

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Железнов Лев Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 16.03.2017
Уникальный программный ключ:
7f036de85c233e341493b4c0e48bb3a18c939f51

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

УТВЕРЖДАЮ
И.о. ректора Е.Н. Касаткин
«04» октября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность 37.05.01 Клиническая психология

Форма обучения очная

Срок освоения ОПОП 5,5 лет

Кафедра Физической культуры

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана на основе:

1) ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология утвержденного Министерством образования и науки РФ «12» сентября 2016 г.

2) Учебного плана по специальности 37.05.01 Клиническая психология одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировская ГМА Минздрава России от «31» августа 2017 г. протокол № 6.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

Кафедрой Физической культуры «02» июня 2017 г. (протокол № 14)

И.о. заведующего кафедрой В.А. Заболоцкий

советом социально-экономического факультета от «30» августа 2017 г. (Протокол № 7)

Председатель совета факультета Л.Н. Шмакова

Центральным методическим советом «21» сентября 2017г. (протокол № 1)

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

Разработчики:

Доцент кафедры

физической культуры, к.п.н. А.В. Макаров

Старший преподаватель кафедры

физической культуры А.Л. Фуфачев

Рецензенты

Заведующий кафедрой

патологии физиологии Кировского ГМУ,

д.м.н., профессор А.П. Спицин

Доцент кафедры

физической воспитания ВятГУ,

к.б.н., мастер спорта СССР по легкой атлетике М.С. Авдеева

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр
Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	3
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)	3
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)	3
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	3
1.4. Объекты профессиональной деятельности	3
1.5. Виды профессиональной деятельности	4
1.6. Формируемые компетенции выпускника	5
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	6
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	6
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)	6
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	7
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	7
3.4. Тематический план лекций	7
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	9
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	11
3.7. Лабораторный практикум	11
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)	12
4.2.1. Основная литература	12
4.2.2. Дополнительная литература	12
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	13
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	13
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	13
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	14
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	16
Раздел 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	17

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

Цель изучения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование общекультурных, профессиональных компетенций, ведению научно-исследовательской деятельности, формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)

- сформировать навыки распространения информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья;
- обучения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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 повышению уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся с использованием методов и средств физической культуры для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку Б1. Б Дисциплины базовой части.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины формируются при изучении дисциплин: общая психология, педагогика.

Является предшествующей для изучения дисциплин: психология здоровья, элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

1.4. Объекты профессиональной деятельности

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

- человек с трудностями адаптации и самореализации, связанными с его физическим, психологическим, социальным и духовным состоянием, а также системы и процессы охраны, профилактики и восстановления здоровья;
- психологические факторы дезадаптации и развития нервно-психических и психосоматических заболеваний;
- формирование поведения, направленного на поддержание, сохранение, укрепление и восстановление здоровья;
- психологическая диагностика, направленная на решение диагностических и лечебных задач клинической практики и содействия процессам коррекции, развития и адаптации личности;
- психологическое консультирование в рамках профилактического, лечебного и реабилитационного процессов, в кризисных и экстремальных ситуациях, а также в целях содействия процессам развития и адаптации личности;
- психологическая экспертиза в связи с задачами медико-социальной (трудовой), медико-педагогической, судебной-психологической и военной экспертизы.

1.5. Виды профессиональной деятельности

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

- психолого-просветительская 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		
1.	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	31. Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности	У1. Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В1. Методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	7	Прием практических навыков, паспорт здоровья, индивидуальные задания, <i>себядование</i>
2.	ПК-10	готовностью формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать знания	31. Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	У1. Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром. Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	В1. Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром		Прием практических навыков, паспорт здоровья, индивидуальные задания, <i>себядование</i>

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 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
Аудиторные занятия (всего)	72				36				36
в том числе:									
Лекции (Л)	24				12				12
Практические занятия (ПЗ)	48				24				24
Самостоятельная работа (всего)	-				-				-
Вид промежуточной аттестации	экзамен								
	зачет								3
Общая трудоемкость (часы)	72								
Зачетные единицы	2								

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
1	2	3	4
1.	ОК-8, ПК-10	Методико-теоретические основы физической культуры. Новые и альтернативные виды спорта.	Физическая культура и физическое воспитание студента. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физические качества человека: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Методика дозирования физической нагрузки. Компоненты нагрузки. Методика составления индивидуальных тренировочных комплексов. Утомление, переутомление, усталость. Классификация, признаки, последствия. Тестирование физических качеств. Нормы ГТО и их роль в динамике физического развития человека. Фитнес-аэробика и ее разновидности, как вариант альтернативного занятия физической культурой. Атлетическая гимнастика и ее разновидности. Пауэрлифтинг.
2.	ОК-8, ПК-10	Общая физическая подготовка. Функциональное тестирование в физической культуре и спорте. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Функциональное тестирование занимающихся физической культурой и спортом. Цели, виды, информативность. Основы самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.

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
1	Психология здоровья	+	+
2	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту	+	+

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	Методико-теоретические основы физической культуры. Новые и альтернативные виды спорта.	12	24	-	-	-	36
2	Общая физическая подготовка. Лечебная физическая культура. Функциональное тестирование в физической культуре и спорте.	12	24	-	-	-	36
	Вид промежуточной аттестации:	зачет	зачет				3
		экзамен					
	Итого:	24	48	-	-	-	72

3.4. Тематический план лекций

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика лекций	Содержание лекций	Трудоемкость (час)	
				4 сем.	8 сем.
1	2	3	4	5	6
1	1	Физическая культура и физическое воспитание студента.	Понятия «Физическое воспитание», «Физическая культура», «Физическая реабилитация», «Физическая рекреация», «Спорт». Их взаимосвязь. Особенности мероприятий физической направленности со студентами медицинского вуза.	2	
2	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровый образ жизни и его составляющие, влияние на здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.	2	
3	1	Психологические основы	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда. Особенности	2	

		учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.		
4	1	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Физические качества человека: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.	Раскрыть понятие каждого качества по схеме: 1) Формулировка; 2) Применение в спорте и в медицине; 3) Виды и подвиды качеств; Средства и методы развития физических качеств.	2	
5	1	Методика дозирования физической нагрузки. Компоненты нагрузки. Методика составления индивидуальных тренировочных комплексов.	Понятие «физическая нагрузка». Раскрыть компоненты нагрузки. Определение «индивидуальный максимум» Методика дозирования нагрузки. Микро, мезо и макроцикл в тренировочном процессе.	2	
6	1	Утомление, переутомление, усталость. Классификация, признаки, последствия. Тестирование физических качеств. Нормы ГТО и их роль в динамике физического развития человека.	Классификация, признаки и последствия утомления, переутомления и усталости. Способы профилактики и реабилитации. Значение тестирования физических качеств.	2	
7	2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия		4

			коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.		
8	2	Основы самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.	Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.		2
9	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.		2
10	2	Функциональное тестирование занимающихся физической культурой и спортом. Цели, виды, информативность.	Цели и задачи тестирования. Способы обследования. Техника безопасности. Виды тестов. Информативность. Роль и влияние на организм.		2
11	2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Методические основы производственной физической культуры.		2
Итого:				12	12

3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Содержание практических (семинарских) занятий	Трудоемкость (час)	
				4 сем.	8 сем.
1	2	3	4	5	6
1	1	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Подвижные и спортивные игры. Дыхательная гимнастика.	2	
2	1	Методика проведения занятия по физической реабилитации в игровой форме на примере	Методика проведения подвижных игр на лыжах. Комплекс игровых мероприятий, направленных на профилактику основных заболеваний, согласно перечню ВОЗ.	6	

		лыжной подготовки.			
3	1	Методика проведения рекреационного занятия «выходного дня» на примере лыжной подготовки.	Развитие физических качеств на примере лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах: -безшажный ход; -одновременные хода; -попеременные хода; -спуски и подъемы на лыжах;	4	
4	1	Новые и альтернативные виды спорта.	Фитнес-аэробика (музыкальные композиции, содержание и организация занятий).	4	
5	1	Новые и альтернативные виды спорта.	Атлетическая гимнастика (комплексы упражнений, методика проведения занятия, инвентарь и оборудование).	4	
6	1	Новые и альтернативные виды спорта.	Пауэрлифтинг. Новые виды тренажеров. Применение тренажеров в оздоровительных занятиях и лечебной физической культуре.	4	
7	2	Методика оценки проведения функционального тестирования	Основы тестирования. Подготовка. Анамнез. Пульсометрия. Вводные параметры.		2
8	2	Методика оценки проведения функционального тестирования.	Моно-тестирование. Гарвардский степ-тест; Проба Ромберга. Индекс Рюфье.		4
9	2	Методика оценки проведения функционального тестирования.	Динамика состояния организма при физических нагрузках. Максимальные и субмаксимальные пробы. Ортостатическая проба.		4
10	2	Методика оценки проведения функционального тестирования.	Проба Штанге. Проба Генчи. Проба Розенталя.		4
11	2	Методика оценки проведения функционального тестирования.	Полифункциональные тесты. Мониторинг функционирования органов и систем человека.		4
12	2	Формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	Значение утренней гигиенической зарядки. Цели, задачи, подбор комплекса упражнений.		2
13	2	Производственная физическая культура. Методика проведения вводной гимнастики и физкультпаузы.	Цели, задачи, методика подбора упражнений и проведения комплексов упражнений.		2

14	2	Производственная физическая культура. Методика проведения физкультурминутки и микропаузы активного отдыха.	Цели, задачи, методика подбора упражнений и проведения комплексов упражнений.		2
Итого:				24	24

3.6. Самостоятельная работа обучающегося – не предусмотрено учебным планом.

3.7. Лабораторный практикум – не предусмотрено учебным планом.

3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ – не предусмотрено учебным планом.

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

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Темы рефератов:

1. Методы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности учащихся. Контрольные тесты как инструмент оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся.
2. Физическое воспитание взрослого населения. Особенности психофизиологического развития различных возрастных групп. Реализация принципов дифференциации и индивидуализации в процессе занятий физической культурой.
3. Задачи, средства и методы развития силы. Возрастные периоды развития силы. Тесты для определения уровня развития силы.
4. Задачи, средства и методы развития быстроты. Возрастные периоды развития быстроты. Тесты для определения уровня развития быстроты.
5. Задачи, средства и методы развития выносливости. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости.
6. Задачи, средства и методы развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости. Тесты для определения уровня развития гибкости.
7. Задачи, средства и методы развития координационных способностей. Возрастные особенности проявления. Тесты для определения уровня развития координационных способностей.
8. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Составляющие здорового образа жизни.
9. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные объективные показатели самоконтроля.
10. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы. Влияние условий труда на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
11. Производственная гимнастика. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течении рабочего дня.

12. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры и спорта.

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. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	
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» 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	

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

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

<http://bmsi.ru/>

<http://lib.sportedu.ru>

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 03.07.17 г., лицензии 273\620В-МУ\05\2017 (срок действия – 1 год),
8. Медицинская информационная система (КМИС) (срок действия договора - бессрочный)
9. Автоматизированная система тестирования Indigo Договор № Д53783/2 от 02.11.2015 (срок действия бессрочный, 1 год технической поддержки)

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 лекционного типа – каб. №306,318,320 ул. К. Маркса, 137
- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа - каб. № 117, 118, 120, ул. К. Маркса, 112, физкультурно – оздоровительный комплекс;
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций - каб. №121, 122, 123. 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 хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - каб. №130 Ц, ул. К. Маркса, 112, физкультурно – оздоровительный комплекс.
- лыжная база на 128 пар лыж, ул. К. Маркса, 137

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

1. Аптечка первой помощи производств. тип-2 (20.12.2010, 20.06.2012) – 3 шт.
2. Беговая дорожка – 2 шт.
3. Велотренажер SPR-JW620 – 2 шт.
4. Велоэргометр – 1 шт.

