

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Железнов Лев Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 19.01.2019  
Уникальный программный ключ:  
7f036de85c233e341493b4c0e48bb3a18c939f51

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

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор Л.М. Железнов  
«23» мая 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело

Профиль – Сестринское дело

Форма обучения очно-заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 месяцев

Кафедра Физической культуры

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана на основе:

- 1) ФГОС ВО по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, утвержденного Министерством образования и науки РФ «22» сентября 2017 г., приказ № 971.
- 2) Учебного плана по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России 26.04.2019 г., протокол № 4.
- 3) Профессионального стандарта "Специалист по управлению персоналом", утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 6 октября 2015 г., приказ N 691н
- 4) Профессионального стандарта "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования", утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. приказ N 608н

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

Кафедрой физической культуры «14» мая 2019 г. (протокол № 7)

Заведующий кафедрой В.В. Чайкин

Ученым советом социально-экономического факультета  
«22» мая 2019г. (протокол № 5)

Председатель Ученого совета факультета Л.Н. Шмакова

Центральным методическим советом «23» мая 2019г. (протокол № 5)

Председатель ЦМС

Е.Н. Касаткин

**Разработчики:**

Доцент кафедры  
физической культуры, к.б.н.

Д.Н. Мальцев

Ст. преподаватель кафедры  
физической культуры

А.Л. Фуфачев

**Рецензенты**

Заведующий кафедрой патофизиологии  
ФГБОУ ВО Кировского ГМУ Минздрава России,  
д.м.н., профессор

А.П. Спицин

Доцент кафедры  
физической воспитания ФГБОУ ВО ВятГУ,  
к.б.н., мастер спорта СССР по легкой атлетике

М.С. Авдеева

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)	4
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
1.4. Объекты профессиональной деятельности	4
1.5. Типы задач 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)	8
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	8
3.7. Лабораторный практикум	10
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	10
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	10
4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	10
4.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	11
4.2.1. Основная литература	11
4.2.2. Дополнительная литература	11
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	11
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	11
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	12
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	15
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	17
Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	17

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

### **1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование универсальных компетенций, направленных на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)**

- способствовать формированию знаний по осуществлению мероприятий по формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих, в том числе, в организованных детских коллективах;
- сформировать навыки обучения пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья, в том числе, в организованных детских коллективах.
- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- способствовать формированию знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- способствовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- способствовать овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

### **1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку Б1 Дисциплины (модули) обязательной части.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины формируются при изучении дисциплин: школьный курс физической культуры.

Является предшествующей для изучения дисциплин:

- Организация профилактической работы с населением.
- Организация профилактической работы в школе.

### **1.4. Объекты профессиональной деятельности**

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

- физические лица (пациенты),
- население,
- сестринский персонал,
- совокупность средств и технологий, направленных на создание условий для охраны здоровья граждан,
- обучающиеся по программам среднего профессионального образования, дополнительного среднего профессионального образования.

### **1.5. Типы задач профессиональной деятельности**

Изучение данной дисциплины (модуля) направлено на подготовку к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- Медико-профилактическая деятельность.

## 1.6. Формируемые компетенции выпускника

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

№ п/п	Результаты освоения ОПОП (индекс и содержание компетенции)	Индикатор достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства	
			Знать	Уметь	Владеть	Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД УК 7.1 Поддерживает здоровый образ жизни с учетом физиологических особенностей организма	Методы физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Использовать комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в зависимости от физиологических особенностей организма.	Навыками определения и развития физических качеств человека, необходимых для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Прием практических навыков, контрольные нормативы физической подготовленности	Собеседование, тестирование, прием практических навыков
		ИД УК 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Методику составления планов самостоятельных занятий физической культурой, планирования и проведения мероприятий спортивно-оздоровительной направленности в режиме дня.	Составлять план самостоятельных учебно-тренировочных занятий по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Навыками составления циклов самостоятельных учебно-тренировочных занятий для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Прием практических навыков	Собеседование, тестирование, прием практических навыков
		ИД УК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Теоретические сведения о влиянии физических упражнений на организм человека и использовании средств физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Подобрать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	Навыками составления и проведения спортивно-оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.	Прием практических навыков, контрольные нормативы физической подготовленности	Собеседование, тестирование, прием практических навыков

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
1	2	3
Контактная работа (всего)	16	16
в том числе:		
Лекции (Л)	6	6
Практические занятия (ПЗ)	10	10
Самостоятельная работа (всего)	52	52
в том числе:		
- Подготовка к текущему контролю	14	14
- Подготовка к промежуточной аттестации	38	38
Вид промежуточной аттестации	экзамен	
	зачет	+
Общая трудоемкость (часы)	72	72
Зачетные единицы	2	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 (темы раздела)
1	2	3	4
1.	УК-7	Теоретические и методико-практические основы физической культуры.	<p><i>Лекции:</i> «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов», «Методы развития физических качеств: сила».</p> <p><i>Практические занятия:</i> «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья».</p> <p><i>Темы для самостоятельного изучения:</i> «Техника безопасности при выполнении физических упражнений»; «Социально-биологические основы физической культуры»; «Структура методов физической культуры. Методика обучения двигательному действию»; «Методы развития физических качеств: выносливость, быстрота, гибкость, координация»; «Принципы физической культуры»; «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»; «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом». «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности».</p>
2.	УК-7	Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности спе-	<p><i>Лекции:</i> «Адаптивная физическая культура».</p> <p><i>Практические занятия:</i> «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»; «Методы развития физических качеств»; «Методика проведения занятий по физической реабилитации», «Зачетное занятие».</p>

		циалиста.	<p><i>Темы для самостоятельного изучения:</i></p> <p>«Профессионально-прикладная физическая культура»; «Производственная физическая культура»; «Физическая реабилитация и лечебная физическая культура»; «Методика проведения рекреационного занятия»; «Новые и альтернативные виды спорта»; «Формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом»; «Нормы ГТО и их роль в динамике физического развития человека»; «Профессионально-прикладная физическая подготовка».</p>
--	--	-----------	--

### 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	Организация профилактической работы с населением	+	+
2	Организация профилактической работы в школе	+	+

### 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	Теоретические и методико-практические основы физической культуры.	4	2	-	-	28	34
2	Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	8	-	-	24	34
	Вид промежуточной аттестации:	зачет	зачет				+
		экзамен					
	Итого:	6	10	-	-	52	72

### 3.4. Тематический план лекций

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика лекций	Содержание лекций	Трудоемкость (час)
				1 сем.
1	2	3	4	5
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Социальные функции ф/к и спорта в современном обществе. Понятие ЗОЖ, его составляющие. Физическая культура в обеспечении здоровья. Цель, задачи, средства, методы, принципы и формы физической культуры. Структура физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образова-	2

			ния.	
2	1	Методы развития физических качеств: сила	Нагрузка и ее компоненты. Сила как физическое качество, особенности ее проявления и формирования. Методы развития силы.	2
3	2	Адаптивная физическая культура	Средства и методы физической культуры, применяемые для социализации и организации физической активности лиц с ограниченными возможностями.	2
<b>Итого:</b>				<b>6</b>

### 3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Содержание практических (семинарских) занятий	Трудоемкость (час)
				1 сем.
1	2	3	4	5
1	1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре. Понятие ЗОЖ, его составляющие. Средства физической культуры в обеспечении здоровья.	2
2	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Функциональное тестирование, методика его проведения и оценки. Самоконтроль, его цели, задачи и методы. Простейшие методики самоконтроля и их оценка. Паспорт здоровья студента. Ведение дневника самоконтроля.	2
3	2	Методы развития физических качеств.	Методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Оценка развития физических качеств.	2
4	2	Методика проведения занятий по физической реабилитации.	Комплекс мероприятий, направленных на профилактику основных заболеваний, согласно перечню ВОЗ. Цели и задачи физической реабилитации. Виды физической реабилитации. Методика проведения занятий по лечебной, адаптивной и коррекционной физической культуре.	2
5	2	Зачётное занятие	Собеседование, тестирование, прием практических навыков	2
<b>Итого:</b>				<b>10</b>

