

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Железнов Лев Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 19.01.2018
Уникальный программный ключ:
7f036de85c233e341493b4c0e48bb3a18c939f51

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кировский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
И.о. ректора Л.М. Железнов
«27» июня 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
“ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА»

Направление подготовки: 38.03.07 Товароведение

Направленность (профиль) ОПОП: Товароведение и экспертиза в области функциональных, специализированных продуктов питания, пищевых и биологически активных добавок

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Кафедра физической культуры

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана на основе:

1) ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение, утвержденного Министерством образования и науки РФ «04» декабря 2015 г. приказ № 1429

2) Учебного плана по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение, одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России от «27» июня 2018г. протокол № 6.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

кафедрой физической культуры «27» июня 2018г. (протокол № 1а)

Заведующий кафедрой Чайкин В.В.

Ученым советом социально-экономического факультета
«27» июня 2018г. (протокол № 6)

Председатель ученого совета факультета Л.Н. Шмакова

Центральным методическим советом «27» июня 2018г. (протокол № 1)

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

Разработчики:

Зав. кафедрой физической культуры
канд. пед. наук, доцент В.В. Чайкин

Доцент кафедры физической культуры
канд. биол. наук Д.Н. Мальцев

Рецензенты

Заведующий кафедрой
патологии ФГБОУ ВО Кировский ГМУ,
д.м.н., профессор А.П. Спицин

Доцент кафедры
физического воспитания Вятского
Государственного Университета,
к.б.н., мастер спорта СССР по лёгкой атлетике М.С. Авдеева

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)	4
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
1.4. Объекты профессиональной деятельности	4
1.5. Виды профессиональной деятельности	5
1.6. Формируемые компетенции выпускника	6
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	7
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	7
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)	7
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	7
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	8
3.4. Тематический план лекций	8
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	8
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	8
3.7. Лабораторный практикум	10
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	11
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	11
4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	11
4.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	11
4.2.1. Основная литература	11
4.2.2. Дополнительная литература	12
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	12
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	12
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	13
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	13
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	15
Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	16

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

1.1 Цель изучения дисциплины (модуля):

Цель изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специальная медицинская группа» состоит в том, чтобы научиться использованию средств общей физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи изучения дисциплины (модуля):

- сформировать навыки осуществления контроля над соблюдением санитарно-гигиенических требований в торговом предприятии;
- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- способствовать формированию знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- способствовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- способствовать овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- способствовать созданию основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специальная медицинская группа» относится к блоку Б1.В Дисциплины вариативной части. Дисциплины по выбору.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины, формируются при изучении дисциплин: Физическая культура и спорт.

Является предшествующей для изучения дисциплин: Безопасность жизнедеятельности.

1.4 Объекты профессиональной деятельности

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших рабочую программу дисциплины (модуля), являются:

- потребительские товары на стадиях изучения спроса, проектирования, производства, закупки, транспортирования, хранения, реализации, использования (потребления или эксплуатации) и управления качеством;
- сырье, материалы, полуфабрикаты, процессы производства, формирующие потребительские свойства товаров;
- методы оценки потребительских свойств и установления подлинности товаров;
- современные технологии упаковки, новые упаковочные материалы и маркировка товаров;
- национальные и международные нормативные и технические документы, устанавливающие требования к безопасности и качеству потребительских товаров, условиям их хранения, транспортирования, упаковке и маркировке, реализации, утилизации, использованию (потреблению или эксплуатации), обеспечивающие процесс товародвижения;

- оперативный учет поставки и реализации товаров, анализ спроса и оптимизация структуры ассортимента, товарооборота и товарного обеспечения, товарных запасов, инвентаризация товаров;
- инновационные технологии хранения, подготовки к продаже, реализации, использованию (потреблению или эксплуатации) товаров, сокращения товарных потерь;
- методы приемки по количеству и качеству, идентификации, оценки и подтверждения соответствия продукции установленным требованиям и заявленным характеристикам, анализа претензий, состояния и динамики спроса.

1.5 Виды профессиональной деятельности

Изучение данной дисциплины (модуля) направлено на подготовку к следующим видам профессиональной деятельности:

- торгово-технологическая деятельность.

1.6 Формируемые компетенции выпускника

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенции)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства	
			Знать	Уметь	Владеть	Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3.1 Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания	У.1 Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека	В.1 Навыками поддержания хорошей физической формы	Практические навыки, собеседование, контрольная работа	Собеседование, тестирование, прием практических навыков
			3.2 Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У.2 Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 Методику составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности		

Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных единиц, 328 час.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контактная работа (всего)	4	4							
в том числе:									
Практические занятия (ПЗ)	4	4							
Самостоятельная работа (всего)	320	40	38	40	42	40	42	-	78
в том числе:									
- Подготовка к текущему контролю	40	40							
- Подготовка к промежуточной аттестации	268		38	40	42	40	42		66
- Контрольная работа	12								12
Вид промежуточной аттестации	зачет	контактная работа							
		самостоятельная работа							
Общая трудоемкость (часы)	328	44	38	40	42	40	42	-	82
Зачетные единицы	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела (темы разделов)
1	2	3	4
1.	ОК-8	Методика организации физкультурной деятельности	<i>Темы для самостоятельного изучения:</i> Методика проведения занятий по физической культуре; Методика построения циклов тренировочных программ; Методы обучения движениям; Методы развития физических качеств.
2.	ОК-8	Средства физической культуры в трудовой деятельности	<i>Практические занятия:</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка товароведа. <i>Темы для самостоятельного изучения:</i> Производственная физическая культура товароведа; Виды производственной гимнастики.
3.	ОК-8	Физическая реабилитация	<i>Практические занятия:</i> Лечебная физическая культура. <i>Темы для самостоятельного изучения:</i> Адаптивная физическая культура; Коррекционная физическая культура.

3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами:

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин		
		1	2	3
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+

3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛЗ	Сем	СРС	Всего часов
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Методика организации физкультурной деятельности	-	-	-	-	60	60
2	Средства физической культуры в трудовой деятельности	-	2	-	-	134	136
3	Физическая реабилитация	-	2	-	-	126	128
	Вид промежуточной аттестации:	зачет	контактная работа		зачет		1
			самостоятельная работа				3
		экзамен					
	Итого:	-	4	-	-	320	328

3.4. Тематический план лекций – не предусмотрено учебным планом

3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Содержание практических (семинарских) занятий	Трудоемкость (час)
				1 сем.
1	2	3	4	5
1	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка товароведа	Определение физических кондиций, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности товароведа. Разработка системы занятий для подготовки к будущей профессиональной деятельности.	2
2	3	Лечебная физическая культура	Показанные и противопоказанные упражнения. Лечебные, адаптивные и коррекционные физические упражнения. Механизм лечебного действия физических упражнений. Составление и обоснование комплекса ЛФК при заболевании (состоянии) по выбору студента.	2
Итого				4

3.6. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	Методика организации физкультурной деятельности	Подготовка к текущему контролю по темам (Методика проведения занятий по физической культуре. Методика построения циклов тренировочных программ. Методы обучения движениям. Методы развития физических	10

			качеств.).	
2		Средства физической культуры в трудовой деятельности	Подготовка к текущему контролю по темам (Профессионально-прикладная физическая подготовка товароведа. Производственная физическая культура товароведа. Виды производственной гимнастики.)	16
3		Физическая реабилитация	Подготовка к текущему контролю по темам (Лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура. Коррекционная физическая культура.)	14
Итого часов в семестре:				40
1	2	Методика организации физкультурной деятельности	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Методика проведения занятий по физической культуре. Методика построения циклов тренировочных программ. Методы обучения движениям. Методы развития физических качеств).	8
2		Средства физической культуры в трудовой деятельности	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Профессионально-прикладная физическая подготовка товароведа. Производственная физическая культура товароведа. Виды производственной гимнастики).	16
3		Физическая реабилитация	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура. Коррекционная физическая культура).	14
Итого часов в семестре:				38
1	3	Методика организации физкультурной деятельности	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Методика проведения занятий по физической культуре. Методика построения циклов тренировочных программ. Методы обучения движениям. Методы развития физических качеств).	8
2		Средства физической культуры в трудовой деятельности	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Профессионально-прикладная физическая подготовка товароведа. Производственная физическая культура товароведа. Виды производственной гимнастики).	16
3		Физическая реабилитация	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура. Коррекционная физическая культура).	16
Итого часов в семестре:				40
1	4	Методика организации физкультурной деятельности	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Методика проведения занятий по физической культуре. Методика построения циклов тренировочных программ. Методы обучения движениям. Методы развития физических качеств).	8
2		Средства физической культуры в трудовой деятельности	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Профессионально-прикладная физическая подготовка товароведа. Производственная физическая культура товароведа. Виды производственной гимнастики).	18
3		Физическая реабилитация	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Лечебная физическая культура. Адаптивная физическая	16

			культура. Коррекционная физическая культура).	
Итого часов в семестре:				42
1	5	Методика организации физкультурной деятельности	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Методика проведения занятий по физической культуре. Методика построения циклов тренировочных программ. Методы обучения движениям. Методы развития физических качеств).	8
2		Средства физической культуры в трудовой деятельности	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Профессионально-прикладная физическая подготовка товароведа. Производственная физическая культура товароведа. Виды производственной гимнастики).	16
3		Физическая реабилитация	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура. Коррекционная физическая культура).	16
Итого часов в семестре:				40
1	6	Методика организации физкультурной деятельности	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Методика проведения занятий по физической культуре. Методика построения циклов тренировочных программ. Методы обучения движениям. Методы развития физических качеств).	8
2		Средства физической культуры в трудовой деятельности	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Профессионально-прикладная физическая подготовка товароведа. Производственная физическая культура товароведа. Виды производственной гимнастики).	18
3		Физическая реабилитация	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура. Коррекционная физическая культура).	16
Итого часов в семестре:				42
1	8	Методика организации физкультурной деятельности	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Методика проведения занятий по физической культуре. Методика построения циклов тренировочных программ. Методы обучения движениям. Методы развития физических качеств). Подготовка контрольной работы.	10
2		Средства физической культуры в трудовой деятельности	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Профессионально-прикладная физическая подготовка товароведа. Производственная физическая культура товароведа. Виды производственной гимнастики). Подготовка контрольной работы.	34
3		Физическая реабилитация	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура. Коррекционная физическая культура). Подготовка контрольной работы.	34
Итого часов в семестре:				78
Всего часов на самостоятельную работу:				320

3.7. Лабораторный практикум – не предусмотрено учебным планом.

3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ:

Примерная тематика контрольных работ:

1. Оценка физического развития и его коррекция средствами физической культуры.
2. Оценка здоровья и его коррекция средствами физической культуры.
3. Средства физической культуры в подготовке к будущей профессиональной деятельности.
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного физического развития.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного здоровья.
6. Лечебная физическая культура (при каком-либо заболевании, по выбору студента).
7. Коррекционная физическая культура (при каком-либо заболевании, по выбору студента).
8. Адаптивная физическая культура (при каком-либо заболевании, по выбору студента).
9. Профилактическая физическая культура как важная часть повышения производительности труда на производстве.
10. Виды фитнеса и их использование в реабилитационных мероприятиях на предприятии или в организации.

Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)

4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю):

1. Аэробика (методика тренировок аэробной направленности): учебное пособие для студентов / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава. – 2010. – 79 с.
2. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.
3. Легкая атлетика на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов / сост.: Шубина М.В., Макаров А.В. - Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 90 с.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-медиков: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Шубина М.В. - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2012. - 86 с.
5. Д.Н. Мальцев, И.Н. Муртищева, Д.А. Потапов Методические рекомендации по профилактике травматизма на уроках физической культуры. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, школьников. - Киров: КОГУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр», 2009. – 32 с.

Методические указания по освоению дисциплины представлены в приложении А.

4.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

4.2.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура студента и	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	-

	жизнь. Учебник.				
2.	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

4.2.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Самоконтроль в физической культуре и спорте.	Дуркин А.В.	2011, Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА»	90	ЭБС Кировского ГМУ
2.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	

4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

<http://e.lanbook.com/>

<http://lib.sportedu.ru>

http://lfk.sportedu.ru/sites/lfk.sportedu.ru/files/ivanova_smg_posobie.pdf

4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем

В учебном процессе используется лицензионное программное обеспечение:

1. Договор Microsoft Office (версия 2003) №0340100010912000035_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный),

2. Договор Microsoft Office (версия 2007) №0340100010913000043_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),

3. Договор Microsoft Office (версия 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный).

4. Договор Windows (версия 2003) №0340100010912000035_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный)

5. Договор Windows (версия 2007) №0340100010913000043_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),

6. Договор Windows (версия 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный),

7. Договор Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 100-149 Node 1 year Educational Renewal License от 12.07.2018, лицензии 685В-МУ\05\2018 (срок действия – 1 год),

1. Медицинская информационная система (КМИС) (срок действия договора - бессрочный),

2. Автоматизированная система тестирования Indigo Договор № Д53783/2 от 02.11.2015 (срок действия бессрочный, 1 год технической поддержки),

3. ПО FoxitPhantomPDF Стандарт, 1 лицензия, бессрочная, дата приобретения 05.05.2016 г.

Обучающиеся обеспечены доступом (удаленным доступом) к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1) Научная электронная библиотека e-LIBRARY. Режим доступа: <http://www.e-library.ru/>.

2) Справочно-поисковая система Консультант Плюс – ООО «КонсультантКиров».

3) «Электронно-библиотечная система Кировского ГМУ». Режим доступа: <http://elib.kirovgma.ru/>.

4) ЭБС «Консультант студента» - ООО «ИПУЗ». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru>.

5) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - ООО «НексМедиа». Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.

6) ЭБС «Айбукс» - ООО «Айбукс». Режим доступа: <http://ibooks.ru>.

4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

В процессе преподавания дисциплины используются следующие специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа – Физкультурно-оздоровительный комплекс (г. Киров, ул. К.Маркса, 112);

- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций – каб. №121, 122, 123-Ц, ул. К.Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;

- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации – каб. № 117, ул. К.Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;

- помещения для самостоятельной работы – каб. № 3-414

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: каб. №130-Ц, ул. К.Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную (работа практических занятиях) и самостоятельную работу.

Основное учебное время выделяется на самостоятельную работу студентов по освоению практических умений, формированию двигательных навыков и развитию физических качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности. Кроме того, значительное время уделяется средствам физической реабилитации (лечебной, адаптивной и коррекционной физической культуре) в связи с состоянием здоровья занимающихся в специальной

медицинской группе.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине выступают практические занятия.

При изучении учебной дисциплины (модуля) обучающимся необходимо освоить практические умения по физической реабилитации с целью подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

При проведении учебных занятий кафедра обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (путем проведения групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализа ситуаций и имитационных моделей, преподавания дисциплины (модуля) в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Практические занятия:

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью приобретения практических навыков в области лечебной, адаптивной и коррекционной физической культуры.

Практические занятия организуются во фронтальной форме, с подключением групповых и индивидуальных форм обучения в виде индивидуальных и групповых тренингов, решения проблемных задач, демонстрации физических упражнений и использования наглядных пособий, разбора ситуаций и техники выполнения движений.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, отвечающих требованиям техники безопасности при проведении соответствующих разделов дисциплины и необходимым требованиям по их изучению.

Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр в установленные деканатом сроки, к практическим занятиям не допускаются. После медицинского осмотра определяется уровень физической нагрузки, допустимый для каждого обучающегося (согласно установленной медицинской группе).

По каждому разделу элективной дисциплины (модулю) по темам практических занятий разработаны «Методические указания для преподавателей по проведению практических занятий по элективной дисциплине (модулю) – физическая культура и спорт. ОФП».

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий:

- тренировочное практическое занятие по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка товароведа»,
- практикум по теме «Лечебная физическая культура».

Самостоятельная работа:

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку по всем разделам дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специальная медицинская группа» и включает подготовку контрольной работы, подготовку к текущему контролю и промежуточной аттестации.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специальная медицинская группа» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры.

Во время изучения дисциплины обучающиеся (под контролем преподавателя) самостоятельно проводят тестирование собственного здоровья и физического развития средствами физической культуры, подбирают средства коррекции здоровья и физического развития средствами адаптивной, коррекционной и/или лечебной физической культуры с целью подготовки к будущей профессиональной деятельности, составляют планы самостоятельных тренировочных занятий и организуют самостоятельные занятия физической подготовкой. Данные виды работы способствуют формированию навыков использования учебной и научной

литературы, глобальных информационных ресурсов; формируют понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности, укреплении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности, формируют знания научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; способствуют формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями; способствуют овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; способствуют приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; способствуют созданию основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Работа обучающегося в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Обучение способствует воспитанию у обучающихся навыков общения. Самостоятельная работа способствует формированию должного с этической стороны поведения, аккуратности, дисциплинированности.

Исходный уровень подготовки студента определяется приемом практических навыков и контрольных нормативов физической подготовленности (в зависимости от возможностей здоровья занимающихся).

Текущий контроль усвоения дисциплины проводится во время написания контрольной работы, собеседования и приема практических навыков, включающих: составление и практическое выполнение комплексов упражнений, плана самостоятельного занятия.

В конце изучения дисциплины (модуля) проводится промежуточная аттестация с использованием тестового контроля, собеседования, приема практических навыков. Для текущего контроля освоения дисциплины используется рейтинговая система.

Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) (приложение А)

Изучение дисциплины следует начинать с проработки данной рабочей программы, методических указаний, прописанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения и активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой, Интернет-ресурсами, а также самостоятельные практические занятия физической культурой.

Правильная организация учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяют обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения, получить навыки повышения профессионального уровня.

Основной формой промежуточного контроля и оценки результатов обучения по дисциплине является зачет. На зачете обучающиеся должны продемонстрировать не только теоретические знания, но и практические навыки, полученные на практических занятиях.

Постоянная активность на занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы дисциплины, работать над собственным физическим совершенствованием - залог успешной работы и положительной оценки.

Подробные методические указания к практическим занятиям и внеаудиторной самостоятельной работе по каждой теме дисциплины представлены в приложении А.

Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (приложение Б)

Оценочные средства – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ОС как система оценивания состоит из следующих частей:

1. Перечня компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Показателей и критерий оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
3. Типовых контрольных заданий и иных материалов.
4. Методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении Б.

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кировский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА.

Направление подготовки 38.03.07 Товароведение
Направленность (профиль) ОПОП - Товароведение и экспертиза в области функциональных,
специализированных продуктов питания, пищевых и биологически активных добавок
(заочная форма обучения)

РАЗДЕЛ 1. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Тема 1.1: Методика проведения занятий по физической культуре.

Цель: Научить методике проведения занятий по физической культуре различной направленности.

Задачи:

Изучить меры по обеспечению техники безопасности на занятиях по физической культуре.

Изучить структуру занятия по физической культуре.

Научиться проводить разминку.

Воспитывать терпение и целеустремленность.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Какие задачи решают занятия по физической культуре в специальной медицинской группе?
2. По каким правилам проводится разминка?
3. Расскажите о зонах пульса во время выполнения общеразвивающих упражнений.
4. Расскажите о санитарно-гигиенических требованиях при занятиях физической культурой.
5. Какими методами можно повышать интерес занимающихся к занятиям?
6. Какие физические качества необходимо развивать в начале, а какие в конце занятия?
7. Когда в течении занятия лучше всего изучать новые движения? Почему?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Процесс энергообеспечения мышечной деятельности при участии кислорода называется:

- 1) кислородный
 - 2) лактатный
 - 3) аэробный
 - 4) анаэробный
2. Преобладающий механизм энергообеспечения мышечной деятельности во время ОРУ:
- 1) кислородный
 - 2) лактатный
 - 3) аэробный
 - 4) анаэробный
3. Оптимальная температура в зале для занятий фитнесом аэробной направленности составляет:
- 1) 12-15 градусов Цельсия
 - 2) 15-17 градусов Цельсия
 - 3) 18-20 градусов Цельсия
 - 4) 20-22 градуса Цельсия
4. Укажите параметры нагрузки, соответствующие равномерному (стандартно-непрерывному) методу развития аэробных способностей:
- 1) интенсивность – максимальная (90-95%), объем – до снижения скорости, отдых – до полного восстановления;
 - 2) интенсивность – умеренная (50-60%), объем – в соответствии с задачами тренировки, отдых – отсутствует;
 - 3) интенсивность – низкая (20-30%), объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления;
 - 4) интенсивность – максимальная (90-95%), объем – до отказа, отдых – жесткий;
 - 5) интенсивность – субмаксимальная (80-90%), объем – до отказа, отдых – суперкомпенсаторный.
5. В основной части тренировки у женщины в возрасте 40 лет, занимающейся для снижения жирового компонента массы тела, была зафиксирована ЧСС на уровне 144 уд/мин. Должен ли измениться темп ее бега, если перед тренировкой с состояния покоя ее пульс составил 65 уд/мин:
- 1) нет, необходимо продолжить тренировку;
 - 2) да, необходимо увеличить скорость бега;
 - 3) нет, но через 5 минут необходимо тренировку закончить;
 - 4) да, необходимо снизить скорость бега.
6. Выберите формулу определения ЧСС во время основной части тренировки:
- 1) $ЧСС_{раб} = ЧСС_{макс} \times K$;
 - 2) $ЧСС_{раб} = ЧСС_{исх} \times K$;
 - 3) $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{исх}) \times K$;
 - 4) $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{исх}) \times K + ЧСС_{исх}$;
7. Возраст занимающего 20 лет, его пульс в состоянии покоя до тренировки составил 70 уд/мин. Определите ЧСС во время тренировки в подготовительном периоде (50% интенсивности):
- 1) 109 уд/мин;
 - 2) 135 уд/мин;
 - 3) 140 уд/мин;
 - 4) 148 уд/мин;
 - 5) 154 уд/мин.
8. В тренажерный зал для занятия на беговой дорожке пришел мужчина 30 лет среднего телосложения. Для правильного определения параметров нагрузки необходимо:
- 1) сразу же определить у него ЧСС;
 - 2) посадить его на стул, дать посидеть 3-5 минут, и только потом определить его пульс;
 - 3) определить у него артериальное давление;

- 4) рассчитать его рабочий пульс на уровне 30% интенсивности;
 - 5) рассчитать его рабочий пульс на уровне 50% интенсивности;
 - 6) определить его массу тела.
9. У девочки 12 лет сколиоз 1 степени. Ваша задача – подобрать ей упражнения аэробного характера для коррекции состояния позвоночника. Ваши рекомендации:
- 1) плавание способом брасс;
 - 2) прекратить заниматься физическими упражнениями, ограничиться только постоянным контролем правильной осанки;
 - 3) занятия на эллиптическом тренажере;
 - 4) занятия на беговой дорожке;
 - 5) занятия на велотренажере;
 - 6) ходьба и бег на лыжах классическими ходами.
10. Мужчина с явными признаками ожирения собирается начать регулярные тренировки, направленные на снижение массы тела. Вы ему порекомендуете:
- 1) равномерное плавание без остановок;
 - 2) умеренный бег по 300-500 метров 5-7 раз с отдыхом до ощущения полного восстановления;
 - 3) езду на велосипеде по пересеченной местности;
 - 4) ходьбу повышенной интенсивности;
 - 5) степ-аэробику.