5. Велотренажеры механические – 2 шт.
6. Велотренажер электрический – 1 шт.
7. Эллипсоид – 1 шт.
8. Степпер – 1 шт.
9. Весы медицинские РП-150МГ – 1 шт.
10. Степ-платформы – 15 шт.
11. Тренажер: Мощный наездник RR-1750С, SH-2 – 1 шт.
12. Фитболы – 15 шт.
13. Гимнастические коврики – 30 шт.
14. Резиновые эспандеры – 15 шт.
15. Гимнастические палки – 15 шт.
16. Гимнастические мячи – 15 шт.
17. Подушки для йоги – 25 шт.
18. Утяжелители – 15 пар
19. Гантели – 15 пар
20. Хореографический станок – 1 шт.
21. Зеркала – 25 погонных м
22. Силовой тренажер BMG-4300С – 1 шт.
23. Силовой тренажер SPR-7000В – 1 шт.
24. Тренажер гребля ДН-666 – 1 шт.
25. Тренажер турник-брусья ASB-830 – 1 шт.
26. Скамья БЕНЧ ВВ-2810 – 2 шт.
27. Скамьи для жима штанги – 4 шт.
28. Грифы для штанги – 4 шт.
29. Диски для штанги – 22 шт.
30. Стойки для штанги – 3 шт.
31. Гантели – 19 шт.
32. Электрокардиограф – 1 шт.
33. Спирометр – 1 шт.
34. Комплект Б/Б формы зел. с желт. Вставками - 6
35. Комплект Б/Б формы зел. с желт. вставками 50-52Р - 6
36. Мяч в/б – 12 шт.
37. Мяч в/б Mikasa SKV5 Синт. пена клееный желто-голубой – 25 шт.
38. Доска д/информац. меловая магнитная 120*93 зеленая в клетку – 1 шт.

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)

Обучение складывается из аудиторных занятий. Основное учебное время выделяется на практическую работу по освоению методик тестирования и ЛФК.

Главным преимуществом программы является то, что сначала материал изучается в теории на лекциях, а затем, практически сразу, закрепляется на практике, что позволяет студентам наиболее оптимально усвоить все разделы дисциплины.

Практические занятия организуются во фронтальной форме, с подключением групповых и индивидуальных форм обучения в виде индивидуальных и групповых тренингов, спортивных и подвижных игр, игрового проектирования, решения проблемных задач, демонстрации физических упражнений и использования наглядных пособий, решения ситуационных задач, ответов на тестовые задания, разбора игровых ситуаций и техники выполнения движений.

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

Студенты, не прошедшие медицинский осмотр в установленные деканатом сроки к практи-

ческим занятиям не допускаются. После медицинского осмотра определяется уровень физической нагрузки, допустимый для студента (согласно установленной медицинской группы).

При полном освобождении от практического выполнения физических упражнений при хронических заболеваниях и после периода болезни студент обязательно посещает теоретические и практические занятия и выполняет физические упражнения, не противоречащие своему здоровью, например, занимается оздоровительной ходьбой. Студенты, пропустившие учебные занятия по причине болезни более 1 месяца или суммарно 5 занятий в течение семестра, по согласованию с преподавателем пишут реферат по тематике пропущенных занятий.

В учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (тренинги, игры).

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам академии и кафедры, на электронной странице кафедры на сайте Кировского ГМУ выложены необходимые документы, позволяющие более продуктивно вести процесс обучения по дисциплине с использованием дистанционных технологий.

По каждому разделу учебной дисциплины по темам практических занятий разработаны «Методические рекомендации для студентов по самостоятельной аудиторной работе к практическим занятиям по дисциплине физическая культура» и «Методические указания для преподавателей по проведению практических занятий по дисциплине физическая культура».

Во время изучения учебной дисциплины студенты самостоятельно проводят изучение, оценку и коррекцию собственного физического состояния и состояния собственного здоровья средствами физической культуры, оформляют дневник самоконтроля и представляют реферат, в котором отражают ход своей работы и полученные результаты.

Написание реферата способствуют формированию практических навыков оценки и коррекции собственного здоровья средствами физической культуры, составлению плана тренировочных (коррекционных, лечебных) занятий по физической культуре.

Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

Исходный уровень знаний студентов определяется тестированием уровня знаний, технической и физической подготовленности, текущий контроль усвоения предмета определяется устным опросом в ходе занятий, при решении типовых ситуационных задач, сдаче контрольных нормативов по технической и физической подготовленности и ответах на тестовые задания.

В конце изучения учебной дисциплины (модуля) проводится промежуточный контроль знаний с использованием тестового контроля, решением ситуационных задач, сдачей контрольных нормативов по уровню физической и технической подготовки, написанием реферата.

Критерием успешности освоения учебного материала является соответствие студента балльно-рейтинговой системе контроля качества обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт». Для получения зачета (промежуточной аттестации) студентом, ему необходимо набирать 100 баллов в каждом семестре. Учитываются:

1. посещаемость занятий студентом;
2. решение контрольного теста;
3. выполнение заданий по разделу дисциплины «Методико-теоретические основы физической культуры»: ведение дневника самоконтроля, заполнение паспорта здоровья, составление индивидуальных программ тренировок и коррекции состояния собственного здоровья средствами физической культуры;
4. соответствие студентом нормативам технической, тактической и физической подготовленности;
5. научная работа по профилю кафедры;
6. участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях проводимых кафедрой физической культуры;
7. занятия в спортивных секциях и физкультурно-оздоровительном комплексе Университета.

