека и его компоненты.               | 2     | УК-7        | <p>1. 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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a> . – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2.</p> |
| Л.1.2            | Раздел 1. Валеологические основы жизнедеятельности человека.<br>1.2. Основы здорового образа жизни и его составляющие. | 2     | УК-7        | <p>1. 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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a> . – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a>.</p>   |

|        |   |   |      |   |
|--------|---|---|------|---|
|        |   |   |      | <a href="#">page=book&amp;id=692047</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2.   |
| Л. 2.1 | Раздел 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.<br>2.1. Общие понятия и критерии работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 | УК-7 | 1. 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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a> . – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.<br>2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. |
| Л. 2.2 | Раздел 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.<br>2.2. Организация и структура учебно-тренировочного занятия.  | 2 | УК-7 | 1. 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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a> . – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.<br>2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.]; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити-Дана, 2020. – 456 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2.      |
| Л. 3.1 | Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.   | 2 | УК-7 | 1. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп :   |

|                            |   |   |      |  |
|----------------------------|---|---|------|--|
|                            | 3.1. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.  |   |      | 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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a> . – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.<br>2.Физическая культура и физическая подготовка: учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.]; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2.  |
| Л.3.2                      | Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.<br>3.2. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.   | 2 | УК-7 | 1.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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a> . – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.<br>2.Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. |
| <b>Итого за 1 семестр:</b> |   |   |      | <b>12</b>  |
| <b>2 семестр</b>           |   |   |      |  |
| Л.4.1                      | Раздел 1. Основы оздоровительной тренировки.<br>4.1.Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью. | 2 | УК-7 | 1.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 :   |

|       |  |   |      |   |
|-------|--|---|------|---|
|       |  |   |      | <p>Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке.<br/> URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a> . –<br/> Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>2.Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с.: ил. – Режим доступа: по подписке.<br/> URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2.</p>   |
| Л.5.1 | Раздел 5. Самоконтроль.<br>5.1. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.       | 2 | УК-7 | <p>1.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.<br/> URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a> . –<br/> Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>2.Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке.<br/> URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2.</p> |
| Л.5.2 | Раздел 5.. Самоконтроль.<br>5.2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. | 2 | УК-7 | <p>1.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.<br/> URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a> . –</p>   |



|       |  |   |      |   |
|-------|--|---|------|---|
|       |  |   |      | <p>Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>2.Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2.</p>  |
| Л.5.3 | Раздел 5. Самоконтроль. 5.3. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.      | 2 | УК-7 | <p>1.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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a>. – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>2.Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2.</p> |
| Л.6.1 | Раздел 6. Спорт и его разновидности.<br>6.1. Особенности занятий избранным видом спорта. | 2 | УК-7 | <p>1.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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a>. – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>2.Физическая культура и физическая подготовка : учебник /</p>  |

|                            |   |   |      |  |
|----------------------------|---|---|------|--|
|                            |   |   |      | В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2.  |
| Л.7.2                      | Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.<br>7.2. Производственная физическая культура. | 2 | УК-7 | 1.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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a> . – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.<br>2.Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. |
| <b>Итого за 2 семестр:</b> |   |   |      | <b>12</b>  |
| <b>Всего:</b>              |   |   |      | <b>24</b>  |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п/п | Наименование раздела дисциплины базовой части ФГОС          | Содержание раздела   |
|-------|---|--|
| 1     | Раздел 1. Валеологические основы жизнедеятельности человека | Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный. Влияние окружающей среды на здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности. Здоровый образ жизни и его составляющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Использование дыхательных |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | упражнений и психической саморегуляции в повседневной жизни. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов  |
| 2 | Раздел 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Понятие работоспособности. Умственная и физическая работоспособность. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Общая характеристика спортивной тренировки. Основы спортивной тренировки и организации тренировочного процесса в физической культуре и спорте   |
| 3 | Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.               | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы. Мотивация выбора видов спорта или систем физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий.   |
| 4 | Раздел 4. Основы оздоровительной тренировки.                              | Основные теоретические и методические особенности занятий оздоровительными системами упражнений. Классификация современных видов оздоровительной аэробики. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью. Основные принципы проведения оздоровительной тренировки. Составление комплексов. Способы регулирования нагрузки при выполнении ОРУ. Формы самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий   |
| 5 | Раздел 5. Самоконтроль.   | Комплексные методики оценки уровня здоровья. Диагностика уровня здоровья по возрастным нормам физического развития. Диагностика уровня здоровья на основании жалоб и перенесенных заболеваний. Методики самоконтроля для сердечно-сосудистой системы. Методики самоконтроля для дыхательной системы. Комплексная оценка физического развития человека. Функциональные пробы для оценки состояния центральной нервной системы. Функциональные пробы для оценки состояния нервно-мышечной системы. Функциональные пробы для оценки внешнего дыхания. Контроль за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы. Функциональные пробы и тесты для оценки физической работоспособности. Двигательная подготовленность. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Оценка двигательной (физической) подготовленности. Дневник самоконтроля. Осанка. Типы телосложения человека. Нарушения осанки. |
| 6 | Раздел 6. Спорт и его разновидности.                                      | Понятие «спорт». Массовый спорт, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Профессиональный спорт. Функции современного спорта. Психофизическая характеристика основных видов спорта. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | отдыха.  |
| 7 | Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра. | Понятия, основные задачи, средства ППФП. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой. Производственная физическая культура. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Физкультурные микропаузы. Содержание и методика проведения производственной физической культуры |