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

1-3

2-3

3-2

4-2

5-4

6-4

7-2

8-2,4

9-1,3,6

10-1,4

- 4) Самостоятельно провести занятия по физической культуре для специальной медицинской группы здоровья с использованием общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, с партнёром, с использованием амортизаторов и тренажёров (для плечевого пояса, для рук, туловища, для ног).
- 5) Подготовить контрольную работу, в работе разработать комплекс физических упражнений для коррекции состояния здоровья и физического развития. Заниматься по разработанному комплексу. По окончании занятия сделать выводы.

Перечень примерных тем контрольных работ:

1. Оценка физического развития и его коррекция средствами физической культуры.
2. Коррекция состояния здоровья средствами физической культуры
3. Средства физической культуры в подготовке к будущей профессиональной деятельности.
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного физического развития.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного здоровья.
6. Лечебная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
7. Коррекционная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
8. Адаптивная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
9. Профилактическая физическая культура как важная часть повышения производительности труда на производстве.
10. Виды фитнеса и их использование в реабилитационных мероприятиях на предприятии или в организации.

Контрольные работы пишутся и оцениваются в соответствии с локальным актом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.2: Методика построения циклов тренировочных программ.

Цель: Научить планировать микро-, макро- и мезоциклы занятий по физической культуре.

Задачи:

Рассмотреть методику планирования нагрузки в течение года.

Обучить планированию самостоятельных занятий по физической культуре.

Сформировать навык организации занятий по физической культуре.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Какие части выделяются в каждом занятии по физической культуре?
2. Расскажите о динамике нагрузок в течении тренировочного занятия.
3. Расскажите о динамике тренировочной нагрузки в течении микроцикла тренировочных занятий.
4. Когда в течении недельного цикла лучше развивать скорость, выносливость, ловкость, гибкость, силу?
5. Расскажите о динамике нагрузок в течении макроцикла.
6. Что такое восстановительный период, когда они включаются в циклы занятий?
7. Расскажите о динамике нагрузок в течении года.
8. Когда наблюдается наивысшая работоспособность у занимающихся физической культурой и спортом?

3) Выполнить задания:

1. Провести тестирование уровня развития физического развития (паспорт здоровья).
2. Спланировать цикл тренировочных занятий. Заниматься по спланированному циклу.
3. Повторно провести тестирование физического развития.
4. Сделать выводы по проведенной работе.

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. В начале основной части урока физической культуры:
 - 1) закрепляют и совершенствуют усвоенные ранее двигательные умения и навыки
 - 2) разучивают новые двигательные действия или их элементы
 - 3) выполняют упражнения, требующие проявления выносливости
 - 4) выполняют упражнения, требующие проявления силы
2. Выберите упражнения для оценки общей выносливости:
 - 1) л/а бег 400 м
 - 2) бег на лыжах 5 км
 - 3) задержка дыхания на вдохе
 - 4) отжимание от пола максимальное количество раз
3. Сила – это:
 - 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
 - 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
 - 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
 - 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия
4. Выберите упражнение, при помощи которого можно оценить силовые способности:
 - 1) подтягивание на перекладине
 - 2) подъем гантели весом 1 кг максимальное количество раз
 - 3) подъем гантели 5 кг максимальное количество раз за 30 сек.
 - 4) прыжок в высоту с места
5. Биохимической основой развития общей выносливости являются:
 - 1) анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
 - 2) креатин-фосфатные механизма энергообеспечения мышечной деятельности
 - 3) аэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
 - 4) калий-натриевые механизмы мышечного сокращения
6. Выберите из ниже представленных формулы, характеризующие биохимические процессы при проявлении общей выносливости:
 - 1) $АТФ \rightarrow АДФ + НЗРО_4 + 10000 \text{ кал (10 ккал)}$

- 2) АДФ + КрФ → АТФ + Кр
 - 3) Глюкоза (гликоген) → Q (2 АТФ) + Молочная кислота
 - 4) Глюкоза (гликоген) + O₂ → Q (38 АТФ) + H₂O + CO₂
7. Выберите наиболее подходящие средства развития общей выносливости:
- 1) циклические двигательные действия, выполняемые длительное время
 - 2) ациклические двигательные действия, выполняемые длительное время
 - 3) сложно-координированные двигательные действия
 - 4) двигательные действия силовой направленности
8. Морфофункциональное качество человека, проявляющееся в способности выполнять движения с большой амплитудой:
- 1) эластичность
 - 2) стретчинг
 - 3) гибкость
 - 4) растяжка
9. Физическое качество, которое при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:
- 1) выносливость
 - 2) сила
 - 3) быстрота
 - 4) координационные способности
10. Физиологической основой проявления утомления является:
- 1) ухудшенное самочувствие
 - 2) снижение мотивации к выполнению деятельности
 - 3) появление головной боли, сердцебиения и/или одышки
 - 4) истощение энергетических ресурсов организма

Ответы:

1. 1
2. 2
3. 2
4. 3
5. 1, 4
6. 1
7. 4
8. 1
9. 3
10. 2
11. 4

4) Подготовить контрольную работу, в работе разработать цикл тренировочных занятий для коррекции состояния здоровья и физического развития. Заниматься по разработанному циклу. По окончании занятия сделать выводы.

Перечень примерных тем контрольных работ:

1. Оценка физического развития и его коррекция средствами физической культуры.
2. Коррекция состояния здоровья средствами физической культуры
3. Средства физической культуры в подготовке к будущей профессиональной деятельности.
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного физического развития.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного здоровья.
6. Лечебная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
7. Коррекционная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
8. Адаптивная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).

9. Профилактическая физическая культура как важная часть повышения производительности труда на производстве.

10. Виды фитнеса и их использование в реабилитационных мероприятиях на предприятии или в организации.

Контрольные работы пишутся и оцениваются в соответствии с локальным актом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.3: Методы обучения движениям.

Цель: Научить методике обучения движениям на занятиях по физической культуре.

Задачи:

Изучить специфические и неспецифические методы обучения движениям.

Освоить методику обучения движениям целостным и расчлененно-конструктивным методом.

Обучить составлять план обучающих занятий по физической культуре.

Сформировать навык организации занятий по физической культуре.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной

социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

- 1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.
- 2) Ответить на вопросы для самоконтроля:
 1. Перечислите методы обучения движениям.
 2. Назовите наглядные методы обучения движениям.
 3. Что такое специфические и неспецифические методы обучения движениям?
 4. Когда применяется целостный метод обучения?
 5. Когда применяется расчленено-конструктивный метод обучения?
 6. Когда применяется сопряженный метод обучения?
 7. Как необходимо обучать прыжку в длину с места?
 8. Какова правильная последовательность обучения плаванию?
 9. Назовите плюсы и минусы методов обучения движениям.
- 3) Выполнить задания:
 1. Выбрать какое-либо неизвестное упражнение для освоения.
 2. Разработать план обучения этому движению.
 3. Заниматься по разработанному плану.
 4. Сделать выводы по проведенной работе.
- 3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:
 1. Деятельность, направленная на улучшение текущего функционального состояния организма с помощью средств физической культуры:
 - 1) физическая рекреация
 - 2) физическая подготовка
 - 3) физическая реабилитация
 - 4) физическая стабилизация
 2. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека называется:
 - 1) физической подготовкой
 - 2) физической подготовленностью
 - 3) физическим развитием
 - 4) физической культурой
 3. Деятельность по использованию физических упражнений с целью поддержания достигнутого уровня работоспособности в пожилом и старческом возрасте:
 - 1) физическая реабилитация
 - 2) физическая рекреация
 - 3) физическая стабилизация
 - 4) кондиционная тренировка
 4. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движением, высокой прочностью запоминания и надежностью исполнения, называется:
 - 1) двигательным умением
 - 2) техническим мастерством
 - 3) двигательной одаренностью
 - 4) двигательным навыком

5. Критерий отличия умения от навыка:
 - 1) понимание выполняющим структуры двигательного действия
 - 2) понимание выполняющим биомеханики двигательного действия
 - 3) способность выполнить двигательное действие автоматически
 - 4) способность выполнить двигательное действие правильно
6. Метод, которым преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного действия:
 - 1) стандартно-интервального упражнения
 - 2) сопряженного воздействия
 - 3) расчлененно-конструктивный
 - 4) целостно-конструктивного упражнения
7. Виды физической подготовки:
 - 1) общая
 - 2) основная
 - 3) вспомогательная
 - 4) специальная
 - 5) поддерживающая
8. К физическим качествам относятся:
 - 1) сила
 - 2) воля
 - 3) пластичность
 - 4) ловкость
 - 5) работоспособность
 - 6) быстрота
9. К специфическим методам физического воспитания относятся:
 - 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия
 - 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод
 - 3) методы срочной информации
 - 4) методы контроля и самоконтроля
10. При применении интервального (переменно-интервального) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:
 - 1) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий
 - 2) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
 - 3) интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – в соответствии с задачами тренировки и уровнем подготовленности индивида, отдых – жесткий
 - 4) интенсивность – максимальная, объем – до отказа, отдых – жесткий

Ответы:

1. 1
2. 3
3. 3
4. 4
5. 3
6. 3
7. 1, 4
8. 1, 4, 6
9. 2

10. 3

4) Подготовить контрольную работу, в работе разработать методику обучения или восстановления движений при каком-либо заболевании и/или состоянии. Заниматься по разработанному циклу. По окончании занятия сделать выводы.