Перечень практических умений и навыков для оценки знаний и умений студента, которыми он должен овладеть в течение освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Методические:

- Владеть методикой проведения занятий ЛФК.
- Знать физические качества человека и их значение.
- Уметь составлять комплексы упражнений для развития собственных физических качеств;
- Уметь составлять схему определения утомления, переутомления и усталости;
- Уметь разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.
- Уметь контролировать физическую нагрузку доступными средствами.
- Уметь анализировать уровень двигательной активности, его нормы для конкретного человека и признаки его недостаточности.
- Уметь определять качественные и количественные показатели здоровья, используя методы:
 - ✓ антропометрии,
 - ✓ соматоскопии,
 - ✓ физиометрии,
 - ✓ индексов и стандартов,
 - ✓ функциональной диагностики сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем;
- Уметь подбирать средства физической культуры для коррекции соматического и морфо-функционального состояния организма.
- Владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания, разбираться в вопросах использования тренажеров для ЛФК.

Двигательные:

- Уметь самостоятельно выполнять разминку;
- Уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
- Уметь провести общеразвивающие упражнения с группой в парах;
- Уметь выполнять специальные беговые упражнения;
- Уметь преодолевать дистанцию с равномерной скоростью;
- Уметь выполнять комплекс силовых упражнений;
- Уметь показать и выполнить общеразвивающие и коррегирующие упражнения в контексте проведения занятия по ЛФК;

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 лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой. Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

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-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. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (приложение Б)

Фонд оценочных средств-комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ФОС как система оценивания состоит из трех частей:

1. Структурированного перечня объектов оценивания.
2. Базы учебных заданий.
3. Методического оснащения оценочных процедур.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине представлен 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)
«Физическая культура и спорт»

Специальность 37.05.01 Клиническая психология
(очная форма обучения)

**РАЗДЕЛ 1. МЕТОДИКО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.
НОВЫЕ И АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА.**

Тема 1.1: Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Цель: раскрыть особенности жизнедеятельности организма во время интеллектуальной деятельности; раскрыть содержание физических упражнений для восстановления умственной работоспособности.

Задачи:

Рассмотреть психофизиологическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда.

Выяснить особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

Обучающийся должен владеть:

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

Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Прием практических навыков:

1. Владеть методикой проведения занятий физической культурой различной направленности.
2. Знать физические качества человека и их значение.
3. Уметь самостоятельно выполнять разминку.

2. Выполнение индивидуального задания для студента.

3. Ответить на вопросы по теме занятия

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
2. Подвижные и спортивные игры.
3. Дыхательная гимнастика.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

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. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	
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 проведения занятия по физической реабилитации в игровой форме на примере лыжной подготовки.

Цель: освоить методику проведения занятий по физической реабилитации.

Задачи:

Освоить методику проведения подвижных игр на лыжах.

Изучить комплекс игровых мероприятий, направленных на профилактику основных заболеваний, согласно перечню ВОЗ.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и

профессиональной деятельности.

Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

Обучающийся должен владеть:

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

Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Прием практических навыков:

1. Уметь составлять комплексы упражнений для развития собственных физических качеств.
2. Уметь составлять схему определения утомления, переутомления и усталости.
3. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение индивидуального задания для студента.

3. Ответить на вопросы по теме занятия

1. Виды лыжных ходов.
2. Влияние лыжной подготовки на здоровье человека.
3. Методика организации занятия на лыжах.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

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. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	
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	90	ЭБС Кировского ГМУ

			России		
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: Методика проведения рекреационного занятия «выходного дня» на примере лыжной подготовки.

Цель: освоить методику проведения занятий по физической рекреации.

Задачи:

Освоить методику проведения рекреационных занятий на лыжах.

Развивать физические качества на лыжной подготовке.

Изучить технику передвижения на лыжах:

- бесшажный ход;
- одновременные хода;
- попеременные хода;
- спуски и подъемы на лыжах.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

Обучающийся должен владеть:

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

Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Прием практических навыков:

1. Уметь контролировать физическую нагрузку доступными средствами.
2. Уметь анализировать уровень двигательной активности, его нормы для конкретного человека и признаки его недостаточности.
3. Уметь преодолевать дистанцию с равномерной скоростью.

2. Выполнение индивидуального задания для студента.

3. Ответить на вопросы по теме занятия

1. Виды лыжных ходов.
2. Влияние лыжной подготовки на здоровье человека.
3. Методика организации занятия на лыжах.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:
отсутствует.

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. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	
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: Новые и альтернативные виды спорта.

Цель: изучить новые и альтернативные виды спорта.

Задачи:

Познакомиться с фитнес-аэробикой

Освоить методику проведения занятий фитнес-аэробикой

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие,

продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

Обучающийся должен владеть:

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

Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Прием практических навыков:

1. Уметь подбирать средства физической культуры для коррекции соматического и морфо-функционального состояния организма.
2. Уметь показать и выполнить общеразвивающие и коррегирующие упражнения в контексте проведения занятия по АФК и ЛФК.

2. Выполнение индивидуального задания для студента.

3. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Что такое фитнес-аэробика
2. Какие музыкальные композиции используются на занятиях фитнес-аэробикой
3. Содержание занятий фитнес-аэробикой
4. Организация занятий фитнес-аэробикой.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

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. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	
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	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека

	пособие.				онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.5: Новые и альтернативные виды спорта.

Цель: изучить новые и альтернативные виды спорта.

Задачи:

Познакомиться с атлетической гимнастикой

Освоить методику проведения занятий атлетической гимнастикой

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

Обучающийся должен владеть:

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

Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Прием практических навыков:

1. Уметь подбирать средства физической культуры для коррекции соматического и морфо-функционального состояния организма.
2. Уметь показать и выполнить общеразвивающие и корректирующие упражнения в контексте проведения занятия по АФК и ЛФК.

2. Выполнение индивидуального задания для студента.

3. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Что такое атлетическая гимнастика.
2. Построение занятия по атлетической гимнастике.
3. Подбор инвентаря и оборудования для занятий атлетической гимнастикой.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

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. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	
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 1.6: Новые и альтернативные виды спорта.

Цель: изучить новые и альтернативные виды спорта.

Задачи:

Познакомиться с пауэрлифтингом

Освоить методику проведения занятий пауэрлифтингом

Развивать силу

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

Обучающийся должен владеть:

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

Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное

развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Прием практических навыков:

1. Уметь подбирать средства физической культуры для коррекции соматического и морфо-функционального состояния организма.
2. Уметь показать и выполнить общеразвивающие и корректирующие упражнения в контексте проведения занятия по АФК и ЛФК.

2. Выполнение индивидуального задания для студента.

3. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Что такое пауэрлифтинг
2. Построение занятия по пауэрлифтингу.
3. Подбор инвентаря и оборудования для занятий пауэрлифтингом.
4. Виды тренажеров для занятий пауэрлифтингом для оздоровления организма и в ЛФК.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

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. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	
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: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.

Тема 2.1: Методика оценки проведения функционального тестирования.

Цель: научиться проводить пульсометрию на занятиях физической культурой.

Задачи:

Изучить основы тестирования занимающихся физической культурой.

Освоить пульсометрию во время занятий физической культурой.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

Обучающийся должен владеть:

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

Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Прием практических навыков:

- Уметь контролировать физическую нагрузку доступными средствами.
- Уметь анализировать уровень двигательной активности, его нормы для конкретного человека и признаки его недостаточности.
- Уметь определять качественные и количественные показатели здоровья, используя методы:
 - ✓ антропометрии,
 - ✓ соматоскопии,
 - ✓ физиометрии,
 - ✓ индексов и стандартов,
 - ✓ функциональной диагностики сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем.

2. Выполнение индивидуального задания для студента.

3. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Как определить пульс во время физической нагрузки
2. Нормы пульса во время физической нагрузки
3. Функциональные пробы с пульсом

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:
отсутствует.

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. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	
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 2.2: Методика оценки проведения функционального тестирования.

Цель: научиться проводить функциональное тестирование на занятиях физической культурой.

Задачи:

Научиться проводить монотестирование.

Освоить Гарвардский степ-тест; пробу Ромберга, индекс Рюфье.

Освоить методику составления паспорта здоровья.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Методику составления паспорта здоровья.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

Обучающийся должен владеть:

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

Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное

развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Способами составления паспорта здоровья для оценки уровня физического развития студента.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Прием практических навыков:

- Уметь контролировать физическую нагрузку доступными средствами.
- Уметь анализировать уровень двигательной активности, его нормы для конкретного человека и признаки его недостаточности.
- Уметь определять качественные и количественные показатели здоровья, используя методы:
 - ✓ антропометрии,
 - ✓ соматоскопии,
 - ✓ физиометрии,
 - ✓ индексов и стандартов,
 - ✓ функциональной диагностики сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем.

2. Выполнение индивидуального задания для студента.

3. Ответить на вопросы по теме занятия.

1. Определение индекса Рюфье
2. Проведение пробы Ромберга
3. Расчет работоспособности организма с использованием Гарвардского степ-теста

4. Начать заполнять паспорт здоровья студента

1. Ознакомиться с формой оценки состояния физического здоровья.
2. Заполнить анкету формы.
3. Заполнить показатели, полученные в ходе занятия и оценить их.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

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. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	
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	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный	ЭБС Университетск

	пособие.			ресурс	ая библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.3: Методика оценки проведения функционального тестирования.

Цель: научиться проводить функциональное тестирование на занятиях физической культурой.

Задачи:

Научиться следить за динамикой состояния организма при физических нагрузках.

Изучить методику проведения максимальных и субмаксимальных проб.

Освоить проведение ортостатической пробы.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

Обучающийся должен владеть:

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

Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Как оценить влияние физической нагрузки на организм человека.
2. Определение состояния организма при помощи функциональной пробы (по выбору учащегося).
3. Проведение оценка ортостатической пробы.

2. Продолжить заполнять паспорт здоровья студента

1. Заполнить показатели, полученные в ходе занятия
2. Оценить записанные показатели.

3. Выполнение индивидуального задания для студента.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

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	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	

	студента. Учебник.				
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 2.4: Методика оценки проведения функционального тестирования.

Цель: научиться проводить функциональное тестирование на занятиях физической культурой.

Задачи:

Научиться следить за динамикой состояния организма при физических нагрузках.

Изучить методику оценки влияния физических нагрузок на организм человека в динамике.

Освоить проведение проб Штанге, Генчи, Розенталя.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

Обучающийся должен владеть:

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

Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что показывают пробы Штанге, Генчи, Розенталя?
2. Оцените состояния организма при помощи любой из изученных проб.
3. Как использовать функциональное тестирование в самостоятельных занятиях физической подготовкой?

2. Продолжить заполнять паспорт здоровья студента

1. Заполнить показатели, полученные в ходе занятия
2. Оценить записанные показатели.

3. Выполнение индивидуального задания для студента.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

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. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	
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 2.5: Методика оценки проведения функционального тестирования.

Цель: научиться проводить функциональное тестирование на занятиях физической культурой.

Задачи:

Научиться следить за динамикой состояния организма при физических нагрузках.

Изучить методику оценки влияния физических нагрузок на организм человека в динамике.

Освоить полифункциональные тесты.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

Обучающийся должен владеть:

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

Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Оцените состояния организма при помощи любой из изученных проб.
2. Как использовать функциональное тестирование в самостоятельных занятиях физической подготовкой?
3. Оцените функциональное состояние любого из студентов вашей группы.