## 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, исследовательской работы 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 экзамену.

| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА |  |       |             |  |
|---------------------------------|--|-------|-------------|--|
| Код занятия                     | Наименование разделов и тем/вид занятия  | Часов | Компетенции | Литература   |
| СР.1.1.                         | Раздел 1. Валеологические основы жизнедеятельности человека.<br>1.1. Здоровье человека и его компоненты.<br>Записать в рабочую тетрадь характеристику основных понятий: здоровье, индивидуальное здоровье, жизнедеятельность, онтогенез, валеология, задачи, цель.<br>Проработать лекционный материал.<br>Ответить на вопросы. | 73,9  | УК-7        | 1.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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=49486">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=49486</a> . – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.<br>2.Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, |

|         |   |       |      |   |
|---------|---|-------|------|---|
|         |   |       |      | И. С. Барчуков,<br>Ю. Н. Назаров [и др.] ; под<br>ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд.,<br>перераб. и доп. – Москва :<br>Юнити-Дана, 2020. – 456 с. :<br>ил. – Режим доступа: по<br>подписке. –<br>URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN<br>978-5-238-03366-2.   |
| СР.1.2. | Раздел 1. Валеологические основы<br>жизнедеятельности человека.<br>1.2. Основы здорового образа<br>жизни и его составляющие.<br>Записать в рабочую тетрадь<br>характеристику основных понятий:<br>понятие ЗОЖ, составляющие ЗОЖ,<br>критерии, мотивация, стиль жизни.<br>Проработать лекционный материал.<br>Ответить на вопросы.   | 73,9  | УК-7 | 1.Кузнецов, И. А.<br>Прикладная физическая<br>культура для студентов<br>специальных медицинских<br>групп: учебное пособие:<br>[16+] / И. А. Кузнецов,<br>А. Э. Буров, И. В. Качанов. –<br>Москва; Берлин: Директ-<br>Медиа, 2019. – 179 с. : ил.,<br>табл. – Режим доступа: по<br>подписке. –<br>URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a> . – Библиогр.: с. 143-145. –<br>ISBN 978-5-4475-2783-9. –<br>DOI 10.23681/494862.<br>2.Физическая культура и<br>физическая подготовка :<br>учебник / В. Я. Кикоть,<br>И. С. Барчуков,<br>Ю. Н. Назаров [и др.] ; под<br>ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд.,<br>перераб. и доп. – Москва :<br>Юнити-Дана, 2020. – 456 с. :<br>ил. – Режим доступа: по<br>подписке. –<br>URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN<br>978-5-238-03366-2. |
|         | Всего за 1 семестр:   | 147,8 |      |   |
| СР.4.1. | Раздел 4. Основы оздоровительной<br>тренировки.<br>4.1. Методика составления<br>индивидуальных программ занятий с<br>оздоровительной направленностью.<br>Записать в рабочую тетрадь<br>характеристику основных понятий.<br>Проработать лекционный материал.<br>Ответить на вопросы.<br>Выполнить практические тесты и<br>оценить свой уровень физической<br>подготовленности. Составить<br>индивидуальную программу | 73,9  | УК-7 | 1.Кузнецов, И. А.<br>Прикладная физическая<br>культура для студентов<br>специальных медицинских<br>групп: учебное пособие:<br>[16+] / И. А. Кузнецов,<br>А. Э. Буров, И. В. Качанов. –<br>Москва; Берлин: Директ-<br>Медиа, 2019. – 179 с. : ил.,<br>табл. – Режим доступа: по<br>подписке. –<br>URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a>   |