### 3.6. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	Теоретические и	- Подготовка к текущему контролю по темам	28



	методико-практические основы физической культуры.	<p>(«Техника безопасности при выполнении физических упражнений»; «Социально-биологические основы физической культуры»; «Структура методов физической культуры. Методика обучения двигательному действию»; «Методы развития физических качеств: выносливость, быстрота, гибкость, координация»; «Принципы физической культуры»; «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»; «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом». «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности»).</p> <p>- Подготовка к промежуточной аттестации по темам («Техника безопасности при выполнении физических упражнений»; «Социально-биологические основы физической культуры»; «Структура методов физической культуры. Методика обучения двигательному действию»; «Методы развития физических качеств: выносливость, быстрота, гибкость, координация»; «Принципы физической культуры»; «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»; «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом». «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности»).</p>	
2	Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<p>- Подготовка к текущему контролю по темам («Профессионально-прикладная физическая культура»; «Производственная физическая культура»; «Физическая реабилитация и лечебная физическая культура». «Методика проведения рекреационного занятия»; «Новые и альтернативные виды спорта»; «Формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом»; «Нормы ГТО и их роль в динамике физического развития человека»; «Профессионально-прикладная физическая подготовка»).</p> <p>- Подготовка к промежуточной аттестации по темам («Профессионально-прикладная физическая культура»; «Производственная физическая культура»; «Физическая реабилитация и лечебная физическая культура». «Методика проведения рекреационного занятия»; «Новые и альтернативные виды спорта»; «Формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом»; «Нормы ГТО и их роль в динамике физического развития человека»; «Профессионально-прикладная физическая подготовка»).</p>	24
Итого часов в I семестре:			52
<b>Всего часов на самостоятельную работу:</b>			<b>52</b>

**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):**

1. Аэробика (методика тренировок аэробной направленности): учебное пособие для студентов / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава. – 2010. – 79 с.

2. Баскетбол в вузе. Учебное пособие для студентов /сост.: О. Г. Преснецов – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 102 с.

3. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

4. Легкая атлетика на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов / сост.: Шубина М.В., Макаров А.В. - Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 90 с.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-медиков: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Шубина М.В. - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2012. - 86 с.

6. Футбол на занятиях по физической культуре в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / сост.: Мальцев Д.Н. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2012. – 137 с.

7. Д.Н. Мальцев, И.Н. Муртищева, Д.А. Потапов Методические рекомендации по профилактике травматизма на уроках физической культуры. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, школьников. - Киров: КОГУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр», 2009. – 32 с.

8. Методические указания по освоению дисциплины представлены в приложении А.

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

###### **4.2.1. Основная литература**

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

###### **4.2.2. Дополнительная литература**

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

2.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	

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

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

<http://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 12.07.2018, лицензии 685В-МУ\05\2018 (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),

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

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

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

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

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

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

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

6) ЭБС «Консультант врача» - ООО ГК «ГЭОТАР». Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/>

7) 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 (модуля) используются следующие специальные помещения:

Наименование специализированных помещений	Номер кабинета, адрес	Оборудование, технические средства обучения, размещенные в специализированных помещениях
- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	№ 305 г. Киров, ул. К.Маркса, 137 (1 корпус)	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), 2 компьютера с выходом в интернет: - КОМПЬЮТЕР ТП Corp Optima с монитором LG 22МК430Н-В, - комплект ОПТИМА 102А +монитор 17LG+мышь + клавиатура, - ноутбук SAMSUNG, - мультимедиа проектор, - экран, - доска для ведения записей маркерами.
учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа	№ 117, 118, 120 г. Киров, ул. К.Маркса, 112 (физкультурно – оздоровительный комплекс)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аптечка первой помощи производств. тип-2</li> <li>2. Беговая дорожка – 2 шт.</li> <li>3. Велотренажер SPR-JW620 – 2 шт.</li> <li>4. Велоэргометр – 1 шт.</li> <li>5. Велотренажеры механические – 2 шт.</li> <li>6. Велотренажер электрический – 1 шт.</li> <li>7. Эллипсоид – 1 шт.</li> <li>8. Степпер – 1 шт.</li> <li>9. Весы медицинские РП-150МГ – 1 шт.</li> <li>10. Степ-платформы – 15 шт.</li> <li>11. Тренажер: Мощный наездник RR-1750С, SH-2 – 1 шт.</li> <li>12. Фитболы – 15 шт.</li> <li>13. Гимнастические коврики – 30 шт.</li> <li>14. Резиновые эспандеры – 15 шт.</li> <li>15. Гимнастические палки – 15 шт.</li> <li>16. Гимнастические мячи – 15 шт.</li> <li>17. Подушки для йоги – 25 шт.</li> <li>18. Утяжелители – 15 пар</li> <li>19. Гантели – 15 пар</li> <li>20. Хореографический станок – 1 шт.</li> <li>21. Зеркала – 25 погонных м</li> <li>22. Силовой тренажер BMG-4300С – 1 шт.</li> <li>23. Силовой тренажер SPR-7000В – 1 шт.</li> <li>24. Тренажер гребля ДН-666 – 1 шт.</li> <li>25. Тренажер турник-брусья ASB-830 – 1 шт.</li> <li>26. Скамья БЕНЧ ВВ-2810 – 2 шт.</li> <li>27. Скамьи для жима штанги – 4 шт.</li> <li>28. Грифы для штанги – 4 шт.</li> <li>29. Диски для штанги – 22 шт.</li> <li>30. Стойки для штанги – 3 шт.</li> <li>31. Гантели – 19 шт.</li> <li>32. Электрокардиограф – 1 шт.</li> </ol>

		<p>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.</p>
учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	№ 121, 122, 123 г. Киров, ул. К.Маркса, 112 (физкультурно – оздоровительный комплекс)	<p>1. Аптечка первой помощи производств. тип-2.  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.</p>
учебные аудитории для проведения те-	№ 117 г. Киров, ул. К.Маркса, 112	<p>1. Аптечка первой помощи производств. тип-2 – 3 шт.</p>