2. Закончить заполнять паспорт здоровья студента

1. Заполнить показатели, полученные в ходе занятия
2. Оценить записанные показатели.
3. Написать рекомендации по совершенствованию физического развития (показателей, полученных в ходе заполнения паспорта здоровья студента).

3. Выполнение индивидуального задания для студента.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

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. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	
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	Наличие в ЭБС
-------	--------------	-----------	--------------------	--------------------	---------------

				в библиотеке	
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 2.6: Формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Цель: научиться проводить самостоятельные занятия физической культурой.

Задачи:

- Изучить формы проведения занятий физической культурой.
- Освоить методику проведения разминки в основной части занятия.
- Охарактеризовать методы развития физических качеств.
- Научиться проводить утреннюю гигиеническую гимнастику.
- Овладеть способами составления комплексов упражнений.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

Обучающийся должен владеть:

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

Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Значение утренней гимнастики для организма человека.
2. Как правильно подобрать упражнения утренней гимнастики.
3. Проведите комплекс утренней гимнастики с группой.

2. Выполнение индивидуального задания для студента.

3. Прием практических навыков:

- Владеть методикой проведения занятий физической культурой различной направленности.
- Уметь составлять комплексы упражнений для развития собственных физических качеств.
- Уметь провести общеразвивающие упражнения с группой в парах.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:
отсутствует.

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. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	
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 2.7: Производственная физическая культура. Методика проведения вводной гимнастики и физкультпаузы.

Цель: научиться проводить занятия ППФП.

Задачи:

Изучить формы проведения занятий ППФП.

Освоить методику проведения занятий ППФП.

Научиться проводить вводную гимнастику и физкультпаузы.

Овладеть способами составления комплексов упражнений ППФП.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

Обучающийся должен владеть:

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

Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что такое ППФП? Ее цели и задачи.
2. Расскажите о методике подбора упражнений вводной гимнастики и физкультпауз.
3. Проведите комплекс вводной гимнастики на группе студентов.
4. Проведите физкультпаузу для группы студентов.

2. Выполнение индивидуального задания для студента.

3. Прием практических навыков:

- Уметь подбирать средства физической культуры для коррекции соматического и морфо-функционального состояния организма.
- Владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания, разбираться в вопросах использования тренажеров для ЛФК.
- Уметь показать и выполнить общеразвивающие и корректирующие упражнения в контексте проведения занятия по АФК и ЛФК.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

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. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	
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	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 2.8: Производственная физическая культура. Методика проведения физкультминутки и микропаузы активного отдыха.

Цель: научиться проводить занятия ППФП.

Задачи:

Изучить формы проведения занятий ППФП.

Освоить методику проведения занятий ППФП.

Научиться проводить физкультминутки и микропаузы активного отдыха.

Овладеть способами составления комплексов упражнений ППФП.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основы формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.

Обучающийся должен уметь:

Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.

Обучающийся должен владеть:

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

Навыками формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что такое ППФП? Ее цели и задачи.
2. Расскажите о методике подбора упражнений для физкультминутки.
3. Расскажите о методике подбора упражнений для микропауз активного отдыха.
4. Проведите физкультминутку на группе студентов.
5. Проведите микропаузу активного отдыха для группы студентов.

2. Выполнение индивидуального задания для студента.

3. Прием практических навыков:

- Уметь подбирать средства физической культуры для коррекции соматического и морфо-функционального состояния организма.
- Уметь показать и выполнить общеразвивающие и корректирующие упражнения в контексте проведения занятия по ППФП.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

отсутствует.

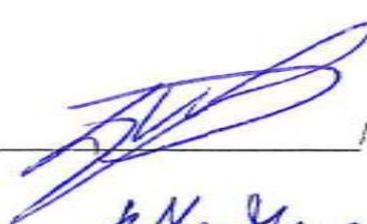
Рекомендуемая литература:

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. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	12	
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	

Составитель:  / Мальцев Д.Н. /

Зав. кафедрой  Чайкин В.В. /

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)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине (модулю)

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность 37.05.01 Клиническая психология
(очная 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
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
ОК–8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З1. Теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и профессиональной деятельности	У1. Выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В1. Методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Раздел 1.</i> Методико-теоретические основы физической культуры. Новые и альтернативные виды спорта. <i>Раздел 2.</i> Общая физическая подготовка. Функциональное тестирование в физической культуре и спорте. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4,8
ПК–10	готовностью формировать установки,	З1. Основы формирования устано-	У1. Формировать установки,	В1. Навыками формирования уста-	<i>Раздел 1.</i> Методико-теоретиче-	4,8

	направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания	вок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром. Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида	новок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром	ские основы физической культуры. Новые и альтернативные виды спорта. <i>Раздел 2.</i> Общая физическая подготовка. Функциональное тестирование в физической культуре и спорте. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	
--	---	--	---	---	---	--

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

Показатели оценивания	Критерии и шкалы оценивания				Оценочное средство
	Неудовлетворительно/ не зачтено	Удовлетворительно/зачтено	Хорошо/зачтено	Отлично/зачтено	
ОК-8					
Знать	Не знает теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и про-	Не в полном объеме знает теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной	Знает основные теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и	Знает теоретические основы физической культуры: сведения о средствах и методах физической культуры, необходимых для развития основных физических качеств человека и полноценной социальной и про-	Прием практических навыков, паспорт здоровья, индивидуальные задания.