|         |   |              |      |   |
|---------|---|--------------|------|---|
|         | тренировочного занятия на основе своих данных уровня физической подготовленности.   |              |      | <p><u>2</u>. – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>2.Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2.</p>  |
| СР.5.1. | <p>Раздел 5. Самоконтроль.</p> <p>5.1. Методы самоконтроля за физическим развитием организма. Записать в рабочую тетрадь характеристику основных понятий. Проработать лекционный материал. Ответить на вопросы. Выполнить контрольные задания по вариантам.</p> | 73,9         | УК-7 | <p>1.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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a></p> <p><u>2</u>. – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862.</p> <p>2.Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2.</p> |
|         | Итого 2 семестр   | <b>147,8</b> |      |   |
|         | <b>ИТОГО:</b>   | <b>295,6</b> |      |   |

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА: ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА**

1. 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.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.]; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2.

### **7.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА КНИЖНЫЙ ВАРИАНТ**

1. Епифанов, В.А., Епифанов, А.В., Аухадеев, Э.И. Спортивная медицина М.: ГЭОТАР-Медиа. - 2019. - 534 с.

#### **ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА**

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 2 ЭБС
- Епифанов, В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб. для вузов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. Режим доступа: [www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru)
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: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html>
3. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. / И.В. Быков [и др.]; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - СПб.: Спец.Лит, 2010 Режим доступа: [www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru)
4. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>

#### **7.3 ЛИЦЕНЗИОННОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Программа для ПЭВМ Microsoft Office 365. Договор с ООО СТК «ВЕРШИНА» №27122016-1 от 27 декабря 2016 г. Бессрочно.
2. Открытая лицензия Microsoft Open License: 66237142 OPEN 96197565ZZE1712. 2017. До 31.12.2017.
3. Открытая лицензия Microsoft Open License: 66432164 OPEN OPEN 96439360ZZE1802. 2018. До 31.12.2018.
4. Открытая лицензия Microsoft Open License: 68169617 OPEN OPEN 98108543ZZE1903. 2019. До 31.12.2019.
5. Программа для ПЭВМ Office Standard 2016. 200 (двести) лицензий OPEN 96197565ZZE1712. Бессрочно.
6. Программа для ПЭВМ VeratTest Professional 2.7 Электронная версия. Акт предоставления прав № 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](http://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<br>Гиря чугунная 24 кг<br>Гриф для штанги 50 мм<br>К грифу 50мм до 200кг<br>К диск обрезной 2,5<br>К диск обрезной 20<br>К диск обрезной 1,25<br>К диск обрезной 10<br>К диск обрезной 15<br>К диск обрезной 5<br>Коврик резиновый<br>Стойка для жима лежа<br>горизонтально<br>Стол для армспорта<br>Тренажер биомеханический для<br>мышц<br>Тренажер на заднюю поверхность<br>бедр стоя |
| Учебная аудитория для проведения учебных занятий (для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) (ауд. 214 (119)) | <b>Учебное оборудование:</b><br>Стол преподавателя (1 шт.), стул для преподавателя (1 шт), стол ученический (9 шт.), стул ученический (18 шт);<br>Стационарная доска;<br><b>Технические средства обучения:</b><br>Моноблок с подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-   |