<p>кущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p>(физкультурно – оздоровительный комплекс)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Беговая дорожка – 2 шт.</li> <li>3. Велотренажер SPR-JW620 – 2 шт.</li> <li>4. Велоэргометр – 1 шт.</li> <li>5. Велотренажеры механические – 2 шт.</li> <li>6. Велотренажер электрический – 1 шт.</li> <li>7. Эллипсоид – 1 шт.</li> <li>8. Степпер – 1 шт.</li> <li>9. Весы медицинские РП-150МГ – 1 шт.</li> <li>10. Степ-платформы – 15 шт.</li> <li>11. Тренажер: Мощный наездник RR-1750С, SH-2 – 1 шт.</li> <li>12. Фитболы – 15 шт.</li> <li>13. Гимнастические коврики – 30 шт.</li> <li>14. Резиновые эспандеры – 15 шт.</li> <li>15. Гимнастические палки – 15 шт.</li> <li>16. Гимнастические мячи – 15 шт.</li> <li>17. Подушки для йоги – 25 шт.</li> <li>18. Утяжелители – 15 пар</li> <li>19. Гантели – 15 пар</li> <li>20. Хореографический станок – 1 шт.</li> <li>21. Зеркала – 25 погонных м</li> <li>22. Силовой тренажер BMG-4300С – 1 шт.</li> <li>23. Силовой тренажер SPR-7000В – 1 шт.</li> <li>24. Тренажер гребля DH-666 – 1 шт.</li> <li>25. Тренажер турник-брусья ASB-830 – 1 шт.</li> <li>26. Скамья БЕНЧ ВВ-2810 – 2 шт.</li> <li>27. Скамьи для жима штанги – 4 шт.</li> <li>28. Грифы для штанги – 4 шт.</li> <li>29. Диски для штанги – 22 шт.</li> <li>30. Стойки для штанги – 3 шт.</li> <li>31. Гантели – 19 шт.</li> <li>32. Электрокардиограф – 1 шт.</li> <li>33. Спирометр – 1 шт.</li> <li>34. Комплект Б/Б формы зел. с желт. Вставками - 6</li> <li>35. Комплект Б/Б формы зел. с желт. вставками 50-52Р - 6</li> <li>36. Мяч в/б – 12 шт.</li> <li>37. Мяч в/б Mikasa SKV5 Синт. пена клееный желто-голубой – 25 шт.</li> <li>38. Доска д/информац. меловая магнитная 120*93 зеленая в клетку – 1 шт.</li> </ol>
<p>помещения для самостоятельной работы</p>	<p>№ 414 г. Киров, ул. К.Маркса, 112 (3 корпус), Лыжная база, г. Киров, ул.К.Маркса,137, зал 120, 121, 122, ул. К. Маркса, 112 (физкультурно–оздоровительный комплекс), тре-</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Компьютеры с выходом в интернет</li> <li>2. Лыжные комплекты – 128 шт.</li> <li>3. Персональный компьютер.</li> <li>4. Стенды информационные.</li> <li>5. Беговая дорожка</li> <li>6. Велотренажер</li> <li>7. Велоэргометр</li> <li>8. Степпер</li> <li>9. Эллипсоид</li> <li>10. Силовой тренажер</li> <li>11. Тренажер гребля</li> <li>12. Скамья для жима штанги</li> </ol>

	нажерные залы «Рекорд», «Доминик», «Мастер спорта».	13. Тренажер турник-брусья 14. 13. Секундомер
--	---	--

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

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

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

Основное учебное время выделяется на самостоятельную работу по освоению методик развития физических качеств, методик укрепления здоровья человека средствами физической культуры и профессионально-прикладную физическую подготовку.

При изучении учебной дисциплины (модуля) обучающимся необходимо освоить практические умения по практическому использованию физических упражнений для физического самосовершенствования и по использованию средств физической культуры в своей профессиональной деятельности.

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

### **Лекции:**

На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины, устанавливаются вопросы для самостоятельной проработки. Конспект лекций является базой при подготовке к практическим занятиям, к зачету, а также для самостоятельной работы.

По учебному плану предусмотрено 3 лекции в 1 семестре.

Классическая лекция. Рекомендуются при изучении тем: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» и «Методы развития физических качеств: сила». На лекции излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины, устанавливаются вопросы для самостоятельной проработки. Конспект лекций является базой при подготовке к практическим занятиям, к экзамену/зачету, а также для самостоятельной работы.

Изложение лекционного материала рекомендуется проводить в мультимедийной форме. Смысловая нагрузка лекции смещается в сторону от изложения теоретического материала к формированию мотивации самостоятельного обучения через постановку проблем обучения и показ путей решения профессиональных проблем в рамках той или иной темы. При этом основным методом ведения лекции является метод проблемного изложения материала.

Лекция-дискуссия - обсуждение какого-либо вопроса, проблемы, рассматривается как метод, активизирующий процесс обучения, изучения сложной темы, теоретической проблемы. Рекомендуются использовать при изучении темы: «Адаптивная физическая культура».

Важной характеристикой дискуссии, отличающей её от других видов спора, является аргументированность. Обсуждая дискуссионную проблему, каждая сторона, оппонируя мнению собеседника, аргументирует свою позицию. Отличительной чертой дискуссии выступает отсутствие тезиса и наличие в качестве объединяющего начала темы.

### **Практические занятия:**

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью приобретения практических навыков в области физической культуры.

Практические занятия проводятся в виде тестовых заданий, отработки практических навыков, индивидуальных заданий для студентов.

Выполнение практической работы обучающиеся производят в устном виде, а также в виде выполнения практических упражнений, составления и проведения части практического занятия по физической культуре.

Практическое занятие способствует более глубокому пониманию теоретического материала учебной дисциплины, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности обучающихся.

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий:

- практикум по всем темам.

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

Практические занятия проводятся в спортивных залах, отвечающем технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и необходимым требованиям по их изучению.

Студенты, не прошедшие медицинский осмотр в установленные деканатом сроки к практическим занятиям не допускаются. После медицинского осмотра определяется уровень физической нагрузки, допустимый для студента (согласно установленной медицинской группе). 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 с целью освоения методики проведения занятий и освоения техники выполнения упражнений. Студенты, пропустившие учебные занятия по причине болезни по согласованию с преподавателем выполняют работу по тематике пропущенных занятий.

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

#### **Самостоятельная работа:**

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку по всем разделам дисциплины «Физическая культура и спорт» и включает подготовку к текущему контролю, подготовку к промежуточной аттестации.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры.

Во время изучения дисциплины обучающиеся (под контролем преподавателя) самостоятельно проводят изучение собственного здоровья и физического развития средствами физической культуры, подбирает средства коррекции здоровья и физического развития с целью подготовки к будущей профессиональной деятельности, составляет планы самостоятельных тренировочных занятий и организует самостоятельные занятия по собственному физическому развитию и коррекции состояния здоровья. Данные виды работы способствуют формированию навыков использования учебной и научной литературы, глобальных информационных ресурсов, способствует формированию здорового образа жизни.

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

Исходный уровень подготовки студентов определяется собеседованием, в ходе которого изучается уровень знаний студента, а также тестированием технической и физической подго-



товленности, в ходе которого выясняются физические возможности его организма.

Текущий контроль усвоения предмета определяется приемом практических навыков, включающим: составление и практическое выполнение комплексов упражнений, плана самостоятельного занятия; сдачей контрольных нормативов физической подготовленности, в ходе которой оценивается и контролируется уровень физической подготовки и здоровья студента.

В конце изучения учебной дисциплины (модуля) проводится промежуточный контроль знаний с использованием тестового контроля, собеседования, приема практических навыков.

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

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

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

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения 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.

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

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

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

ОС как система оценивания состоит из следующих частей:

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

2. Показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

3. Типовых контрольных заданий и иных материалов.

4. Методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

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

**Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля)**

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)  
«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело  
профиль Сестринское дело  
(очно-заочная форма обучения)

**РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

**Тема 1.1: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

**Цель:** формирование потребности вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

Рассмотреть понятие ЗОЖ и его компоненты, место физической культуры в обеспечении ЗОЖ.

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

Сформировать потребность использовать средства физической культуры для организации ЗОЖ.

**Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия по физической культуре. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Ответить на вопросы по теме занятия:**

1. Что такое здоровье?
2. От чего зависит здоровье человека?
3. Что такое ЗОЖ?
4. Перечислить компоненты ЗОЖ.
5. Какова гигиеническая норма двигательной активности человека?

**2. Практическая работа:**

1. Освоение упражнений двигательной разминки.
2. Составление комплекса разминки.
3. Самостоятельное проведение разминки.