	фессиональной деятельности.	социальной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки.	профессиональной деятельности, допускает ошибки.	фессиональной деятельности.	
Уметь	Не умеет выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Частично освоено умение выполнять подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Правильно выполняет подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки	Самостоятельно выполняет подбор методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Прием практических навыков, паспорт здоровья, индивидуальные задания, собеседование
Владеть	Не владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не полностью владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен использовать методику развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Прием практических навыков, паспорт здоровья, индивидуальные задания, собеседование

ПК-10

Знать	Фрагментарные знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	Общие, но не структурированные знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	Сформированные систематические знания основ формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	Прием практических навыков, паспорт здоровья, индивидуальные задания, собеседование
Уметь	Частично освоенное умение формировать установки, направленные	В целом успешное, но не систематически осуществляемое	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение	Сформированное умение формировать установки, направленные	Прием практических навыков, паспорт здоровья,

	<p>на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.</p> <p>Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида</p>	<p>умение формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.</p> <p>Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида</p>	<p>формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.</p> <p>Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида</p>	<p>на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром.</p> <p>Прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека при медицинском и психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида</p>	<p>индивидуальные задания.</p>
Владеть	<p>Фрагментарное применение навыков формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение навыков формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробы применения навыков формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром</p>	<p>Успешное и систематическое применение навыков формирования установок, направленных на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром</p>	<p>Прием практических навыков, паспорт здоровья, индивидуальные задания, собеседование</p>

3. Типовые контрольные задания и иные материалы

3.1. Примерные вопросы к зачету, критерии оценки (ОК-8, ПК-10)

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране.
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Средства физической культуры.
29. Принципы физического воспитания.
30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.

40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитания силы.
46. Методика воспитания быстроты.
47. Методика воспитания выносливости.
48. Методика воспитания гибкости.
49. Методика воспитания ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
63. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
64. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство 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; владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении ситуационных заданий, 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. Примерный перечень практических навыков, критерии оценки (ОК-8, ПК-10)

Методические:

- Владеть методикой проведения занятий физической культурой различной направленности.
- Знать физические качества человека и их значение.
- Уметь составлять комплексы упражнений для развития собственных физических качеств.

- Уметь составлять схему определения утомления, переутомления и усталости.
- Уметь разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.
- Уметь контролировать физическую нагрузку доступными средствами.
- Уметь анализировать уровень двигательной активности, его нормы для конкретного человека и признаки его недостаточности.
- Уметь определять качественные и количественные показатели здоровья, используя методы:
 - ✓ антропометрии,
 - ✓ соматоскопии,
 - ✓ физиометрии,
 - ✓ индексов и стандартов,
 - ✓ функциональной диагностики сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем;
- Уметь подбирать средства физической культуры для коррекции соматического и морфо-функционального состояния организма.
- Владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания, разбираться в вопросах использования тренажеров для ЛФК.

Двигательные:

- Уметь самостоятельно выполнять разминку.
- Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.
- Уметь провести общеразвивающие упражнения с группой в парах.
- Уметь выполнять специальные беговые упражнения.
- Уметь преодолевать дистанцию с равномерной скоростью.
- Уметь выполнять комплекс силовых упражнений.
- Уметь показать и выполнить общеразвивающие и коррегирующие упражнения в контексте проведения занятия по АФК и ЛФК.

Критерии оценки:

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

- «**не зачтено**» - обучающийся не обладает достаточным уровнем развития физических качеств (не способен выполнять физические упражнения технически правильно, не может уложиться в контрольный норматив) и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки.

3.3. Паспорт здоровья (ОК-8, ПК-10)

Паспорт здоровья заполняется в виде «Формы оценки уровня физического здоровья» в 8 семестре в ходе изучения тем «Методика оценки проведения функционального тестирования». Теоретический материал изучается на лекциях «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями» и «Функциональное тестирование занимающихся физической культурой и спортом. Цели, виды, информативность». Информация о методике составления паспорта здоровья, проведении всех антропометрических и функциональных проб, заполнении анкеты представлена в методическом пособии «Самоконтроль в физической культуре и спорте» (А.В. Дуркин, 2011).

В форме оценки уровня физического здоровья заполняются все свободные ячейки. В столбце «Результат» ставятся только цифры, показывающие результат соответствующего показателя. В столбце «Оценка» словами дается оценка полученного результата (за исключением ячеек где представляется балл за пробу и перечеркнутых ячеек, которые не оцениваются). В столбце «Общая оценка» студентом самостоятельно дается общая оценка уровня физического здоровья соответствующей функциональной системы организма. В разделе «Рекомендации» пишутся рекомендации по улучшению своего здоровья в зависимости от полученных результатов.

Форма оценки уровня физического здоровья

ФИО:		Возраст:	Физических упр. в неделю (часов):			Оценка уровня качества образа жизни						
		Показатель	Результат	Оценка	Общая оценка	№ вопр.	№ отв.	Инд.				
Соматический статус	Рост (см)					1						
	Вес (кг)					2						
	Окр.гр.кл.покой (см)			X		3						
	И Брокка (кг)			X		4						
	% от И Брокка					5						
	И Рорера				(балл)	6						
	И Пишье				(балл)	7						
	Динамометрия (кг)					8						
	И силы				(балл)	9						
	Коэффициент пропорциональности		талия / бедра			10						
			ОГКп / рост (%)			11						
			ширина плеч / рост (%)			12						
	ОЖМ	Средняя толщина кожно-жирового слоя (см)			X		13					
		Площадь поверхности тела (м ²)					14					
		Абсолютное количество жира (кг)					15					
ОЖМ (%)												
Тип телосложения					Сумма индексов							
Дыхательная система	ЖЕЛ (мл)					Качественная оценка ОЖ*						
	ДЖЕЛ (мл)			X								
	% от ДЖЕЛ											
	Жизн. инд. (мл/кг)											
	Пр. Штанге (сек)											
	Пр. Генчи (сек)											
ССС	ЧСС (уд/мин)		в одно время			РЕКОМЕНДАЦИИ по применению физических упражнений						
	АДС (факт. мм рт. ст.)											
	АДД факт. (факт. мм рт. ст.)											
	Индекс Кердо (ВИК)											
	УСДЦ											
	Δ УСДЦ			X								
	Оргостатическая проба (уд/мин)											
Функциональная подготовленность	И Рюфье	Р1				РЕКОМЕНДАЦИИ по применению физических упражнений						
		Р2										
		Р3										
		И Рюфье										
	Тест Купера модифицированный		ЧСС покоя (уд/мин)									
			верхняя граница ЧСС									
			нижняя граница ЧСС									
			расстояние (м)									
			время выполнения (мин, сек)									
			ЧСС _{ср} (через 2, 4, 6, ... мин)									
			степень функц. напряж. (%)									
	Расчетный результат											
	Лестничная пр. (уд/мин)											
	PWC ₁₇₀	Н – высота ступеньки (м)							X			
		T ₁ - кол-во подъемов в среднем за 1 мин										
		W ₁ (кг/м/мин)										
		f ₁ (уд/мин)										
T ₂ - кол-во подъемов в среднем за 1 мин												
W ₂ (кг/м/мин)												
f ₂ (уд/мин)												
PWC ₁₇₀ (кг/м/мин) / (ватт)												
PWC _{87%} от ЧСС _{макс} (кг/м/мин) / (ватт)												
МПК (мл/мин)												
МПК _{отн} (мл/мин/кг)												
Физическая подготовленность	Общая выносливость: 2000 / 3000 м											
	Сила:	пресс / подтягивание										
		прыжок с места										
	Общая гибкость: «пальцы – пол»											
	Быстрота:	100 м										
		Прыжок с места										
Ловкость		Челночный бег 3×10 м										