|   |   |
|---|---|
|   | образовательную среду ПМФИ.   |
| Зал атлетической гимнастики (3 этаж)              | Велотренажер TREO K-108<br>Гриф гантельный<br>Тренажер Примус<br>Тренажер силовой winner  |
| Зал оздоровительной гимнастики (1 этаж - шейпинг) | Велотренажер Консул -супер<br>Велоэргометр FITMED<br>Вибромассажер ВМ 1200<br>Гантели неопреновые 1 кг<br>ДартсLarsenпресс.картон.<br>Жалюзи вертикальные 2,7х2,2<br>Жалюзи вертикальные 2,7х2,2<br>Жалюзи вертикальные 2,8х1,49<br>Жалюзи вертикальные 2,8х1,64<br>Коврик для фитнеса<br>Коврик для фитнеса<br>Кресло офисное E -279 Budget<br>Лестница - стремянка<br>Мяч гимнастический<br>Мяч гимнастический GB-105 65 см,<br>прозрачный розовый<br>Обруч гимнаст. диам. 900 мм 360<br>гр.8<br>Обруч утяжеленный 1,850<br>Огнетушитель углекислотный ОУ -<br>2<br>Сплит – система настенная GC/GU-<br>S24HR<br>Сплит – система настенная GC/GU-<br>S30HR<br>Степ – платформа<br>СтолтеннисныйStartLineOLIMPIK<br>СтолтеннисныйStartLineOLIMPIK.6<br>020<br>Утяжелители Стандарт 2*1 кг в<br>коробке (парные)<br>Утяжелители Стандарт 2*2 кг в<br>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 оснащенности 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.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций**

| <b>Показатели оценивания</b>  | <b>Критерии оценивания компетенций</b>   | <b>Шкала оценивания</b>   |
|---|--|---|
| Понимание смысла компетенции  | Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач<br>Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.<br>Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости   | Минимальный уровень<br>Базовый уровень<br><br>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<br>Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.<br>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<br><br>Базовый уровень<br><br>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.<br>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<br>Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам.  | Минимальный уровень<br>Базовый уровень<br><br>Высокий уровень     |

**I. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

| <b>Наименование компетенции</b>   | <b>Индикатор достижения компетенции</b>   | <b>Результаты обучения</b>   |
|---|---|--|
| 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 и владеет методами сохранения и укрепления физического, психического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности. |
|   | УК-7.2 - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих   | Владеет средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | самосовершенствования; способами организовывать режим труда и отдыха с учетом профессии, поддерживающий работоспособность. |
|--|---|--|

**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 подготовка это ...   | УК-7.1   | Процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом его деятельности и социально - демографических характеристик.                        |
| 2. Что вызывает мышечная деятельность?   | УК-7.1.  | напряжение всех функциональных систем, сопровождается гипоксией, что также тренирует механизмы регуляции, улучшает восстановительные процессы, совершенствует адаптацию к неблагоприятным условиям среды |
| 3. От чего зависит устойчивость организма к неблагоприятным факторам ?                   | УК-7.1   | от врожденных и приобретенных свойств  |
| 4. Физическая тренировка путем совершенствования физиологических механизмов повышает...? | УК-7.1   | устойчивость к перегреванию, переохлаждению, гипоксии, действию некоторых токсических веществ, снижает заболеваемость и повышает работоспособность   |
| 5. Гомеостаз — это ...   | УК-7.1   | подвижное равновесное состояние какой-либо системы, сохраняемое путем ее противодействия нарушающим это равновесие внутренним и внешним факторам   |
| 6. Основное средство физической культуры в процессе двигательной тренировки это ...      | УК-7.2   | физические упражнения  |
| 7. Принцип доступности подразумевает...?   | УК-7.2   | строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся  |
| 8. Гибкость зависит от ...?  | УК-7.2   | эластичности мышц, связок, суставных сумок   |
| 9. Специальная выносливость — это ...  | УК-7.2   | способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление   |
| 10. Цель медитации?  | УК-7.2   | глубокое погружение  |

|  |        |  |
|--|--------|--|
|  |        | медитирующего в самого себя и обращения к своим внутренним ресурсам  |
| 11.Медитация это ...?                                    | УК-7.2 | род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений                         |
| 12.Когда рекомендуется выполнять дыхательную гимнастику? | УК-7.2 | утром и вечером после физических упражнений  |
| 13.Стретчинг - это ...?                                  | УК-7.2 | система стато-динамических упражнений, способствующая повышению эластичности мышц и связок, подвижности суставов, развивающая гибкость   |
| 14.Атлетическая гимнастика - это ...?                    | УК-7.2 | система физических упражнений преимущественно для мужчин, развивающая силу, выносливость, ловкость, формирующая гармоничное телосложение   |
| 15. Ритмическая гимнастика - это ..?                     | УК-7.2 | оздоровительная гимнастика содержанием, которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом |

### КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ УСТНОГО ОПРОСА

| Оценка за ответ | Критерии  |
|-----------------|---|
| Отлично         | <p>выставляется обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов;</li> <li>- исчерпывающее, последовательно, четко и логически излагает теоретический материал;</li> <li>- свободно справляется с решение задач,</li> <li>- использует в ответе дополнительный материал;</li> <li>- все задания, предусмотренные учебной программой выполнены;</li> <li>- анализирует полученные результаты;</li> <li>- проявляет самостоятельность при трактовке и обосновании выводов</li> </ul> |
| Хорошо          | <p>выставляется обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретическое содержание курса освоено полностью;</li> <li>- необходимые практические компетенции в основном сформированы;</li> <li>- все предусмотренные программой обучения практические задания выполнены, но в них имеются ошибки и неточности;</li> <li>- при ответе на поставленные вопросы обучающийся не отвечает аргументировано и полно.</li> <li>- знает твердо лекционный материал, грамотно и по существу отвечает на основные понятия.</li> </ul>                  |

|                     |  |
|---------------------|--|
| Удовлетворительно   | <p>выставляет обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретическое содержание курса освоено частично, но проблемы не носят существенного характера;</li> <li>- большинство предусмотренных учебной программой заданий выполнено, но допускаются не точности в определении формулировки;</li> <li>- наблюдается нарушение логической последовательности.</li> </ul> |
| Неудовлетворительно | <p>выставляет обучающемуся, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не знает значительной части программного материала;</li> <li>- допускает существенные ошибки;</li> <li>- так же не сформированы практические компетенции;</li> <li>- отказ от ответа или отсутствие ответа.</li> </ul>  |

## 2. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ОЦЕНКЕ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

| №   | Тесты для оценки физической подготовленности студентов <u>1 курса</u> очно-заочной формы обучения | Проверяемые индикаторы компетенций |                 |       |       |       |                |
|---|---|------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|----------------|
|   |   | вид испытания                      | Оценка в баллах |       |       |       |                |
|   |   |                                    | 5               | 4     | 3     | 2     | 1              |
| <b>мужчины</b>                                    |   |                                    |                 |       |       |       |                |
| <b>Тест на скоростную подготовленность</b>        |   |                                    |                 |       |       |       |                |
| 1   | Бег 100 м (сек.)  | 13,5                               | 13,8            | 14,2  | 14,5  | 14,8  | УК-7.1, УК-7.2 |
| <b>Тест на общую выносливость</b>                 |   |                                    |                 |       |       |       |                |
| 2   | Бег 3000 м (мин/сек)  | 12,25                              | 12,55           | 13,35 | 14,15 | 14,55 | УК-7.1, УК-7.2 |
| <b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b> |   |                                    |                 |       |       |       |                |
| 3   | Прыжки в длину с места  | 240                                | 230             | 220   | 210   | 200   | УК-7.1, УК-7.2 |
| <b>Тест на силовую подготовленность</b>           |   |                                    |                 |       |       |       |                |
| 4   | Подтягивание в висе на перекладине (кол. повт.)   | 12                                 | 11              | 9     | 7     | 5     | УК-7.1, УК-7.2 |
| <b>Тест на гибкость</b>                           |   |                                    |                 |       |       |       |                |
| 5   | Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см)  | 12                                 | 6               | 0     | -2    | -8    | УК-7.1, УК-7.2 |
| <b>женщины</b>                                    |   |                                    |                 |       |       |       |                |
| <b>Тест на скоростную подготовленность</b>        |   |                                    |                 |       |       |       |                |
| 1   | Бег 100 м (сек.)  | 16,7                               | 17,2            | 17,7  | 18,2  | 18,7  | УК-7.1, УК-7.2 |
| <b>Тест на общую выносливость</b>                 |   |                                    |                 |       |       |       |                |
| 2   | Бег 2000 м (мин/сек)  | 10,30                              | 11,00           | 11,30 | 12,00 | 12,30 | УК-7.1, УК-7.2 |
| <b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b> |   |                                    |                 |       |       |       |                |
| 3   | Прыжки в длину с места  | 180                                | 170             | 160   | 150   | 140   | УК-7.1, УК-7.2 |
| <b>Тест на скоростно-силовую подготовленность</b> |   |                                    |                 |       |       |       |                |
| 4   | Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги                       | 55                                 | 45              | 35    | 25    | 15    | УК-7.1, УК-7.2 |

|                         |  |    |    |   |   |    |                |
|-------------------------|--|----|----|---|---|----|----------------|
|                         | закреплены (кол. повт.)                    |    |    |   |   |    |                |
| <b>Тест на гибкость</b> |  |    |    |   |   |    |                |
| 5                       | Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см) | 15 | 10 | 5 | 0 | -5 | УК-7.1, УК-7.2 |