Перечень примерных тем контрольных работ:

1. Оценка физического развития и его коррекция средствами физической культуры.
2. Коррекция состояния здоровья средствами физической культуры
3. Средства физической культуры в подготовке к будущей профессиональной деятельности.
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного физического развития.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного здоровья.
6. Лечебная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
7. Коррекционная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
8. Адаптивная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
9. Профилактическая физическая культура как важная часть повышения производительности труда на производстве.
10. Виды фитнеса и их использование в реабилитационных мероприятиях на предприятии или в организации.

Контрольные работы пишутся и оцениваются в соответствии с локальным актом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.4: Методы развития физических качеств.

Цель: научиться развивать физические качества и использовать эти навыки для коррекции здоровья и физического развития.

Задачи:

Изучить особенности проявления физических качеств.

Обучить методам развития физических качеств человека.

Обучить дозированию физической нагрузки при подборе упражнений.

Сформировать навык составления комплексов физических упражнений для коррекции физического развития.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите физические качества человека.
2. Что такое нагрузка? Перечислите ее компоненты.
3. Что такое быстрота?
4. Что такое выносливость?
5. Что такое гибкость?
6. Что такое ловкость?
7. Перечислите методы развития быстроты.
8. Перечислите методы развития выносливости.
9. Перечислите методы развития гибкости.
10. Перечислите методы развития ловкости.

3) Выполнить задания:

1. Проанализировать уровень развития собственных физических качеств.
2. Подобрать физические упражнения и подобрать дозировку нагрузки в них для совершенствования собственного физического развития.
3. Разработать и выполнять комплекс упражнений для совершенствования физического развития. Сделать вводное и итоговое тестирование физического развития.
4. По окончании цикла занятий повторно провести тестирование физических качеств, сделать выводы.

4) Подготовить контрольную работу, в работе разработать комплекс физических упражнений для коррекции физического развития. Заниматься по разработанному комплексу. По окончании занятия сделать выводы.

Перечень примерных тем контрольных работ:

1. Оценка физического развития и его коррекция средствами физической культуры.
2. Коррекция состояния здоровья средствами физической культуры
3. Средства физической культуры в подготовке к будущей профессиональной деятельности.
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного физического развития.

5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного здоровья.
 6. Лечебная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
 7. Коррекционная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
 8. Адаптивная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
 9. Профилактическая физическая культура как важная часть повышения производительности труда на производстве.
 10. Виды фитнеса и их использование в реабилитационных мероприятиях на предприятии или в организации.
- Контрольные работы пишутся и оцениваются в соответствии с локальным актом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

РАЗДЕЛ 2. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Тема 2.1: Профессионально-прикладная физическая подготовка товароведа.

Цель: освоить методику проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке.

Задачи:

Определить физические кондиции, необходимые для успешного выполнения профессиональной деятельности в избранной специальности.

Разработать систему занятий для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Как определить, какие упражнения необходимо включать в ППФП товароведа?
2. Что такое производственная физическая культура? Ее цели и задачи.
3. Расскажите о том, как можно повысить производительность труда посредством ППФП у товароведа.

2. Практическая работа:

1. Подбор упражнений ППФП.
2. Разработка и выполнение комплекса ППФП.
3. Подбор упражнений ППФП для будущей трудовой деятельности.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение комплекса ППФП для товароведа.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и/или рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Цель и задачи ППФП.
2. Как определить, какие упражнения необходимо включать в ППФП?.
3. Обоснуйте выбор упражнений ППФП для вашей будущей специализации.
4. Перечислите средства ППФП.
5. В чем особенность занятий ППФП?
6. Как занятия ППФП могут помочь подготовиться к будущей профессиональной деятельности?
7. В чем особенность ППФП товароведа?
8. Какие физические качества необходимо развивать для вашей будущей профессиональной деятельности?
9. Перечислите средства производственной физической культуры.
10. В чем особенность занятий производственной физической культурой?
11. Как занятия ПФК могут помочь повысить работоспособность?
12. Как занятия ПФК могут помочь предотвратить появление профессиональных заболеваний?
13. Как занятия ПФК могут помочь повысить производительность труда?
14. В чем особенность ПФК товароведа?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Целью производственной физической культуры является:

- 1) развитие профессионально важных физических качеств
- 2) поддержание требуемого уровня профессионально важных психических качеств
- 3) развитие способностей к трудовой деятельности и защите Родины на базе разносторонней ОФП
- 4) развитие или поддержание требуемого уровня профессионально важных физических и психических качеств и связанных с ними способностей к трудовой деятельности и защите Родины на базе разносторонней ОФП

2. Назовите задачи производственной физической культуры товароведа

- 1) приобретение необходимых прикладных знаний и методико-практических умений и навыков
- 2) преимущественное развитие прикладных специальных качеств

- 3) максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья
- 4) максимальное восстановление утраченных или ослабленных функций
3. Специфическими принципами тренировки производственной физической культурой являются
 - 1) принцип единства общей и специальной подготовки
 - 2) принцип отсутствия противопоказаний к тренировкам
 - 3) принцип волнообразности динамики нагрузок
 - 4) принцип научности
4. Частота пульса в основной части тренировочного занятия составляет
 - 1) 160-180 уд/мин
 - 2) 140-160 уд/мин
 - 3) 120-140 уд/мин
 - 4) 100-120 уд/мин
5. Одним из общих требований в методике применения физических упражнений с коррекционной целью является:
 - 1) наглядность упражнения
 - 2) возможность выполнения упражнения по частям
 - 3) дозирование нагрузок
 - 4) самостоятельность выполнения упражнения
6. Частные методики коррекционной физической культуры составляются в соответствии с принципом:
 - 1) нозологическим
 - 2) доступности
 - 3) оздоровительной направленности
 - 4) постепенности и последовательности
7. Коррекционная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:
 - 1) противопоказана, если отмечается одышка
 - 2) показана при всех заболеваниях
 - 3) показана при всех заболеваниях, кроме ишемической болезни сердца
 - 4) противопоказана, если пациент испытывает трудность в выполнении нагрузки
8. Укажите последовательность частей занятия физическими упражнениями:
 - 1) 1 – заминка; 2 – основная часть (развитие физических качеств, разучивание техники двигательного действия, совершенствование двигательного умения); 3 – разминка
 - 2) 1 – основная часть (развитие физических качеств, разучивание техники двигательного действия, совершенствование двигательного умения); 2 – разминка; 3 – заминка
 - 3) 1 – разминка; 2 – основная часть (развитие физических качеств, разучивание техники двигательного действия, совершенствование двигательного умения); 3 – заминка
9. В начале основной части занятия:
 - 1) закрепляют и совершенствуют усвоенные ранее двигательные умения и навыки
 - 2) разучивают новые двигательные действия или их элементы
 - 3) выполняют упражнения, требующие проявления выносливости
 - 4) выполняют упражнения, требующие проявления силы
10. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:
 - 1) в водной части
 - 2) в подготовительной части
 - 3) в начале основной части
 - 4) в средней или в конце основной части
11. Выберите часть занятия, в которой наблюдается фаза устойчивой функциональной

работоспособности:

- 1) основная
- 2) вводная
- 3) подготовительная
- 4) заключительная

12. Под двигательными-координационными способностями следует понимать:

- 1) способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)
- 2) способность владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
- 3) способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво решать возникающие неожиданно двигательные задачи
- 4) способность противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

13. Методическая особенность совершенствования координации движений заключается в том, что:

- 1) совершенствовать координацию движений на фоне утомления нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений
- 2) совершенствовать координацию движений следует на фоне утомления, потому что объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений
- 3) совершенствовать координацию движений следует на фоне утомления, так как оно снимает координационную напряженность
- 4) совершенствовать координацию движений следует на фоне утомления, потому что на его фоне повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем

14. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий:

- 1) переменного-непрерывного упражнения
- 2) круговой тренировки
- 3) наглядного воздействия
- 4) стандартно-повторный

15. Основным критерием отказа от выполнения сложного координационного двигательного действия с целью совершенствования координации служит:

- 1) выполнение этого двигательного действия на уровне навыка
- 2) выполнение этого двигательного действия на уровне умения
- 3) выполнение этого двигательного действия с ошибками
- 4) невозможность выполнения этого двигательного действия

Ответы:

1. 2
2. 2, 4
3. 1, 2, 3
4. 2
5. 3
6. 1
7. 2
8. 3
9. 2
10. 3
11. 1
12. 3
13. 1

14. 4

15. 1

4) Подготовить контрольную работу, в работе отразить использование средств ППФП для подготовки к будущей трудовой деятельности и для профилактики возникновения профессиональных заболеваний. Варианты тем: «Профессионально-прикладная физическая подготовка товароведа», «Влияние регулярных занятий профессиональной физической культурой на работоспособность».

Рекомендуемый ход работы:

1. Подобрать методику исследования физического развития и работоспособности.
2. Провести исследование физического развития и работоспособности.
3. Регулярно заниматься производственной физической культурой.
4. Провести повторное исследование.
5. Сделать выводы.
6. Материалы исследования включить в контрольную работу, в которой отразить значение физической культуры в избранном виде профессиональной деятельности.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.2: Производственная физическая культура товароведа.

Цель: научиться проводить занятия производственной физической культуры.

Задачи:

Изучить формы проведения занятий ППФП.

Освоить методику проведения занятий ППФП.

Овладеть способами составления комплексов упражнений производственной физической культуры.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной

социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрено учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и/или рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите средства производственной физической культуры.
2. В чем особенность занятий производственной физической культурой?
3. Как занятия ПФК могут помочь повысить работоспособность?
4. Как занятия ПФК могут помочь предотвратить появление профессиональных заболеваний?
5. Как занятия ПФК могут помочь повысить производительность труда?
6. В чем особенность ПФК товароведа?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Целью производственной физической культуры является:
 - 1) развитие профессионально важных физических качеств
 - 2) поддержание требуемого уровня профессионально важных психических качеств
 - 3) развитие способностей к трудовой деятельности и защите Родины на базе разносторонней ОФП
 - 4) развитие или поддержание требуемого уровня профессионально важных физических и психических качеств и связанных с ними способностей к трудовой деятельности и защите Родины на базе разносторонней ОФП
2. Назовите задачи производственной физической культуры товароведа
 - 1) приобретение необходимых прикладных знаний и методико-практических умений и навыков
 - 2) преимущественное развитие прикладных специальных качеств
 - 3) максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья
 - 4) максимальное восстановление утраченных или ослабленных функций
3. Специфическими принципами тренировки производственной физической культурой являются
 - 1) принцип единства общей и специальной подготовки
 - 2) принцип отсутствия противопоказаний к тренировкам
 - 3) принцип волнообразности динамики нагрузок
 - 4) принцип научности
4. Частота пульса в основной части тренировочного занятия составляет
 - 1) 160-180 уд/мин
 - 2) 140-160 уд/мин
 - 3) 120-140 уд/мин
 - 4) 100-120 уд/мин
5. Одним из общих требований в методике применения физических упражнений с коррекционной целью является:
 - 1) наглядность упражнения
 - 2) возможность выполнения упражнения по частям
 - 3) дозирование нагрузок