* – если сумма индексов в пределах ±1, то – удовлетворительно, выше – хорошо, ниже – плохо.

3.4. Индивидуальные задания

В ходе освоения дисциплины для студентов даются индивидуальные задания, требующие закрепления, совершенствования и демонстрации знаний, умений и навыков для того, чтобы преподаватель мог скорректировать и оценить сформированность у конкретного студента необходимых компетенций. Задания даются преподавателем в зависимости от сформированности у студента необходимых компетенций, развития у студентов физических качеств и координационных способностей, сформированности двигательных умений и навыков.

Примеры заданий:

- провести комплекс утренней гимнастики;
- провести разминку;
- провести физкультурную паузу;
- продемонстрировать умение выполнять базовые упражнения физической культуры (бег, прыжки, метания, ходьбу, упражнения со спортивным инвентарем или снарядами и т.п.);
- подобрать упражнения для развития одного из физических качеств (по выбору);
- подобрать упражнения для развития силы группы мышц (по выбору);
- подобрать упражнения для профилактики профессионального заболевания;
- разработать комплекс (на занятии) физических упражнений для коррекции состояния здоровья;
- разработать комплекс (на занятии) физических упражнений для коррекции физического развития.

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

4.1. 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 прошел 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).

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.

4.2.Методика оценки паспорта здоровья

Цель этапа промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме заполнения паспорта здоровья студента является оценка уровня приобретения обучающимся умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины) по теме практических занятий «Методика оценки проведения функционального тестирования» и по темам лекций «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями» и «Функциональное тестирование занимающихся физической культурой и спортом. Цели, виды, информативность».

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 8 семестре в ходе изучения тем «Методика оценки проведения функционального тестирования».

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 паспорта здоровья. 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, включенных в паспорт здоровья, может осуществляться на основании положительных результатов текущего контроля при условии обязательного посещения всех занятий семинарского типа и правильного заполнения «Формы оценки уровня физического здоровья».

Для прохождения этапа проверки паспорта здоровья обучающийся должен овладеть всеми практическими умениями и навыками, предусмотренными программой дисциплины (модуля), и

занесёнными в «Форму оценки уровня физического здоровья». В форме оценки уровня физического здоровья заполняются все свободные ячейки. В столбце «Результат» ставятся только цифры, показывающие результат соответствующего показателя. В столбце «Оценка» словами дается оценка полученного результата (за исключением ячеек где проставляется балл за пробу и перечеркнутых ячеек, которые не оцениваются). В столбце «Общая оценка» студентом самостоятельно дается общая оценка уровня физического здоровья соответствующей функциональной системы организма. В разделе «Рекомендации» пишутся рекомендации по улучшению своего здоровья в зависимости от полученных результатов.

При заполнении паспорта здоровья оценивается правильность и самостоятельность его заполнения. Работа оценивается положительно если все ячейки заполнены, проведен правильный расчет функциональных проб, правильно оценены полученные результаты и сделаны корректные рекомендации по совершенствованию уровня физического развития.

Результаты процедуры:

Результат проверки заполнения паспорта здоровья имеет качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценка «зачтено» по результатам заполнения паспорта здоровья является основанием для допуска обучающихся к зачету. При получении оценки «не зачтено» за заполнение паспорта здоровья обучающийся к зачету не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно».

4.3. Методика оценки индивидуальных заданий

Цель этапа промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме индивидуальных заданий, является оценка уровня приобретения обучающимся умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины) и их коррекция в ходе индивидуальной работы студента.

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. Количество индивидуальных заданий зависит от уровня развития умений, навыков и сформированности компетенций у студента.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится в ходе изучения всей 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, навыков и компетенций. Банк оценочных материалов включает перечень практических навыков, которые должен освоить обучающийся для будущей профессиональной деятельности.

Описание проведения процедуры:

Оценка индивидуальных заданий может осуществляться на основании положительных результатов текущего контроля при условии обязательного посещения всех занятий семинарского типа.

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

Результаты процедуры:

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

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:

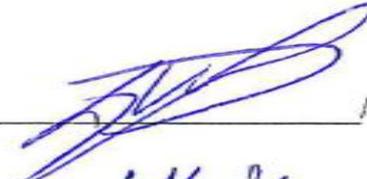
Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать устные развернутые ответы на 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 может проводиться по вопросам билета и (или) по ситуационной(ым) задаче(ам). 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.

Составитель:  / Мальцев Д.Н. /

Зав. кафедрой  / Чайкин В.В. /