## 2.1. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

| Содержание тестовых заданий  | Индикатор достижения компетенции | Правильный ответ   |
|--|----------------------------------|--|
| <p><b>1.ПОД ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ (ОФП) ПОНИМАЮТ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, НАПРАВЛЕННЫЙ НА</b></p> <p>а) формирование правильной осанки<br/> б) гармоничное развитие человека +<br/> в) всестороннее и гармоничное физическое развитие+<br/> г) подготовку к соревновательной деятельности</p> | УК-7.1                           | а) гармоничное развитие человека +<br>б) всестороннее и гармоничное физическое развитие+   |
| <p><b>2.ОСНОВНЫМИ ПРИЗНАКАМИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЯВЛЯЮТСЯ</b></p> <p>а) антропометрические показатели +<br/> б) социальные особенности человека<br/> в) особенности интенсивности работы<br/> г) улучшение работы сердечно-сосудистой системы</p>   | УК-7.1                           | а) антропометрические показатели   |
| <p><b>3.КАКОЕ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ОПРЕДЕЛЕНИЙ НЕ ОТНОСИТСЯ К ОСНОВНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ (ДВИГАТЕЛЬНЫМ) КАЧЕСТВАМ ЧЕЛОВЕКА?</b></p> <p>а) сила<br/> б) быстрота<br/> в) стройность+<br/> г) выносливость</p>  | УК-7.1                           | в) стройность  |
| <p><b>4.ОЦЕНИВАЮТ УРОВЕНЬ ОФП ПО СЛЕДУЮЩИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ:</b></p> <p>а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность<br/> б) быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила +<br/> в) сила, быстрота, стройность<br/> г) нет правильного ответа</p>  | УК-7.2                           | б) быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила  |
| <p><b>5.ВЫНОСЛИВОСТЬ – ЭТО</b></p> <p>а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени<br/> б) способность преодолевать внешнее сопротивление<br/> в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности +</p>                    | УК-7.2                           | в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности |

|   |        |  |
|---|--------|--|
| г) способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой   |        |  |
| <b>6.БЫСТРОТА – ЭТО:</b><br>а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени +<br>б) способность преодолевать внешнее сопротивление<br>в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности<br>г) способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся условиях | УК-7.2 | а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени                       |
| <b>7.ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ СРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ?</b><br>а) многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения +<br>б) бег на короткие дистанции +<br>в) подвижные игры<br>г) ОРУ   | УК-7.2 | а) многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения +<br>б) бег на короткие дистанции + |
| <b>8.КАКОЕ ДВИГАТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ СЛЕДУЕТ ВЫБРАТЬ ПРИ ОЦЕНКЕ УРОВНЯ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ?</b><br>а) прыжки со скакалкой<br>б) подтягивание в висе +<br>в) длительный бег до 25-30 мин.<br>г) поднимание туловища из положение лежа, руки за головой +  | УК-7.2 | а) подтягивание в висе +<br>г) поднимание туловища из положение лежа, руки за головой +            |
| <b>9.ЧТО РАЗВИВАЕТ БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ?</b><br>а) ловкость<br>б) быстроту<br>в) выносливость+<br>г) скорость   | УК-7.2 | в) выносливость+   |
| <b>10.ПРИ ПОМОЩИ КАКИХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО ФОРМИРУЕТСЯ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО ЛОВКОСТЬ?</b><br>а) посредством спортивных и подвижных игр +<br>б) посредством длительной равномерной работы средней интенсивности<br>в) посредством упражнений высокой интенсивности<br>г) посредством упражнений утренней гимнастики   | УК-7.2 | а) посредством спортивных и подвижных игр +  |
| <b>11. КАК НАЗЫВАЕТСЯ БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ?</b><br>а) кросс +<br>б) скандинавская ходьба<br>в) марш-бросок<br>г) бег на среднюю дистанцию  | УК-7.2 | а) кросс +   |