- 4) самостоятельность выполнения упражнения
6. Частные методики коррекционной физической культуры составляются в соответствии с принципом:
 - 1) нозологическим
 - 2) доступности
 - 3) оздоровительной направленности
 - 4) постепенности и последовательности
7. Коррекционная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:
 - 1) противопоказана, если отмечается одышка
 - 2) показана при всех заболеваниях
 - 3) показана при всех заболеваниях, кроме ишемической болезни сердца
 - 4) противопоказана, если пациент испытывает трудность в выполнении нагрузки
8. Укажите последовательность частей занятия физическими упражнениями:
 - 1) 1 – заминка; 2 – основная часть (развитие физических качеств, разучивание техники двигательного действия, совершенствование двигательного умения); 3 – разминка
 - 2) 1 – основная часть (развитие физических качеств, разучивание техники двигательного действия, совершенствование двигательного умения); 2 – разминка; 3 – заминка
 - 3) 1 – разминка; 2 – основная часть (развитие физических качеств, разучивание техники двигательного действия, совершенствование двигательного умения); 3 – заминка
9. В начале основной части занятия:
 - 1) закрепляют и совершенствуют усвоенные ранее двигательные умения и навыки
 - 2) разучивают новые двигательные действия или их элементы
 - 3) выполняют упражнения, требующие проявления выносливости
 - 4) выполняют упражнения, требующие проявления силы
10. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:
 - 1) в водной части
 - 2) в подготовительной части
 - 3) в начале основной части
 - 4) в средней или в конце основной части
11. Выберите часть занятия, в которой наблюдается фаза устойчивой функциональной работоспособности:
 - 1) основная
 - 2) вводная
 - 3) подготовительная
 - 4) заключительная
12. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:
 - 1) способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)
 - 2) способность владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
 - 3) способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво решать возникающие неожиданно двигательные задачи
 - 4) способность противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений
13. Методическая особенность совершенствования координации движений заключается в том, что:
 - 1) совершенствовать координацию движений на фоне утомления нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений
 - 2) совершенствовать координацию движений следует на фоне утомления, потому что объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений

- 3) совершенствовать координацию движений следует на фоне утомления, так как оно снимает координационную напряженность
 - 4) совершенствовать координацию движений следует на фоне утомления, потому что на его фоне повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем
14. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий:
- 1) переменного-непрерывного упражнения
 - 2) круговой тренировки
 - 3) наглядного воздействия
 - 4) стандартно-повторный
15. Основным критерием отказа от выполнения сложного координационного двигательного действия с целью совершенствования координации служит:
- 1) выполнение этого двигательного действия на уровне навыка
 - 2) выполнение этого двигательного действия на уровне умения
 - 3) выполнение этого двигательного действия с ошибками
 - 4) невозможность выполнения этого двигательного действия

Ответы:

1. 2
2. 2, 4
3. 1, 2, 3
4. 2
5. 3
6. 1
7. 2
8. 3
9. 2
10. 3
11. 1
12. 3
13. 1
14. 4
15. 1

4) Подготовить контрольную работу, в работе отразить использование средств производственной физической культуры для подготовки к будущей трудовой деятельности и для профилактики возникновения профессиональных заболеваний.

Рекомендуемая тема контрольной работы: «Влияние регулярных занятий профессиональной физической культурой на работоспособность».

Рекомендуемый ход работы:

1. Подобрать методику исследования физического развития и работоспособности.
2. Провести исследование физического развития и работоспособности.
3. Регулярно заниматься производственной физической культурой.
4. Провести повторное исследование.
5. Сделать выводы.
6. Материалы исследования включить в контрольную работу, в которой отразить значение физической культуры в избранном виде профессиональной деятельности.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.3: Виды производственной гимнастики.

Цель: научиться использовать средства физической культуры для повышения работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.

Задачи:

Изучить формы проведения занятий производственной физической культурой.

Научиться проводить вводную гимнастику, физкультпаузы, физкультминутки и микропаузы активного отдыха.

Освоить способы профилактики профессиональных заболеваний и повышения общего уровня здоровья трудового коллектива средствами физической культуры.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и/или рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Как определить, какие упражнения необходимо включать в ППФП?
2. Что такое производственная физическая культура? Ее цели и задачи.
3. Расскажите о методике подбора упражнений вводной гимнастики.
4. Расскажите о методике подбора упражнений физкультпауз.
5. Расскажите о методике подбора упражнений для физкультминуток.
6. Расскажите о методике подбора упражнений для микропауз активного отдыха.

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Частные методики коррекционной физической культуры составляют в соответствии с принципом:
 - 1) нозологическим
 - 2) доступности
 - 3) оздоровительной направленности
 - 4) постепенности и последовательности
2. Коррекционная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:
 - 1) противопоказана, если отмечается одышка
 - 2) показана при всех заболеваниях
 - 3) показана при всех заболеваниях, кроме ишемической болезни сердца
 - 4) противопоказана, если пациент испытывает трудность в выполнении нагрузки
3. Укажите последовательность частей занятия физическими упражнениями:
 - 1) 1 – заминка; 2 – основная часть (развитие физических качеств, разучивание техники двигательного действия, совершенствование двигательного умения); 3 – разминка
 - 2) 1 – основная часть (развитие физических качеств, разучивание техники двигательного действия, совершенствование двигательного умения); 2 – разминка; 3 – заминка
 - 3) 1 – разминка; 2 – основная часть (развитие физических качеств, разучивание техники двигательного действия, совершенствование двигательного умения); 3 – заминка
4. В начале основной части занятия:
 - 1) закрепляют и совершенствуют усвоенные ранее двигательные умения и навыки
 - 2) разучивают новые двигательные действия или их элементы
 - 3) выполняют упражнения, требующие проявления выносливости
 - 4) выполняют упражнения, требующие проявления силы
5. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:
 - 1) в водной части
 - 2) в подготовительной части
 - 3) в начале основной части
 - 4) в средней или в конце основной части
6. Выберите часть занятия, в которой наблюдается фаза устойчивой функциональной работоспособности:
 - 1) основная
 - 2) вводная
 - 3) подготовительная
 - 4) заключительная
7. Под двигательными способностями следует понимать:
 - 1) способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)
 - 2) способность владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
 - 3) способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво решать возникающие неожиданно двигательные задачи

- 4) способность противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений
8. Методическая особенность совершенствования координации движений заключается в том, что:
- 1) совершенствовать координацию движений на фоне утомления нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений
 - 2) совершенствовать координацию движений следует на фоне утомления, потому что объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений
 - 3) совершенствовать координацию движений следует на фоне утомления, так как оно снимает координационную напряженность
 - 4) совершенствовать координацию движений следует на фоне утомления, потому что на его фоне повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем
9. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий:
- 1) переменного-непрерывного упражнения
 - 2) круговой тренировки
 - 3) наглядного воздействия
 - 4) стандартно-повторный
10. Основным критерием отказа от выполнения сложного координационного двигательного действия с целью совершенствования координации служит:
- 1) выполнение этого двигательного действия на уровне навыка
 - 2) выполнение этого двигательного действия на уровне умения
 - 3) выполнение этого двигательного действия с ошибками
 - 4) невозможность выполнения этого двигательного действия

Ответы:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 2
5. 3
6. 1
7. 3
8. 1
9. 4
10. 1

4) Подготовить контрольную работу, в работе разработать комплекс производственной гимнастики для выбранного вида профессиональной деятельности. Заниматься по разработанному комплексу. По окончании цикла занятий по данному комплексу сделать выводы.

Перечень примерных тем контрольных работ:

1. Оценка физического развития и его коррекция средствами физической культуры.
2. Коррекция состояния здоровья средствами физической культуры
3. Средства физической культуры в подготовке к будущей профессиональной деятельности.
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного физического развития.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного здоровья.
6. Лечебная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
7. Коррекционная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
8. Адаптивная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
9. Профилактическая физическая культура как важная часть повышения производительности труда на производстве.
10. Виды фитнеса и их использование в реабилитационных мероприятиях на предприятии или в организации.

Контрольные работы пишутся и оцениваются в соответствии с локальным актом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ.

Тема 3.1: Лечебная физическая культура.

Цель: изучить возможности лечебной физической культуры.

Задачи:

Изучить показанные и противопоказанные упражнения при различных заболеваниях и состояниях человека.

Обучить методике составления комплекса ЛФК.

Сформировать устойчивую потребность использовать средства физической культуры для профилактики возникновения заболеваний и их лечения.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что такое физическая реабилитация?
2. Перечислите виды физической реабилитации.
3. Как воздействуют физические упражнения на организм человека (1-2 примера)?
4. Как использовать методы развития физических качеств для коррекции физического развития и здоровья?
5. Какие физические упражнения подходят для коррекции функционального состояния сердечно-сосудистой системы?
6. Какие физические упражнения могут нормализовать секрецию желудочного сока?
7. Показанные и противопоказанные упражнения при сколиозе (тип и степень – по выбору студента).
8. Какие упражнения являются лечебными, какие профилактическими, а какие корригирующими при заболевании (по выбору студента)?
9. Обоснуйте применение физического упражнения при заболевании или состоянии (по выбору студента).

2. Практическая работа:

1. Изучение противопоказаний при различных заболеваниях.
2. Разработка и выполнение комплекса упражнений, имеющих оздоровительный эффект.
3. Освоение гимнастики для глаз и самомассажа головы.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение разминки, имеющей целью профилактику заболеваний, связанных с особенностями учебной деятельности студентов.
2. Проведение комплекса упражнений для лечения заболеваний дыхательной системы.
3. Проведение комплекса упражнений для коррекции состояния здоровья при остеохондрозе.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Что такое физическая реабилитация?
2. Перечислите виды физической реабилитации.
3. Как воздействуют физические упражнения на организм человека (1-2 примера).
4. Как использовать методы развития физических качеств для коррекции физического развития?
5. Какие физические упражнения подходят для коррекции функционального состояния сердечно-сосудистой системы?
6. Какие физические упражнения могут нормализовать секрецию желудочного сока?
7. Показанные и противопоказанные упражнения при сколиозе (тип и степень – по выбору студента).
8. Какие упражнения являются лечебными, какие профилактическими, а какие корригирующими при заболевании (по выбору студента)?
9. Обоснуйте применение физического упражнения при заболевании или состоянии (по выбору студента).