**3. Задания для групповой работы:**

1. Разминка в группе.
2. Тренинг – покажи значимость ведения здорового образа жизни.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

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

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Как связана ф/к и здоровый образ жизни.
2. По каким критериям можно выделить человека, ведущего ЗОЖ?
3. Перечислите способы определения уровня здоровья средствами физической культуры.
4. Перечислите способы определения физического развития средствами физической культуры.

5. Расскажите о способах самоконтроля во время занятий физической культурой.
- 3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля
1. Результатом деятельности в физической культуре является:
    - 1) физическое развитие индивидуума
    - 2) физическая подготовленность
    - 3) физическое воспитание
    - 4) физическое совершенство
  2. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека называется:
    - 1) физической подготовкой
    - 2) физической подготовленностью
    - 3) физическим развитием
    - 4) физической культурой
  3. Направленное использование физических упражнений в качестве средств восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие травмы или заболевания называется:
    - 1) профессионально-прикладная физическая культура
    - 2) оздоровительно-реабилитационная физическая культура
    - 3) лечебная физическая культура
    - 4) вспомогательная физическая культура
  4. Развитие физической культуры и спорта среди инвалидов направлено на:
    - 1) достижение наивысших результатов
    - 2) повышение двигательной активности
    - 3) физическое совершенствование
    - 4) участие в массовых мероприятиях
  5. Деятельность, направленная на улучшение текущего функционального состояния организма с помощью средств физической культуры:
    - 1) физическая рекреация
    - 2) физическая подготовка
    - 3) физическая реабилитация
    - 4) физическая стабилизация
  6. Деятельность по использованию физических упражнений с целью поддержания достигнутого уровня работоспособности в пожилом и старческом возрасте:
    - 1) физическая реабилитация
    - 2) физическая рекреация
    - 3) физическая стабилизация
    - 4) кондиционная тренировка
  7. Использование различных форм физической культуры, включенных в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня):
    - 1) гигиеническая физическая культура
    - 2) оздоровительная физическая культура
    - 3) кондиционная тренировка
    - 4) физическая рекреация
  8. Важнейшие конкретные показатели физического совершенства современного человека:
    - 1) высокая физическая работоспособность
    - 2) высокие силовые качества
    - 3) крепкое здоровье
    - 4) пропорционально развитое телосложение
    - 5) соответствие телосложения идеалам красоты
    - 6) хорошая координация
  9. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний:
    - 1) физическое образование
    - 2) физическое воспитание
    - 3) физическое развитие
    - 4) физическая культура
  10. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движением, высокой прочностью запоминания и надежностью исполнения, называется:
    - 1) двигательным умением
    - 2) техническим мастерством
    - 3) двигательной одаренностью
    - 4) двигательным навыком
  11. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:
    - 1) нестабильность в выполнении двигательного действия

- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия
  - 3) автоматизированность управления двигательными действиями
  - 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, шум в зале, на стадионе и т.п.)
12. Критерий отличия умения от навыка:
- 1) понимание выполняющим структуры двигательного действия
  - 2) понимание выполняющим биомеханики двигательного действия
  - 3) способность выполнить двигательное действие автоматически
  - 4) способность выполнить двигательное действие правильно
13. Степень владения двигательным действием, характеризующаяся сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов, называется:
- 1) двигательным навыком
  - 2) умением высшего порядка
  - 3) двигательным умением
  - 4) автоматизмом
14. В основе физических качеств, представляющих собой двигательные возможности человека лежат:
- 1) волевые возможности личности
  - 2) функциональные свойства организма
  - 3) окислительно-восстановительные процессы
  - 4) мотивационно-деятельностные критерии
15. Под физическими качествами человека понимают:
- 1) анатомо-морфологические особенности человека, характеризующие его соматический статус
  - 2) совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять двигательную деятельность
  - 3) уровень соматического здоровья индивида, выражающегося в готовности к плодотворной трудовой деятельности и защите Родины
  - 4) единство морфо-функциональных свойств физиологических систем организма, характеризующих физическое здоровье человека
16. Ведущим фактором развития физических качеств является:
- 1) желание индивида
  - 2) хорошее физическое здоровье
  - 3) двигательная деятельность
  - 4) наличие спортивных сооружений и инвентаря
17. Физиологической основой проявления работоспособности является:
- 1) наличие энергетических ресурсов организма
  - 2) стойкие мотивы к выполнению деятельности
  - 3) хорошее настроение
  - 4) наличие интеллектуальных и двигательных умений
18. Физиологической основой проявления утомления является:
- 1) ухудшенное самочувствие
  - 2) снижение мотивации к выполнению деятельности
  - 3) появление головной боли, сердцебиения и/или одышки
  - 4) истощение энергетических ресурсов организма
19. Для женщин массой тела 60 кг основной обмен составляет в среднем
- 1) 1700 ккал
  - 2) 1500 ккал
  - 3) 2000 ккал
  - 4) 1000 ккал
20. Основным нормирующим фактором объема и калорийности съедаемой индивидом пищи служит:
- 1) чувство сытости (голода)
  - 2) ощущение наполненности желудка
  - 3) соответствие половозрастным и популяционным нормам
  - 4) количество затрачиваемой энергии в процессе жизнедеятельности

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

1-2	11-3
2-3	12-3
3-2	13-3
4-2	14-2
5-1	15-2
6-3	16-3
7-1	17-1
8-1,3,4	18-4
9-1	19-2
10-4	20-4

4) Подобрать физические упражнения, которые необходимы для коррекции собственного здоровья и физического развития. Из этих упражнений составить комплекс по совершенствованию собственного здоровья и физического развития с целью подготовки к будущей профессиональной деятельности. Регулярно заниматься по разработанному комплексу. По окончании занятий провести повторное исследование состояния здоровья и физического развития. Сделать выводы.

#### Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

#### Тема 1.2: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

**Цель:** раскрыть особенности жизнедеятельности организма во время учебного труда и 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:

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

##### Обучающийся должен уметь:

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

##### Обучающийся должен владеть:

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена.

### Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

- 1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.
- 2) Ответить на вопросы для самоконтроля:
  1. Что такое здоровье?
  2. От чего зависит здоровье человека?
  3. Что такое ЗОЖ?
  4. Перечислить компоненты ЗОЖ.
  5. Какова гигиеническая норма двигательной активности студента?
  6. По каким критериям можно выделить человека, ведущего ЗОЖ?
- 3) Подобрать физические упражнения, которые необходимы для восстановления умственной работоспособности. Из этих упражнений составить комплекс с целью профилактики умственного перенапряжения и повышения эффективности учебной деятельности. Регулярно заниматься по разработанному комплексу. По окончании занятий сделать выводы.

### Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

### Тема 1.3: Техника безопасности при выполнении физических упражнений.

**Цель:** изучить технику безопасности во время выполнения физических упражнений.

**Задачи:**

Рассмотреть нормативно-правовые документы по технике безопасности.

Ознакомиться с основными опасностями на занятиях физической культурой.

Выяснить особенности организации занятий физической культурой с точки зрения обеспечения безопасности.

**Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

Не предусмотрена.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

- 1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.
- 2) Ответить на вопросы для самоконтроля:
  1. Какие нормативно-правовые документы регламентируют безопасность занимающихся на занятиях физической культурой?
  2. Как проверить готовность помещения к занятиям физической культурой?
  3. Как проверить готовность оборудования к занятиям физической культурой?
  4. Как организуются занятия физической культурой с точки зрения безопасности занимающихся?
  5. Какие признаки физического переутомления Вы знаете?
  6. Какие особенности проведения занятия помогают предотвратить травмы у занимающихся?
  7. Расскажите о показанных и противопоказанных упражнениях при занятиях физической культурой.
  8. Расскажите об измерении пульса во время занятий, как это помогает предотвратить несчастные случаи и вести контроль над нагрузкой?
  9. Обоснуйте структуру занятия: разминка - основная часть - заминка.
- 3) Выполнить задания:
  1. Изучить зал для занятий на предмет безопасности и соответствия санитарно-гигиеническим нормам.
  2. Изучить спортивное и иное оборудование на предмет безопасности для занимающихся физическими упражнениями.
  3. Освоить методику проведения занятия, проанализировать ее с точки зрения безопасности.