|  |        |  |
|--|--------|--|
| <b>12.КАК НАЗЫВАЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЕГО ЖИЗНИ?</b><br>а) антропометрия<br>б) биометрия<br>в) гомеостаз<br>г) онтогенез +        | УК-7.1 | г) онтогенез +                                   |
| <b>13.КАКОЕ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ОТНОСИТСЯ К ГИМНАСТИКЕ?</b><br>а) опорный прыжок +<br>б) прыжок в длину с разбега<br>в) метание копья<br>г) упражнение на бревне + | УК-7.1 | а) опорный прыжок +<br>б) упражнение на бревне + |
| <b>14.КАКОЙ ВИД НЕ ОТНОСИТСЯ К ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?</b><br>а) прыжки через коня +<br>б) спортивная ходьба<br>в) прыжки с шестом<br>г) прыжки в длину                           | УК-7.1 | а) прыжки через коня +                           |
| <b>15.В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ ЯДРО:</b><br>а) метают<br>б) бросают<br>в) толкают +<br>г) запускают   | УК-7.1 | а) толкают +                                     |

#### 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                                  |                              |                     | B              |
| 81-90                          | зачтено                                  | 4                            | хорошо              | C              |
| 76-80                          | зачтено                                  |                              |                     | D              |
| 61-75                          | зачтено                                  | 3                            | удовлетворительно   | E              |
| 41-60                          | не зачтено                               | 2                            | неудовлетворительно | Fx             |
| 0-40                           | не зачтено                               |                              |                     | F              |

### 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 | Знает и владеет методами сохранения и укрепления физического, психического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности. |
|   | УК-7.2 - Использует основы физической культуры для  | Владеет средствами и методами физического воспитания для   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; способами организовывать режим труда и отдыха с учетом профессии, поддерживающий работоспособность. |
|--|--|--|

### **3.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ХОДЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ**

#### **Вариант 1**

- Задание 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.
- Задание 2 Методика простейших методов саморегуляции психоэмоционального состояния.
- Задание 3 Составить комплекс физкультминутки для снижения утомления.

#### **Вариант 2**

- Задание 1 Социальная роль и функции физической культуры и спорта.
- Задание 2 Методика простейших методов саморегуляции психоэмоционального состояния.
- Задание 3 Провести функциональную пробу «20 приседаний за 30 сек» и оценить результаты физической работоспособности.

#### **Вариант 3**

- Задание 1 Организм человека – единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- Задание 2 Функциональные пробы и тесты для оценки физической работоспособности.
- Задание 3 Составить комплекс утренней гимнастики.

#### **Вариант 4**

- Задание 1 Физические упражнения и режим индивидуальных нагрузок при проведении самостоятельных занятий, направленных на развитие выносливости.
- Задание 2 Особенности составления подготовительной части учебно-тренировочного занятия (разминка).
- Задание 3 Составить комплекс дыхательных упражнений для психической регуляции.

#### **Вариант 5**

- Задание 1 Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.
- Задание 2 Построение тренировочного занятия. Дозирование нагрузки во время занятия.

Задание 3 Составить комплекс физкультпаузы (3-5 упр.) для медицинских работников.

#### **Вариант 6**

Задание 1 Содержательные особенности здорового образа жизни.

Задание 2 Методика составления дыхательных упражнений для психической саморегуляции.

Задание 3 Составить комплекс общеразвивающих упражнений (8-10 упражнений).

#### **Вариант 7**

Задание 1 Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Задание 2 Методика оценки физической работоспособности.

Задание 3 Составить комплекс производственной гимнастики: вводной гимнастики в соответствии со своей профессией.

#### **Вариант 8**

Задание 1 Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.

Задание 2 Методика оценки физической подготовленности.

Задание 3 Провести функциональную пробу «20 приседаний за 30 сек» и оценить результаты физической работоспособности.

#### **Вариант 9**

Задание 1 Физические упражнения как средство формирования тканевого рельефа тела человека

Задание 2 Методика регуляции эмоциональных состояний.

Задание 3 Составить комплекс общеразвивающих упражнений (8-10 упражнений) с гимнастической палкой.

#### **Вариант 10**

Задание 1 Планирование объема и интенсивности физических упражнений.

Задание 2 Построение тренировочного занятия. Дозирование нагрузки во время занятия.