3) Выполнить задания:

1. Изучить противопоказания к занятиям физической культурой при различных заболеваниях.
2. Разработать и выполнять комплекс упражнений, имеющих оздоровительный эффект. Сделать вводное и итоговое тестирование состояния здоровья посредством «Паспорта здоровья». Сделать выводы по эффективности использования предложенных

- упражнений.
3. Освоить гимнастику для глаз и самомассаж головы для профилактики заболеваний зрения.
 4. Проведение комплекса упражнений для лечения заболеваний дыхательной системы.
 5. Проведение комплекса упражнений для коррекции состояния здоровья при остеохондрозе.
- 4) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:
1. Деятельность по использованию физических упражнений с целью лечения или коррекции заболеваний и состояний человека:
 - 1) физическая рекреация
 - 2) физическая подготовка
 - 3) физическая реабилитация
 - 4) физическая стабилизация
 2. Деятельность по использованию физических упражнений с целью поддержания достигнутого уровня работоспособности в пожилом и старческом возрасте:
 - 1) физическая реабилитация
 - 2) физическая рекреация
 - 3) физическая стабилизация
 - 4) кондиционная тренировка
 3. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движением, высокой прочностью запоминания и надежностью исполнения, называется:
 - 1) двигательным умением
 - 2) техническим мастерством
 - 3) двигательной одаренностью
 - 4) двигательным навыком
 4. Виды физической подготовки:
 - 1) общая
 - 2) основная
 - 3) вспомогательная
 - 4) специальная
 - 5) поддерживающая
 5. К физическим качествам относятся:
 - 1) гибкость
 - 2) воля
 - 3) пластичность
 - 4) ловкость
 - 5) работоспособность
 - 6) быстрота
 6. К специфическим методам физического воспитания относятся:
 - 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия
 - 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод
 - 3) методы срочной информации
 - 4) методы контроля и самоконтроля
 7. При применении интервального (переменно-интервального) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:
 - 1) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий
 - 2) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного

- восстановления
- 3) интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – в соответствии с задачами тренировки и уровнем подготовленности индивида, отдых – жесткий
 - 4) интенсивность – максимальная, объем – до отказа, отдых – жесткий
8. Выберите упражнения для оценки общей выносливости:
- 1) л/а бег 400 м
 - 2) бег на лыжах 5 км
 - 3) задержка дыхания на вдохе
 - 4) отжимание от пола максимальное количество раз
9. Сила – это:
- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
 - 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
 - 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
 - 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия
10. Задача. Женщина 25 лет, среднего телосложения, низкой физической подготовленности. 3 месяца назад проведен остеосинтез штифтом Богданова в связи с переломом 2/3 лучевой кости. По результатам рентгена кость срослась, костная мозоль сформирована.
- ЗАДАНИЕ:**
1. Можно ли снимать гипс?
 - A. Да
 - B. Нет
 2. С какими осложнениями необходимо использовать ЛФК?
 - A. Нагноение мягких тканей вокруг спицы
 - B. Смещение отломков
 - C. Атрофия
 - D. Контрактура
 3. Какой метод развития силы наиболее эффективен в данном случае для увеличения мышечной массы и улучшения подвижности в суставе? Выберите из перечисленных:
 - A. Непредельных усилий с нормированием повторений
 - B. Непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)
 - C. Круговой
 - D. Интервальный
 4. Выберите содержательные характеристики этого метода из предложенных:
 - A. вес отягощения 15-35% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов до падения скорости выполнения движения, отдых до восстановления, скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения высокий
 - B. вес отягощения 50-70% от максимума, количество повторений упражнения 15-30, количество подходов 3-6, отдых 3-6 мин., скорость преодолевающего движения средняя, темп выполнения упражнения высокий до максимального
 - C. вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 5-6, количество подходов 2-5, отдых 2-3 мин., скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения произвольный
 - D. вес отягощения 30-70% от максимума, количество повторений упражнения до отказа, количество подходов 2-4, отдых 5-10 мин., скорость преодолевающего движения высокая, темп выполнения упражнения субмаксимальный

Ответы:

1. 3

2. 3
3. 4
4. 1, 4
5. 1, 4, 6
6. 2
7. 3
8. 2
9. 3

10. 1-a, 2-c,d, 3-a, 4-b.

5) Подготовить контрольную работу, в которой разработать комплекс физических упражнений для коррекции состояния собственного здоровья. Заниматься по разработанному комплексу. По окончании занятий сделать выводы.

Перечень примерных тем контрольных работ:

1. Оценка физического развития и его коррекция средствами физической культуры.
2. Коррекция состояния здоровья средствами физической культуры
3. Средства физической культуры в подготовке к будущей профессиональной деятельности.
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного физического развития.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного здоровья.
6. Лечебная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
7. Коррекционная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
8. Адаптивная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
9. Профилактическая физическая культура как важная часть повышения производительности труда на производстве.
10. Виды фитнеса и их использование в реабилитационных мероприятиях на предприятии или в организации.

Контрольные работы пишутся и оцениваются в соответствии с локальным актом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая	Чеснова Е.Л.	2013, М.:	Электронный	ЭБС

	культура. Учебное пособие.		Директ-Медиа	ресурс	Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 3.2: Адаптивная физическая культура.

Цель: изучить возможности адаптивной физической культуры.

Задачи:

Рассмотреть основные возможности адаптивной физической культуры.

Обучить методике составления комплекса АФК при каком-либо заболевании (состоянии) по выбору студента.

Сформировать устойчивую потребность использовать средства АФК для повышения качества жизни людей с ОВЗ.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Что такое АФК?
2. Кто использует АФК в повседневной жизни?
3. Как воздействуют физические упражнения на организм человека (1-2 примера).
4. Как использовать методы развития физических качеств для адаптации человека с ОВЗ к жизни?
5. Какие физические упражнения подходят для людей с ОВЗ?
6. Обоснуйте применение физического упражнения при заболевании или состоянии (по выбору студента).

3) Выполнить задания:

1. Изучить противопоказания к занятиям физической культурой при различных заболеваниях.
2. Разработать и выполнить комплекс упражнений, имеющих адаптивный эффект.
3. Попробовать использовать разработанный комплекс на своих знакомых – людях с ОВЗ.

4) Подготовить контрольную работу, в работе изучить использование АФК как средства вовлечения людей с ОВЗ в трудовую деятельность.

Перечень примерных тем контрольных работ:

1. Оценка физического развития и его коррекция средствами физической культуры.
2. Коррекция состояния здоровья средствами физической культуры
3. Средства физической культуры в подготовке к будущей профессиональной деятельности.

4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного физического развития.
 5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного здоровья.
 6. Лечебная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
 7. Коррекционная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
 8. Адаптивная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
 9. Профилактическая физическая культура как важная часть повышения производительности труда на производстве.
 10. Виды фитнеса и их использование в реабилитационных мероприятиях на предприятии или в организации.
- Контрольные работы пишутся и оцениваются в соответствии с локальным актом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 3.3: Коррекционная физическая культура.

Цель: изучить возможности коррекционной физической культуры.

Задачи:

Рассмотреть основные возможности коррекционной физической культуры.

Обучить методике проведения занятия по коррекционной физической культуре при каком-либо заболевании (состоянии) по выбору студента.

Сформировать устойчивую потребность использовать средства коррекционной физической культуры для повышения качества жизни людей.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной

социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Что такое коррекционная физическая культура?
2. Кто использует коррекционную физическую культуру в повседневной жизни?
3. Когда применяется коррекционная физическая культура?
4. Как использовать методы развития физических качеств для коррекции здоровья человека с заболеванием или состоянием (по выбору студента)?
5. Какие физические упражнения подходят для занятий коррекционной физической культурой?

3) Выполнить задания:

1. Разработать комплекс упражнений по коррекционной физической культуре при заболевании и/или состоянии (по выбору студента).
2. Регулярно заниматься по разработанному комплексу.
3. Провести входное и выходное тестирование по состоянию уровня здоровья и сделать выводы об эффективности разработанного комплекса.

4) Подготовить контрольную работу, в работе изучить использование коррекционной физической культуры как средства сохранения здоровья человека и повышения его работоспособности и производительности труда.

Перечень примерных тем контрольных работ:

1. Оценка физического развития и его коррекция средствами физической культуры.
2. Коррекция состояния здоровья средствами физической культуры
3. Средства физической культуры в подготовке к будущей профессиональной деятельности.
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного физического развития.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного здоровья.
6. Лечебная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
7. Коррекционная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
8. Адаптивная физическая культура (при каком либо заболевании, по выбору студента).
9. Профилактическая физическая культура как важная часть повышения производительности труда на производстве.
10. Виды фитнеса и их использование в реабилитационных мероприятиях на предприятии или в организации.

Контрольные работы пишутся и оцениваются в соответствии с локальным актом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	

2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
---	---	----------------------------	----------------------	--------------------	--

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кировский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

Приложение Б к рабочей программе дисциплины (модуля)

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине (модулю)

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА»**

Направление подготовки 38.03.07 Товароведение
Направленность (профиль) ОПОП - Товароведение и экспертиза в области функциональных,
специализированных продуктов питания, пищевых и биологически активных добавок
(заочная форма обучения)

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения			Разделы дисциплины, при освоении которых формируется компетенция	Номер семестра, в котором формируется компетенция
		Знать	Уметь	Владеть		
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3.1 Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.	У.1 Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.	В.1 Навыками поддержания хорошей физической формы.	<i>Раздел 1.</i> Методика организации физкультурной деятельности и <i>Раздел 2.</i> Средства физической культуры в трудовой деятельности и <i>Раздел 3.</i> Физическая реабилитация	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8
		3.2 Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У.2 Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В.2 Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

			деятельности.			
--	--	--	---------------	--	--	--

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатель и оценивание	Критерии и шкалы оценивания				Оценочное средство	
	не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено	Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации
ОК-8						
Знать (1)	Не знает цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.	Не в полном объеме знает цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания, допускает существенные ошибки.	Знает основные цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания, допускает ошибки.	Знает цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.	Собеседование, контрольная работа	Тест, собеседование
Знать (2)	Не знает теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не в полном объеме знает теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки.	Знает основные теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки.	Знает теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Собеседование, контрольная работа	Тест, собеседование
Уметь (1)	Не умеет использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.	Частично освоено умение использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.	Правильно разбирается в вопросах использования физической культуры для поддержания здоровья и работоспособности человека, допускает ошибки	Самостоятельно разбирается в вопросах использования физической культуры для поддержания здоровья и работоспособности человека.	Практические навыки, контрольная работа	Практические навыки, собеседование
Уметь (2)	Не умеет составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической	Частично освоено умение составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия	Правильно разбирается в вопросах составления комплексов общеразвивающих упражнений, может проводить	Самостоятельно разбирается в вопросах составления комплексов общеразвивающих упражнений,	Практические навыки, контрольная работа	Практические навыки, собеседование

	культурой, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	физической культурой, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	самостоятельные занятия физической культурой, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки	может проводить самостоятельные занятия физической культурой, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Владеть (1)	Не владеет навыками поддержания хорошей физической формы.	Не полностью владеет навыками поддержания хорошей физической формы.	Способен использовать навыки поддержания хорошей физической формы.	Владеет навыками поддержания хорошей физической формы.	Практические навыки, контрольная работа	Практические навыки, собеседование
Владеть (2)	Не владеет методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не полностью владеет методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Способен использовать методику составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеет методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Практические навыки, контрольная работа	Практические навыки, собеседование

3. Типовые контрольные задания и иные материалы

3.1. Примерные вопросы к зачету и собеседованию по текущему контролю, критерии оценки (ОК-8)

1. Особенности физического развития школьников и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Эпидемиология наиболее распространённых заболеваний и нарушений здоровья у студентов.
3. Принципы комплектования медицинских групп в вузе.
4. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ.
5. Особенности периодизации учебного процесса при занятиях со школьниками СМГ.
6. Содержание уроков ФВ в специальной медицинской группе.
7. Особенности структуры урока ФВ в СМГ.
8. Сроки возобновления занятий ФК после перенесённых заболеваний.
9. Физическое воспитание в специальных медицинских группах в ВУЗе.
10. Особенности комплектования СМГ в ВУЗе.
11. Построение занятия ФВ в СМГ в ВУЗе.
12. Задачи и содержание врачебно-педагогического контроля при проведении занятий ФВ.
13. Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе урока по ФК.