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

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

Дополнительная:

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

	сбие.				библиотека он-лайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

#### **Тема 1.4: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

**Цель:** научить контролировать уровень физической нагрузки и эффективность выполнения физических упражнений.

**Задачи:**

Рассмотреть методы самоконтроля.

Обучить методам самоконтроля занимающихся физической культурой.

Сформировать навык самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

Изучить способы контроля за эффективностью применяемой методики физического совершенствования.

**Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

Не предусмотрена.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

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

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Зачем нужен самоконтроль во время занятий физической культурой?

2. Какие Вы знаете показатели самоконтроля?

3. Чем субъективные показатели отличаются от объективных?

4. Перечислите методы самоконтроля.

5. Расскажите о методе стандартов (или полово-возрастных норм).

6. Что такое центильный метод.

7. Охарактеризуйте метод индексов.

8. Охарактеризуйте метод функциональных проб.

9. Охарактеризуйте метод номограмм.

10. Охарактеризуйте метод контрольных упражнений (метод тестов или тестирования)

11. Расскажите о методе сравнения.

12. Как можно оценить соматический статус человека?

13. Как во время занятий физическими упражнениями можно оценить дыхательную систему человека?

14. Как во время занятий физическими упражнениями можно оценить сердечно-сосудистую систему человека?

15. Расскажите об одном из методов функционального тестирования (по выбору).

16. Расскажите об использовании индекса Рюффье при занятиях физической культурой.

17. Перечислите способы определения развития каждого физического качества.

18. Расскажите, как определять уровень развития физических качеств у людей с ОВЗ.

19. Поясните, почему определяя уровень развития выносливости, мы одновременно можем определять функциональную готовность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3) Подготовить бланк оценки состояния собственного здоровья средствами физической культуры (паспорт здоровья) и заполнить его.

Паспорт здоровья заполняется в соответствии с «Формой оценки уровня физического здоровья» представленной в методическом пособии Самоконтроль в физической культуре и спорте. Дур-



кин А.В. 2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России. – 90 с. В данном пособии подробно изложена методика заполнения данной формы. Также форма оценки и краткое описание ее заполнения представлены на образовательном сайте Кировского ГМУ.

Выполнение задания «Паспорт здоровья» раскрывается посредством определения собственных показателей здоровья и заполнения всех ячеек «Формы оценки уровня физического здоровья». Методики определения всех показателей и оценки индивидуальных данных конспектируются и представляются в паспорте здоровья со ссылками на используемую литературу или интернет-адрес. Все измерения и пробы должны быть проведены студентом реально и самостоятельно.

Ответы на вопросы анкеты осуществляются путем выбора цифры варианта ответа и занесением ее в соответствующую номеру вопроса ячейку формы. Для оценки уровня качества образа жизни необходимо ответам присвоить индексы: при благоприятных для здоровья факторах – положительные индексы, неблагоприятных – отрицательные.

В конце работы оформляются рекомендации по использованию средств физической культуры для коррекции выявленных недостатков.

#### План заполнения Паспорта здоровья студента:

1. Актуальность проблемы мониторинга собственного состояния здоровья.
2. Цель и задачи работы.
3. Методики оценки соматического статуса индивида.
4. Методики оценки деятельности дыхательной системы.
5. Методики оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.
6. Методики оценки функционального статуса индивида.
7. Форма оценки уровня физического здоровья.
8. Выводы по работе.
9. Список использованной литературы.

#### Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

#### Тема 1.5: Социально-биологические основы физической культуры

**Цель:** изучить процессы, происходящие в организме человека под влиянием физической нагрузки.

**Задачи:**

Рассмотреть становление и развитие организма человека в филогенезе и онтогенезе, естественное возрастное физическое развитие человека.

Рассмотреть степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и жизнедеятельность человека.

Выяснить как влияют физические упражнения на развитие различных систем организма человека.

Научиться подбирать упражнения для развития соответствующих функциональных систем и физических качеств человека.

**Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

Не предусмотрена.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

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

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Что такое филогенез и онтогенез?
2. Что такое здоровье?
3. Что такое физическое развитие?
4. Перечислите факторы, влияющие на здоровье и физическое развитие человека.
5. Значение гомеостаза в жизни человека.
6. Что такое сенситивные периоды развития, перечислите основные.
7. Что такое функциональная система, перечислите их.
8. Адаптация и ее виды.
9. Какие упражнения являются аэробными, а какие анаэробными?
10. Какие физические качества развивают аэробные упражнения?
11. Как развивается организм человека под воздействием анаэробных упражнений?
12. Перечислите механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
13. Что такое фаза сперкомпенсации?
14. Расскажите об изменениях физической работоспособности во время и после физической тренировки.
15. Поясните физиологический механизм тренировочного процесса.

3) Выполнить задания:

1. Подобрать физические упражнения для развития каждого физического качества.
2. Выяснить, как подобранные упражнения влияют на развитие вегетативных систем организма.

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

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

Дополнительная:

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

### Тема 1.6: Структура методов физической культуры. Методика обучения двигательному действию.

**Цель:** освоить методику обучения движениям.

**Задачи:**

Рассмотреть структуру методов физической культуры.

Ознакомиться с методами обучения движениям.

Сформировать умение обучать простым и сложным двигательным действиям.

Обучить способам исправления ошибок, возникающих при обучении двигательным действиям.

**Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

Не предусмотрена.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

- 1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.
- 2) Ответить на вопросы для самоконтроля:
  1. Что подразумевается под техникой физических упражнений?
  2. Перечислите фазы, которые выделяют в физическом упражнении.
  3. Разделите какое-либо физическое упражнение (по выбору) на фазы.
  4. Выделите в любом упражнении (по выбору) основу техники, основное звено техники, детали техники.
  5. Чем эталон техники отличается от стандарта техники?
  6. Как индивидуальные особенности организма влияют на индивидуальную технику?
  7. Перечислите виды ошибок техники (приведите примеры из практики).
  8. Перечислите специфические методы обучения.
  9. Перечислите неспецифические методы обучения.
  10. Расскажите о плюсах и минусах целостного метода обучения.
  11. Расскажите о плюсах и минусах «расчлененного» метода обучения.
  12. Приведите по 1 примеру, когда нужно применять целостный, а когда расчлененно-конструктивный метод обучения.
  13. Что такое метод сопряженного воздействия?
  14. Расскажите о структуре обучения движению.

15. Чем двигательное умение отличается от двигательного навыка?
  16. Какими упражнениями вырабатывается двигательный навык?
  17. Расскажите, в какой последовательности необходимо обучать плаванию?
  18. Расскажите, в какой последовательности надо обучать прыжку с места?
  19. Расскажите, в какой последовательности надо обучаться водить машину?
  20. Что делать, если в технике выполнения упражнения есть второстепенные или грубые ошибки?
- 3) Выполнить задания:
1. Обучиться какому-либо простому двигательному навыку используя целостный метод обучения.
  2. Обучиться какому-либо сложному двигательному навыку, используя расчлененно-конструктивный метод обучения.
  3. Проанализировать технику выполнения какого-либо движения, найти в нем второстепенные ошибки и постараться их исправить.
  4. Попробовать перевести какое-либо движение, находящееся на уровне умения, в двигательный навык.

### Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

### Тема 1.7: Методы развития физических качеств: выносливость, быстрота, гибкость, координация.

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

#### Задачи:

Изучить особенности проявления физических качеств.

Обучить методам развития физических качеств человека.

Обучить дозированию физической нагрузки при подборе упражнений.

Сформировать навык составления комплексов физических упражнений для коррекции физического развития.

#### Обучающийся должен знать:

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Обучающийся должен уметь:

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

Не предусмотрена.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

- 1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.
- 2) Ответить на вопросы для самоконтроля:
  1. Перечислите физические качества человека.
  2. Что такое нагрузка? Перечислите ее компоненты.
  3. Что такое быстрота?
  4. Что такое выносливость?
  5. Что такое гибкость?
  6. Что такое ловкость?
  7. Перечислите методы развития быстроты.
  8. Перечислите методы развития выносливости.
  9. Перечислите методы развития гибкости.
  10. Перечислите методы развития ловкости.
- 3) Выполнить задания:
  1. Проанализировать уровень развития всех физических качеств.
  2. Подобрать физические упражнения и подобрать дозировку нагрузки в них для совершенствования собственного физического развития.
  3. Разработать и выполнять комплекс упражнений для совершенствования физического развития. Сделать вводное и итоговое тестирование физического развития.
  4. По окончании цикла занятий повторно провести тестирование физических качеств, сделать выводы.

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

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

Дополнительная:

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

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

### Тема 1.8: Принципы физической культуры.

**Цель:** научиться организовывать занятия, соблюдая принципы физической культуры.

**Задачи:**

Рассмотреть основные принципы физической культуры.

Обучить применять принципы физической культуры при планировании самостоятельных занятий.

Сформировать навык практического применения принципов физической культуры во время занятий физической подготовкой.

**Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

Не предусмотрена.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

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

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Зачем нужно соблюдать принципы физкультурной деятельности?
2. Перечислите основные виды принципов физической культуры.
3. Перечислите общие социальные принципы ФК и охарактеризуйте их.
4. Перечислите и охарактеризуйте общие принципы образования и воспитания.
5. Перечислите и охарактеризуйте специфические принципы ФВ.
6. Перечислите виды наглядности.
7. Поясните, согласно каким принципам происходит индивидуальное дозирование физических упражнений.
8. Почему физической культурой необходимо заниматься регулярно?
9. Почему изменять нагрузку надо постепенно?
10. Расскажите о способах повышения нагрузки во время занятий.

3) Выполнить задания:

1. Спланируйте самостоятельное занятия по физической культуре с соблюдением основных принципов ФВ.
2. Проведите самостоятельное занятие ФК с соблюдением принципов ФВ.

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

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

					лайн
--	--	--	--	--	------

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 1.9: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Цель:** научить самостоятельно планировать тренировочные занятия по физической культуре.

**Задачи:**

Рассмотреть методику организации занятий по физической культуре.

Обучить планированию самостоятельных занятий по физической культуре.

Сформировать навык организации занятий по физической культуре.

**Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

Не предусмотрена.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

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

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Какие части выделяются в каждом занятии по физической культуре?

2. Расскажите о динамике нагрузок в течении тренировочного занятия.

3. Какие физические качества необходимо развивать в начале, а какие в конце занятия?

4. Когда в течении занятия лучше всего изучать новые движения? Почему?

5. Расскажите о динамике тренировочной нагрузки в течении микроцикла тренировочных занятий.

6. Когда в течении недельного цикла лучше развивать скорость, выносливость, ловкость, гибкость, силу?

7. Расскажите о динамике нагрузок в течении макроцикла.

8. Что такое восстановительный период, когда они включаются в циклы занятий?

9. Расскажите о динамике нагрузок в течении года.

10. Когда наблюдается наивысшая работоспособность у занимающихся физической культурой и спортом?

3) Выполнить задания:

1. Провести тестирование уровня развития физического развития.

2. Спланировать цикл тренировочных занятий. Заниматься по спланированному циклу.
3. Повторно провести тестирование физического развития.
4. Сделать выводы по проведенной работе.

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

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

Дополнительная:

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



## РАЗДЕЛ 2: ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА.

### Тема 2.1: Методика проведения рекреационного занятия.

**Цель:** освоить методику проведения занятий по физической рекреации.

**Задачи:**

Освоить методику проведения рекреационных занятий различной направленности.

Развивать физические качества.

Изучить технику выполнения физических упражнений.

**Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена.

#### Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

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

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Что такое физическая рекреация?

2. Расскажите о структуре рекреационного занятия.

3. Какие задачи решают занятия по физической рекреации?

4. Как часто нужно заниматься физической культурой?

5. Что такое нагрузка?

6. Перечислите компоненты нагрузки.

7. Какими методами можно развивать силу?

3) Выполнить задания:

1. Разработка и проведение комплекса физических упражнений для развития гибкости.

2. Разработка и проведение комплекса физических упражнений для развития силы.

3. Разработка упражнения для развития физического качества (по выбору студента) и его дозировка. Выполнение физических упражнений в заданном диапазоне нагрузки.

4) Подобрать физические упражнения, которые необходимы для восстановления физической работоспособности. Из этих упражнений составить комплекс с целью профилактики гиподинамии. Регулярно заниматься по разработанному комплексу. По окончании занятий сделать выводы.

#### Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

## Тема 2.2: Новые и альтернативные виды спорта.

**Цель:** изучить новые и альтернативные виды спорта.

### **Задачи:**

Познакомиться с фитнес-аэробикой, атлетической гимнастикой и пауэрлифтингом.

Освоить методику проведения занятий фитнес-аэробикой, атлетической гимнастикой и пауэрлифтингом.

Развивать гибкость, силу, координацию движений.

### **Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

Не предусмотрена.

### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

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

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Что такое фитнес-аэробика?
2. Какие музыкальные композиции используются на занятиях фитнес-аэробикой?
3. Содержание занятий фитнес-аэробикой.
4. Организация занятий фитнес-аэробикой.
5. Что такое атлетическая гимнастика?
6. Построение занятия по атлетической гимнастике.
7. Подбор инвентаря и оборудования для занятий атлетической гимнастикой.
8. Что такое пауэрлифтинг?
9. Построение занятия по пауэрлифтингу.
10. Подбор инвентаря и оборудования для занятий пауэрлифтингом.
11. Виды тренажеров для занятий пауэрлифтингом для оздоровления организма и в ЛФК.

3) Выполнить задания:

1. Освоить связку в фитнес-аэробике.
2. Освоить упражнения с отягощениями.
3. Освоить выполнение упражнений на тренажерах.
4. Подобрать средства физической культуры для коррекции соматического и морфо-функционального состояния организма.

5. Показать и выполнить общеразвивающие и коррегирующие упражнения в контексте проведения занятия по АФК и ЛФК.

4) Подобрать вид спорта, которым есть желание заниматься. Проанализировать, как можно при помощи данного вида спорта готовиться в будущей трудовой деятельности, совершенствовать свое здоровье и физическое развитие. Заниматься регулярно данным видом спорта. Используя знания по самоконтролю за своим физиологическим состоянием через некоторое время проанализировать эффективность занятий данным видом спорта.

#### Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

#### Тема 2.3: 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 и основной части занятия.

Научиться проводить утреннюю гигиеническую гимнастику.

Овладеть способами составления комплексов упражнений.

Освоить методы развития физических качеств.