Задание 3 Составить комплекс общеразвивающих упражнений (8-10 упражнений) с гантелями.

#### **Вариант 11**

Задание 1 Общая характеристика спортивной тренировки.

Задание 2 Особенности составления подготовительной части учебно-тренировочного занятия (разминка).

Задание 3 Составить комплекс дыхательных упражнений (4-5) для саморегуляции состояния здоровья.

#### **Вариант 12**

Задание 1 Средства физической культуры для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления.

Задание 2 Методика самостоятельных тренировочных занятий ходьбой и бегом.

Задание 3 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с эспандером.

#### **Вариант 13**

Задание 1 Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и

- повышения функциональных возможностей.
- Задание 2 Методика составления и применения «Малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
- Задание 3 Оценить физическую работоспособность по безнагрузочным функциональным пробам и пробе с подскоками.

#### Вариант 14

- Задание 1 Формы самостоятельных занятий.
- Задание 2 Планирование объема и интенсивности физических упражнений на самостоятельных занятиях.
- Задание 3 Составить комплекс физкультпаузы для снижения утомления.

#### Вариант 15

- Задание 1 Зоны интенсивности физической нагрузки.
- Задание 2 Использование дыхательных упражнений и психической саморегуляции в повседневной жизни.
- Задание 3 Провести 12-минутный тест Купера и оценить физическую (аэробную) работоспособность.

#### 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.  |

### 3.2. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ

| №  | Вопросы для промежуточной аттестации   | Проверяемые индикаторы достижения компетенций |
|----|--|---|
| 1  | Общие положения воспитания физических качеств  | УК-7.1.                                       |
| 2  | Методы и средства развития силы  | УК-7.1  |
| 3  | Методы и средства развития выносливости  | УК-7.1  |
| 4  | Методы и средства развития ловкости  | УК-7.1  |
| 5  | Методы и средства развития быстроты  | УК-7.1  |
| 6  | Методы и средства развития гибкости  | УК-7.1  |
| 7  | Планирование объема и интенсивности физических упражнений  | УК-7.1  |
| 8  | Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС  | УК-7.1  |
| 9  | Признаки чрезмерной нагрузки   | УК-7.2  |
| 10 | Гигиена самостоятельных занятий  | УК-7.2  |
| 11 | Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки       | УК-7.2  |
| 12 | Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов | УК-7.2  |
| 13 | Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста                  | УК-7.2  |

|    |   |        |
|----|---|--------|
| 14 | Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания   | УК-7.2 |
| 15 | Планирование тренировки в баскетболе, волейболе, футболе  | УК-7.1 |
| 16 | Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в баскетболе  | УК-7.1 |
| 17 | Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе   | УК-7.1 |
| 18 | Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе   | УК-7.1 |
| 19 | Влияние плавания на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося   | УК-7.1 |
| 20 | Влияние легкой атлетики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося  | УК-7.1 |
| 21 | Влияние аэробики, ритмической гимнастики, калланетики, шейпинга, атлетической гимнастики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося | УК-7.1 |
| 22 | Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста  | УК-7.1 |
| 23 | Формирование здорового образа жизни   | УК-7.1 |
| 24 | Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе. Двигательная подготовленность  | УК-7.1 |
| 25 | Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости  | УК-7.1 |
| 26 | Оценка двигательной (физической) подготовленности   | УК-7.2 |
| 27 | Дневник самоконтроля  | УК-7.2 |
| 28 | Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию      | УК-7.2 |
| 29 | Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании   | УК-7.2 |
| 30 | Задачи и принципы проведения оздоровительной тренировки   | УК-7.2 |

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ****«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата)

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

**Задачами дисциплины являются:**

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

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. Валеологические основы жизнедеятельности человека.

Раздел 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Раздел 4. Основы оздоровительной тренировки.

Раздел 5. Самоконтроль.

Раздел 6. Спорт и его разновидности.

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.

**2. Общая трудоемкость 328 часов.****3. Результаты освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** современные технологии и способы поддержания здоровья и здорового образа жизни;

**уметь:** применять на практике методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**владеть:** иметь навык применения знаний, методов и способов сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов; навыками изложения самостоятельной точки зрения о способах поддержания индивидуального здоровья; технологиями поиска информации о здоровом образе жизни; самостоятельной работы; вести поиск и делать обобщающие выводы.

**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 1, 2 семестре.