14.Методика проведения хронометража урока ФК, понятие об общей и моторной плотности занятия ФВ.

15.Понятие о физиологической кривой нагрузки, методика построения физиологической кривой и её анализ.

16. Понятие о внешних признаках утомления.

17.Основные функционально-диагностические методы исследования.

18. Причины травм на занятиях ФВ в СМГ.

19. Способы профилактики травматизма на занятиях ФВ в СМГ.

20. Метод экспресс - оценки физического здоровья школьников.

21.Основные измерительные процедуры при проведении экспресс-оценки.

22. Физическая реабилитация как компонент физической культуры, ее составляющие.

23. Значение и средства лечебной физической культуры.

24. Значение и средства коррекционной физической культуры.

25. Значение и средства адаптивной физической культуры.

Критерии оценки:

Оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, если он обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, усвоил основную и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; безошибочно ответил на основной и дополнительные вопросы на зачете.

Оценка «**не зачтено**» выставляется обучающемуся, если он обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки при ответе на основной и дополнительные вопросы; не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий по дисциплине.

3.2.Примерные тестовые задания, критерии оценки (ОК-8):

1 уровень:

1. Что является результатом выполнения упражнений с отягощением (ОК-8)

а. Увеличение объёма мышц.

б. Повышение уровня функциональных возможностей организма.

в. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

г. Быстрый рост абсолютной силы.

2. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью (ОК-8)

а. Скоростных упражнений.

б. Силовых упражнений.

в. Упражнений «на гибкость».

г. Упражнений «на выносливость».

3. При составлении комплексов упражнений для снижения веса рекомендуется (ОК-8)

а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.

б. Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

в. Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

4. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть (ОК-8)

а. Координационно-двигательной выносливостью.

б. Общей выносливостью.

в. Спортивной формой.

г. Подготовленностью.

5. Для занятий какой направленности характерна нагрузка, вызывающая увеличение частоты сердечных сокращений не более чем до 140-160 уд/мин (ОК-8)

а. Для занятий общеразвивающей направленности.

б. Для занятий обще-подготовительной направленности.

в. Для занятий общеукрепляющей направленности.

г. Для физкультурных пауз и минуток.

6. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в (ОК-8)

а. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.

б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.

в. Совершенствовании природных физических свойств людей.

г. Создании специфических духовных ценностей.

7. Первая помощь при ушибах мягких тканей (ОК-8)

а. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.

б. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё.

в. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

г. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

8. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава (ОК-8)

а. При переломах плечевой и бедренной кости.

б. При переломах локтевой и бедренной кости.

в. При переломах лучевой и малоберцовой кости

г. При переломах большеберцовой и малоберцовой кости

9. Какое из представленных утверждений не соответствует (ОК-8)

а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.

б. Проведение занятий «на природе» создаёт благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.

в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях жизни и труда.

г. Все представленные утверждения соответствуют действительности.

10. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется (ОК-8)

а. амплитуда движения;

б. подвижностью в суставах;

в. индексом гибкости;

г. дефицитом активной гибкости.

11. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется (ОК-8)

а. двигательным умением;

б. двигательным навыком;

в. техническим мастерством;

г. двигательной одарённостью.

12. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции (ОК-8)

а. быстрота двигательной реакции;

б. скорость одиночного движения;

в. частота движений;

г. ускорение.

13. Состояние здоровья главным образом обусловлено (ОК-8)

а. резервными возможностями организма.

б. образом жизни.

в. уровнем здравоохранения.

г. отсутствием болезней.

14. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является (ОК-8)

а. закаливание организма.

б. рациональное питание.

в. двигательный режим.

г. личная и общественная гигиена

15. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью (ОК-8)

а. Упражнений анаэробной направленности средней и большой интенсивности.

б. Изменения количества повторений одного и того же упражнения.

в. Проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.

г. Упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

16. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся (ОК-8)

а. переоценивают свои возможности.

б. следуют указаниям преподавателя.

в. владеют навыками выполнения движений.

г. не умеют владеть своими эмоциями.

17. Спортивно-игровую деятельность характеризует (ОК-8)

а. стремление к максимальному результату.

б. конфликтность ситуаций поединков.

в. наличие конкретного сюжета.

г. высокая значимость качества исполнения роли.

18. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на (ОК-8)

а. гибкость.

б. быстроту.

в. выносливость.

г. координацию.

19. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию (ОК-8)

а. координации движений.

б. техники движений.

в. скоростной силы.

г. быстроты реакции.

20. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространённым при воспитании (ОК-8)

а. элементарных форм проявления выносливости.

б. общей выносливости.

в. специальной выносливости.

г. скоростной выносливости.

21. «Упражнения», содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять в (ОК-8)

а. конце подготовительной части занятия.

б. начале основной части занятия.

в. середине основной части занятия.

г. конце основной части занятия.

22. «Упражнения», содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять в (ОК-8)

а. конце подготовительной части занятия.

б. начале основной части занятия.

в. середине основной части занятия.

г. конце основной части занятия.

2 уровень:

1. К каждому виду основных специальных беговых упражнений легкоатлета подберите наиболее подходящий ответ, обозначенный буквой: **(ОК-8)**

1) бег, поднимая бедро.

А: заброс пятки точно под бедро

2) бег, захлестывая голень.

Б: широкий вынос бедра вперед-вверх

3) бег прыжками.

В: высокий подъем бедра

Правильный ответ: 1 – В, 2 – А, 3 – Б.

2. Установите правильную последовательность методики обучения технике броска одной рукой в движении: **(ОК-8)**

1) движение рук и ног на месте без мяча

2) выполнения броска одной рукой с места

3) выполнения броска одной рукой с одного шага

4) выполнения броска одной рукой после двух шагов

5) выполнения броска одной рукой в движении после передачи

6) выполнения броска одной рукой в движении после ведения

Ответ: 1 2 3 4 5 6

3. К каждой из перечисленных ниже группе легкоатлетических упражнений подберите наиболее подходящий ответ, обозначенный буквой: **(ОК-8)**

1. прыжки

А: обычный способ передвижения человека

2. ходьба

Б: различные виды бега, прыжков и метаний

3. бег

В: естественный способ передвижения человека

4. многоборья.

Г: способ преодоления препятствий

Правильный ответ: 1 – Г, 2 – А, 3 – В, 4 – Б

4. Что является вредными привычками: **(ОК-8)**

1) курение

- 2) прием алкоголя
 - 3) прогулки за городом
 - 4) занятие танцами
 - 5) состояние физического, духовного и социального благополучия
 - 6) отсутствие болезней
 - 7) хорошее самочувствие
 - 8) комфортное состояние
- Ответ: 1 2 5 6

5. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм **(ОК-8)**

- 1) повышает жизненные силы и функциональные возможности
 - 2) позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
 - 3) понижает выносливость и работоспособность
 - 4) Уменьшает количество лет
- Ответ: 1 2

3 уровень:

1. На занятии дается задача на знание теоретических основ коррекционной физической культуры для лиц с заболеваниями опорно – двигательного аппарата. **(ОК-8)**

Задача:

У девушки миопия средней степени. Что вы порекомендуете:

- А: оздоровительный бег
- Б: плавание
- В: настольный теннис
- Г: баскетбол
- Д: катание на коньках
- Е: лыжные прогулки

Правильный ответ: А, В, Е.

2. На занятии дается задача на знание теоретических основ коррекционной физической культуры для лиц с заболеваниями опорно – двигательного аппарата. **(ОК-8)**

Задача: У юноши поясничный остеохондроз. Что вы порекомендуете:

- А: бег с переменной интенсивностью
- Б: плавание
- В: горные лыжи
- Г: массаж
- Д: работа со штангой
- Е: висеть на турнике

Правильный ответ: Б, Г, Е

3. На занятии дается задача на знание теоретических основ коррекционной физической культуры для лиц с заболеваниями опорно – двигательного аппарата **(ОК-8)**

Задача: У девушки сколиоз 2 степени. Что вы порекомендуете:

- А: бег с ускорениями
- Б: плавание
- В: лыжные прогулки
- Г: массаж
- Д: фехтование
- Е: катание на коньках

Правильный ответ: Б, В, Г

4. На занятии дается задача на знание техники выполнения прыжка в длину с места, правил соревнований по прыжкам. Для успешного решения данной задачи необходимо знать технику выполнения прыжка в длину с места, уметь правильно ее выполнять, знать правила соревнований по прыжкам в длину с места **(ОК-8)**

Задача:

Будет ли судьей засчитана попытка прыжка в длину с места, если спортсмен после приземления сделал шаг в сторону при выходе из ямы с песком:

Правильный ответ: Да.

Критерии оценки:

- «зачтено» - не менее 71% правильных ответов;
- «не зачтено» - 70% и менее правильных ответов.

3.3 Примерный перечень практических навыков, критерии оценки (ОК-8)

1. Техника выполнения спортивной ходьбы.
2. Техники бега.
3. Ведение дневника самоконтроля.
4. Выполнение упражнений гимнастической разминки.
5. Владеть методикой проведения занятия по физической реабилитации различной направленности.
6. Уметь оценивать собственное физическое развитие средствами физической культуры.
7. Уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.
8. Уметь разбираться в вопросах физической реабилитации, применяемых в целях профилактики, коррекции и лечения заболеваний и состояний (по выбору студента, в зависимости от его здоровья или будущей профессиональной направленности).
9. Уметь контролировать физическую нагрузку во время занятий физической культурой доступными средствами (наблюдение за состоянием занимающегося, состоянием кожных покровов и внешнего дыхания, измерение пульса).
10. Владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания, разбираться в вопросах использования тренажеров для самостоятельных занятий.

Критерии оценки:

- «**зачтено**» - обучающийся обладает теоретическими знаниями и владеет методикой выполнения практических навыков, демонстрирует их выполнение, в случае ошибки может исправить при коррекции их преподавателем;

- «**не зачтено**» - обучающийся не обладает достаточным уровнем теоретических знаний (не знает методики выполнения практических навыков, показаний и противопоказаний, возможных осложнений, нормативы и проч.) и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки.

3.4. Примерные темы и критерии оценки для выполнения контрольных работ (ОК-8).