##### **Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

##### **Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

##### **Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

- 1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.
- 2) Ответить на вопросы для самоконтроля:
  1. Значение утренней гимнастики для организма человека.
  2. Как правильно подобрать упражнения утренней гимнастики?
  3. Перечислите компоненты повторного метода развития силы.
  4. Перечислите компоненты интервального метода развития силы.
  5. Перечислите компоненты кругового метода развития силы.
  6. Перечислите компоненты равномерного метода развития скорости.
  7. Перечислите компоненты повторного метода развития скорости.
  8. Как правильно развивать ловкость?
  9. Какие виды гибкости существуют?
  10. От чего зависит гибкость?
  11. Когда лучше развивать активную гибкость?
  12. Как развивать пассивную гибкость?
- 3) Выполнить задания:
  1. Освоить новые гимнастические упражнения.
  2. Освоить методы развития физических качеств.
  3. Освоить методику составления плана тренировочного занятия.
  4. Провести комплекс утренней гимнастики.
  5. Разработать и провести самостоятельное тренировочное занятие по развитию физического качества (на выбор студента).

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

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

Дополнительная:

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

**Тема 2.4: Нормы ГТО и их роль в динамике физического развития человека.**

**Цель:** оценить уровень развития собственных физических качеств.

**Задачи:**

Изучить значение комплекса ГТО в подготовке будущих специалистов.

Познакомиться с системой комплекса ГТО.  
 Познакомиться с нормативами комплекса ГТО.  
 Сдать нормативны комплекса ГТО.

**Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

Не предусмотрена.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

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

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Что такое комплекс ГТО?
2. Какие ступени существуют в комплексе ГТО?
3. Перечислите основные испытания в комплексе ГТО.
4. Как подготовиться к сдаче контрольных нормативов комплекса ГТО?
5. Расскажите о технике выполнения одного из упражнений комплекса ГТО (по выбору студента).

3) Выполнить задания:

1. Зарегистрироваться на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru).
2. Освоить упражнения, входящие в комплекс ГТО.
3. Развивать физические качества, необходимые для успешной сдачи нормативов комплекса ГТО.
4. Выполнить испытания комплекса ГТО.
5. Предоставить результаты испытаний преподавателю в любой удобной форме.

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

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

Дополнительная:

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

2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

### Тема 2.5: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Цель:** научиться методам контроля за функциональным состоянием организма во время занятий по физической культуре.

**Задачи:**

Изучить основы тестирования занимающихся физической культурой.

Научиться вести дневник самоконтроля.

Научиться заполнять паспорт здоровья.

Освоить использование методов самоконтроля в профессиональной деятельности врача.

**Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

**1. Ответить на вопросы по теме занятия:**

1. Перечислите виды показателей самоконтроля.
2. Какой пульс должен быть при физической нагрузке различной интенсивности?
3. Перечислите способы определения функциональных возможностей человека.
4. Что такое дневник самоконтроля? Как его вести?

**2. Практическая работа:**

1. Освоение способов наблюдения за организмом занимающихся физической культурой (антропометрия, физиометрия, функциональные пробы, тесты).
2. Заполнение паспорта здоровья.
3. Составление формы дневника самоконтроля и его заполнение.

**3. Задания для групповой работы:**

1. Проведение модифицированного теста Купера.
2. Проведение пробы PWC170.

#### Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

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

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Как определить пульс во время физической нагрузки?
2. Нормы пульса во время физической нагрузки.
3. Как оценить влияние физической нагрузки на организм человека?
4. Функциональные пробы с пульсом.
5. Что показывают пробы Штанге, Генчи, Розенталя?
6. Как использовать функциональное тестирование в самостоятельных занятиях физической подготовкой?

7. Как использовать полученные навыки самоконтроля занимающегося физическими упражнениями в будущей профессиональной деятельности?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. К объективным показателям самоконтроля при занятиях физическими упражнениями относятся:
  - 1) артериальное давление
  - 2) самочувствие

- 3) желание тренироваться
- 4) индекс Брокка
2. К субъективным показателям самоконтроля при занятиях физическими упражнениями относятся:
  - 1) сон
  - 2) индекс Рюфье
  - 3) должная жизненная емкость легких
  - 4) частота сердечных сокращений
3. Выберите положения, которые соответствуют содержанию самоконтроля при регулярных занятиях физическими упражнениями:
  - 1) соотнесение показателей самоконтроля с параметрами нагрузки
  - 2) еженедельное обсуждение показателей самоконтроля с личным врачом
  - 3) снятие показателей 3 раза в день: утром натощак, перед тренировкой, перед сном
  - 4) регулярные физические тренировки
4. Для оценки фактической массы тела необходимо:
  - 1) определить показатель «% от индекса Рюфье»
  - 2) рассчитать коэффициент пропорциональности между обхватом грудной клетки и обхватом талии
  - 3) измерить кожно-жировую складку на бедрах
  - 4) определить показатель «% от индекса Брокка»
5. Для выявления уровня развития мускулатуры измеряется сила мышц кисти, для этого используются прибор, который называется:
  - 1) силомер
  - 2) динамометр
  - 3) тонометр
  - 4) эспандер
6. При измерении показателей соматического статуса у юноши, были зафиксированы следующие показатели: индекс Пинье – 35 ед., индекс силы – 29%, индекс Рорера – 10,2. Его тип телосложения характеризуется как:
  - 1) мускульный
  - 2) астеничный
  - 3) липидный (брюшной)
  - 4) нормостеничный (грудной)
7. При измерении показателей соматического статуса у девушки, были зафиксированы следующие показатели: индекс Пинье – 23 ед., индекс силы – 48%, индекс Рорера – 12,2. Ее тип телосложения характеризуется как:
  - 1) мускульный
  - 2) астеничный
  - 3) липидный (брюшной)
  - 4) нормостеничный (грудной)
8. Для определения соматического статуса индивида необходимо знать как минимум два показателя:
  - 1) индекс Рорера и индекс массы тела
  - 2) индекс Рюфье и PWC170
  - 3) длина тела и масса тела
  - 4) индекс Пинье и индекс силы
9. Такие характеристики, как превышение масса тела, относительно слабо развитая мускулатура, широкая грудная клетка, соответствуют типу телосложения:
  - 1) астеничный
  - 2) липидный (брюшной)
  - 3) мускульный
  - 4) нормостеничный (грудной)
10. Такие характеристики, как недостаток масса тела, относительно слабо развитая мускулатура, узкая грудная клетка, соответствуют типу телосложения:
  - 1) астеничный
  - 2) липидный (брюшной)
  - 3) мускульный
  - 4) нормостеничный (грудной)
11. К способам изучения деятельности сердечно-сосудистой системы относятся:
  - 1) определение индекса Рюфье
  - 2) проведение общего анализа крови
  - 3) определение артериального давления
  - 4) определение максимального потребления кислорода
12. Давление, которое фиксируется в сосудистом русле в момент сокращения сердца:
  - 1) диастолическое
  - 2) пульсовое