11. Оценка физического развития и его коррекция средствами физической культуры.
12. Коррекция состояния здоровья средствами физической культуры
13. Средства физической культуры в подготовке к будущей профессиональной деятельности.
14. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного физического развития.
15. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного здоровья.
16. Лечебная физическая культура (при каком-либо заболевании, по выбору студента).
17. Коррекционная физическая культура (при каком-либо заболевании, по выбору студента).
18. Адаптивная физическая культура (при каком-либо заболевании, по выбору студента).
19. Профилактическая физическая культура как важная часть повышения производительности труда на производстве.
20. Виды фитнеса и их использование в реабилитационных мероприятиях на предприятии или в организации.
Контрольные работы пишутся и оцениваются в соответствии с локальным актом.

Примерные требования к оформлению контрольной работы:

1. **Выбор темы контрольной работы.** Например: «Коррекция состояния здоровья средствами физической культуры». При этом студент выбирает конкретное заболевание (диагноз) или состояние, которое имеет личностное обоснование (свое заболевание, заболевание родственников, близких или знакомых).
2. **Структура контрольной работы:**
 - 1) титульный лист (ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России, кафедра физической культуры, тема контрольной работы, автор, кто проверил, дата проверки, оценка, подпись проверяющего, Киров 2018 г.);
 - 2) оглавление;
 - 3) введение:
 - актуальность темы,

- цель написания контрольной работы,
 - задачи контрольной работы;
- 4) глава 1: характеристика заболевания (состояния);
 - 5) глава 2: показанные и противопоказанные физические упражнения при заболевании (состоянии);
 - 6) глава 3: обоснование лечебного действия комплекса упражнений;
 - 7) заключение (обобщение контрольной работы с подведением к выводам);
 - 8) выводы;
 - 9) список используемой литературы (в том числе и интернет-ресурсы);
 - 10) приложения (если имеются): большие таблицы, схемы, рисунки, комплексы упражнений и т.п., поясняющие основное содержание контрольной работы.
- Контрольная работа должна быть **объемом 20-25 стр.** (приложения в общий объем не входят), отвечающего следующим требованиям:

3. Требование к содержанию.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы: раскрыть чем важна тема в практике здравоохранения и здоровья человека со ссылками на литературу в виде – (Иванов И.И., 2008) или если это интернет-ресурс, то – номер по-порядку в квадратных скобках, например [7].

Цель: выявить и обосновать методику коррекционной физической культуры при сколиозе.

Задачи:

1. Охарактеризовать заболевание (состояние).
2. Выявить и обосновать показанные и противопоказанные физические упражнения при заболевании (состоянии).
3. Обосновать методику коррекционных упражнений при заболевании (состоянии).

ГЛАВА 1

ХАРАКТЕРИСТИКА СКОЛИОЗА

Необходимо раскрыть клинику заболевания, его симптомы и влияние на жизнедеятельность индивида, а так же выявить возможные вторичные заболевания.

ГЛАВА 2

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Необходимо:

- 1) выявить упражнения, являющиеся полезными при данном заболевании:
 - общего воздействия,
 - профилактического воздействия,
 - лечебного действия;
- 2) выявить упражнения, являющиеся запрещенными при данном заболевании. Объяснить с точки зрения физиологии, анатомии и других факторов отрицательное действие этих упражнений на организм при данном заболевании.

ГЛАВА 3

ОБОСНОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОГО КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯ

Выявить в литературе один из комплексов лечебной физкультуры при данном заболевании (представить его в приложении) и выявить в нем упражнения, являющиеся лечебными.

Необходимо объяснить с точки зрения физиологии, анатомии и др. факторов, почему необходимо выполнять те или иные предложенные лечебные упражнения.

ВЫВОДЫ

Выводы – это лаконичные и обоснованные ответы на поставленные задачи.

Вывод 1 – соответствует 1-ой задаче. Вывод 2 – 2-ой задаче. Вывод 3 – 3-ей задаче.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература представляется в следующем виде:

Автор, инициалы. Название книги или статьи. Город, где издана книга. Издательство или

название журнала. № журнала. Год издания. Количество страниц (если это книга - 248 с.). С какой по какую страницу статья (если это статья – С. 5-9.). **Пример:**

1. Тихомиров А.Н. Развитие координационных способностей. // Физическая культура в школе. – 2006. – 4. – С. 29-31.
2. Фомин Н.А. Физиология человека. – 3-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 416 с.

4. Требования к оформлению.

- 1) шрифт: Times New Roman, №14 (весь текст, начиная с титульного листа);
- 2) межстрочный интервал – 1,5;
- 3) поля: сверху – 2,5 см, снизу – 2 см, слева – 3 см, справа – 1,5 см;
- 4) отступ первой строки абзаца – 1,25 пт.;
- 5) текст выровнен **по ширине** (слева и справа);
- 6) номер страницы – вверху по центру (на титульном листе номера нет);
- 7) каждая новая часть структуры контрольной работы – с новой страницы;
- 8) название каждой части структуры прописными (большими) буквами жирным шрифтом по центру строки без отступа;
- 9) контрольная работа должна быть скреплена в папку-скоросшиватель с прозрачной обложкой;
- 10) обязательные ссылки на литературу;
- 11) объем контрольной работы – не более 25 страниц.

Критерии оценки:

- Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если в работе полностью раскрыто теоретическое содержание темы, дан анализ действующей практики, содержится творческий подход к решению вопросов, сделаны обоснованные выводы и предложения, на все вопросы при выполнении доклада по теме студент дал аргументированные ответы.
- Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если в работе содержание изложено на достаточном теоретическом уровне, большинство выводов правильно сформулированы и даны обоснованные предложения, на большую часть вопросов студент дал правильные ответы.
- Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если в работе теоретические вопросы в основном раскрыты, выводы в основном правильные. Выводы представляют интерес, но недостаточно убедительно аргументированы, не на все вопросы студент дал правильные ответы.
- Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если в работе в основном раскрывается поставленная тема, есть ошибки в формулировании методологического аппарата и выводах, при докладе по теме работы студент не дал правильных ответов на большинство заданных вопросов, т.е. обнаружил серьезные пробелы в профессиональных знаниях, есть замечания по оформлению текста контрольной работы.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.1. Методика проведения сдачи контрольной работы

Целью процедуры сдачи контрольной работы, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины), оценка способности обучающегося к самостоятельному, творческому мышлению.

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 08.02.2018 № 61-ОД.

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль), по которой предусмотрено выполнение контрольной работы. В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится в соответствии с учебным планом и расписанием учебных занятий.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает в себя примерные темы для написания контрольных работ, критерии оценки. Обучающийся выбирает самостоятельно тему контрольной работы.

Описание проведения процедуры:

Законченную работу студент сдает на кафедру в бумажном и электронном виде.

Контрольная работа подлежит проверке на наличие заимствований и плагиата. Затем преподаватель анализирует контрольную работу, выясняет соответствие работы поставленному заданию, самостоятельность выполнения работы, степень применения теоретических знаний на практике, анализирует положительные стороны, недостатки и ошибки, оценивает стиль изложения и оформления.

Результаты процедуры:

Контрольная работа оценивается по 4-х балльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

4.2. Методика проведения тестирования

Целью этапа промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме тестирования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 08.02.2018 № 61-ОД.

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не прошел процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии. В случае проведения тестирования на компьютерах время и место проведения тестирования преподаватели кафедры согласуют с информационно-вычислительным центром и доводят до сведения обучающихся.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк тестовых заданий. Преподаватели кафедры разрабатывают задания для тестового этапа зачёта, утверждают их на заседании кафедры и передают в информационно-вычислительный центр в электронном виде вместе с копией рецензии. Минимальное количество тестов, составляющих фонд тестовых заданий, рассчитывают по формуле: трудоемкость дисциплины в з.е. умножить на 50.

Тесты включают в себя задания 3-х уровней:

- ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)
- ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)
- ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)

Соотношение заданий разных уровней и присуждаемые баллы

	Вид промежуточной аттестации	
		зачет
Количество ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)		18
Кол-во баллов за правильный ответ		2

Всего баллов		36
Количество ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)		8
Кол-во баллов за правильный ответ		4
Всего баллов		32
Количество ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)		4
Кол-во баллов за правильный ответ		8
Всего баллов		32
Всего тестовых заданий		30
Итого баллов		100
Мин. количество баллов для аттестации		70

Описание проведения процедуры:

Тестирование является обязательным этапом зачёта независимо от результатов текущего контроля успеваемости. Тестирование может проводиться на компьютере или на бумажном носителе.

Тестирование на бумажном носителе:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания обучающийся должен выбрать правильные ответы на тестовые задания в установленное преподавателем время.

Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий разного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

Тестирование на компьютерах:

Для проведения тестирования используется программа INDIGO. Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий разного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

Результаты процедуры:

Результаты тестирования на компьютере или бумажном носителе имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценки «зачтено» по результатам тестирования являются основанием для допуска обучающихся к приему практических навыков. При получении оценки «не зачтено» за тестирование обучающийся к приему практических навыков не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачётные ведомости в соответствующую графу.

4.3. Методика проведения приема практических навыков

Цель этапа промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме приема практических навыков является оценка уровня приобретения обучающимся умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится в ходе изучения дисциплины в ходе изучения соответствующих разделов.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к месту для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки умений и навыков. Банк оценочных материалов включает перечень

практических навыков, которые должен освоить обучающийся для будущей профессиональной деятельности.

Описание проведения процедуры:

Оценка уровня освоения практических умений и навыков может осуществляться на основании положительных результатов текущего контроля при условии обязательного посещения всех занятий семинарского типа.

Для прохождения этапа проверки уровня освоения практических навыков обучающийся должен овладеть всеми практическими умениями и навыками, предусмотренными программой дисциплины (модуля).

При оценке сформированности практических навыков обращается внимание на техническую и физическую подготовленность студента, методически правильный подход к показу и объяснению упражнений, соблюдение правил техники безопасности.

Результаты процедуры:

Результаты проверки уровня освоения практических умений и навыков имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценки «зачтено» по результатам проверки уровня освоения практических умений и навыков являются основанием для допуска обучающихся к зачету. При получении оценки «не зачтено» за освоение практических умений и навыков обучающийся к зачету не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачётные ведомости в соответствующую графу.

4.4. Методика проведения устного собеседования

Целью процедуры промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме устного собеседования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) в соответствии с расписанием учебных занятий (если промежуточная аттестация проводится в форме зачета) либо в соответствии с приказом о проведении промежуточной аттестации (если промежуточная аттестация проводится в форме экзамена). Деканатом факультета, отделом подготовки кадров высшей квалификации может быть составлен индивидуальный график прохождения промежуточной аттестации для обучающегося при наличии определенных обстоятельств.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает вопросы, как правило, открытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий (билеты). Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Описание проведения процедуры:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать устные развернутые ответы на поставленные в задании вопросы и задания в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема

оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов.

Собеседование проводится по вопросам билета. Результат собеседования определяется оценками «зачтено», «не зачтено».

Результаты процедуры:

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и зачётные ведомости и представляются в деканат факультета, за которым закреплена образовательная программа, либо в отдел подготовки кадров высшей квалификации.

По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.