- 3) систолическое  
4) пульсовое
13. Для оценки деятельности ССС применяют функциональную пробу индекс Рюфье. Ее основные параметры:
- 1) 20 полуприседаний за 20 секунд, измерение пульса: до нагрузки, после нагрузки, через 3 минуты после нагрузки
  - 2) 30 приседаний с подпрыгиванием за 45 секунд, измерение пульса: сразу после нагрузки, через 1 минуту после нагрузки
  - 3) 30 полных приседаний за 30 секунд, измерение пульса: до нагрузки, сразу после нагрузки, через 1 минуту после нагрузки
  - 4) 30 полных приседаний за 1 минуту, измерение пульса: до нагрузки, через 1 минуту после нагрузки
14. Для оценки деятельности ССС применяют функциональную пробу индекс Рюфье. Формула вычисления:
- 1) 
$$ИР = \frac{(P1 + P2)}{10}$$
  - 2) 
$$ИР = \frac{(P1 + P2 + P3) \times 2}{10}$$
  - 3) 
$$ИР = \frac{(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$
  - 4) 
$$ИР = \frac{(P1 \times P2 \div P3) - 100}{100}$$
15. Для оценки жизненной емкости легких необходимо рассчитать:
- 1) % от ДЖЕЛ
  - 2) % от И Брокка
  - 3) жизненный индекс
  - 4) индекс Пинье
16. Для измерения жизненной емкости легких применяют:
- 1) динамометр
  - 2) тонометр
  - 3) спирометр
  - 4) тахометр
17. Жизненную емкость легких следует считать хорошей, если:
- 1) % от ДЖЕЛ в пределах 90-95%
  - 2) % от ДЖЕЛ в пределах 80-90%
  - 3) % от ДЖЕЛ в пределах 75-95%
  - 4) % от ДЖЕЛ в пределах 95-105%
18. Жизненную емкость легких следует считать отличной, если:
- 1) % от ДЖЕЛ в пределах 90-95%
  - 2) % от ДЖЕЛ в пределах 105-115%
  - 3) % от ДЖЕЛ в пределах 75-95%
  - 4) % от ДЖЕЛ в пределах 95-105%
19. Для определения физической работоспособности организма применяют функциональную пробу  $PWC_{170}$ . Физиологическим обоснованием этой пробы служит:
- 1) достижение максимальной интенсивности выполнения данной пробы позволяет оценить реакцию организма на выполняемую нагрузку
  - 2) прямая корреляция между совершаемой индивидом работой и ЧСС в пределах до 170 уд/мин
  - 3) за время выполнения пробы ЧСС повышается на 170%, что характеризуется как максимальный уровень работоспособности, что важно для оценки уровня здоровья
  - 4) создаются условия, при которых ЧСС достигает 170 и одновременно с этим измеряется совершаемая работа
20. Для определения и оценки физической работоспособности применяют функциональную пробу:
- 1) индекс Рюфье
  - 2) МПК
  - 3) индекс Пинье
  - 4)  $PWC_{170}$
  - 5) *Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):*

1-1	11-1, 3
2-1	12-3
3-1	13-3
4-4	14-3
5-2	15-1, 3



6-2  
7-4  
8-4  
9-2  
10-1

16-3  
17-4  
18-2  
19-2  
20-4

4) Выполнить задание:

Заполнить «Паспорт здоровья» (заполнение разобрано в пособии «Самоконтроль в физической культуре и спорте» А.В. Дуркин). Для этого необходимо:

1. Изучить способы контроля физической нагрузки доступными средствами.
2. Освоить способы анализа уровня двигательной активности, его нормы для конкретного человека.
3. Научиться определять качественные и количественные показатели здоровья, используя методы:
  - антропометрии,
  - соматоскопии,
  - физиометрии,
  - индексов и стандартов,
  - функциональной диагностики сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем.
4. Ознакомиться с формой оценки состояния физического здоровья.
5. Научиться определять соответствие веса антропометрическим показателям. Расчет индекса Брокка, ИГМР.
6. Научиться определять тип телосложения. Расчет индексов Пинье, Рорера, Силы.
7. Научиться определять ЖЕЛ и проводить оценку ЖЕЛ путем сравнения ее с ДЖЕЛ. Расчет жизненного индекса легких.
8. Научиться определять пульс в покое и после физической нагрузки, знать его нормирование.
9. Научиться проводить ортостатическую пробу, лестничную пробу, пробу Индекс Рюфье.
10. Научиться выполнению теста PWC170.
11. Освоить модифицированный тест Купера.
12. Освоить методики тестирования физических качеств альтернативными способами.
13. Заполнить показатели, полученные в ходе занятия и оценить их.
14. Оценить состояние организма при помощи любой из изученных проб.
15. Сделать рекомендации по коррекции состояния здоровья и физического развития средствами физической культуры.

#### Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

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

## Тема 2.6: Методы развития физических качеств.

**Цель:** освоить методы развития физических качеств.

### **Задачи:**

Изучить методы развития физических качеств.

Научиться применять изученные методы для развития организма и коррекции его состояния.

Научиться тестированию уровня развития физических качеств.

Освоить использование методов развития физических качеств в профессиональной деятельности.

### **Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

### **1. Ответить на вопросы по теме занятия:**

1. Перечислить физические качества человека.
2. Дать определение физическим качествам человека.
3. Что такое нагрузка? Какие компоненты нагрузки вы знаете?
4. Как изменить нагрузку в упражнении?
5. Перечислить методы развития любого физического качества (по выбору студента).
6. Какие изменения происходят в функциональных системах (по выбору студента) под воздействием регулярных физических нагрузок?
7. Как использовать методы развития физического качества (по выбору студента) в будущей профессиональной деятельности?

### **2. Практическая работа:**

1. Контроль физической нагрузки.
2. Определение физических качеств, на развитие которых необходимо обращать особое внимание студенту.
3. Разработка комплекса физических упражнений для коррекции собственного физического развития.

### **3. Задания для групповой работы:**

1. Проведение разминки с группой.
2. Проведение комплекса упражнений для развития физических качеств.
3. Проведение комплекса упражнений для коррекции состояния здоровья.

## **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

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

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Что такое сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость?
2. Назовите, в каких жизненных ситуациях проявляется каждое физическое качество?
3. Зачем необходимо развивать каждое физическое качество для успешного овладения вашей будущей профессией.

4. Перечислите методы развития силы.
5. Перечислите методы развития выносливости.
6. Перечислите методы развития быстроты.
7. Перечислите методы развития гибкости.
8. Перечислите методы развития ловкости.

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Ведущим фактором развития физических качеств является:

- 1) желание индивида
  - 2) хорошее физическое здоровье
  - 3) двигательная деятельность
  - 4) наличие спортивных сооружений и инвентаря
2. Характеристикой этапа несоответствия нагрузки при развитии физических качеств является:
    - 1) отсутствие развивающего эффекта
    - 2) совершенствование взаимосогласованности работы органов и систем
    - 3) расширение функциональных возможностей органов и систем
    - 4) неадекватность реакций организма и низкая экономичность работы органов и систем организма
  3. При развитии физических качеств необходимо учитывать фазы работоспособности организма, протекающие в следующей последовательности:
    - 1) вработывание, суперкомпенсация, стабилизация работоспособности, снижение работоспособности
    - 2) стабилизация работоспособности, вработывание, суперкомпенсация, снижение работоспособности
    - 3) суперкомпенсация, снижение работоспособности, вработывание, стабилизация работоспособности
    - 4) вработывание, стабилизация работоспособности, снижение работоспособности, суперкомпенсация
  4. Получить точную информацию об уровне развития физических качеств можно с помощью:
    - 1) измерения объективных показателей деятельности организма
    - 2) оценки субъективных реакций на предлагаемую нагрузку
    - 3) проведения функциональных проб
    - 4) контрольных упражнений
  5. Оценка уровня развития физических качеств в рамках дисциплины «Физическая культура» необходима:
    - 1) для выявления уровня здоровья
    - 2) для оценки качества обучения
    - 3) для определения уровня физической подготовленности
    - 4) для получения основания к выставлению зачета по дисциплине
  6. К специфическим методам физического воспитания относятся:
    - 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия
    - 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод
    - 3) методы срочной информации
    - 4) методы контроля и самоконтроля
  7. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:
    - 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей
    - 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания
    - 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями
    - 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
  8. При применении равномерного (стандартно-непрерывного) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:
    - 1) интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – до полного восстановления или суперкомпенсаторный
    - 2) интенсивность – умеренная, объем – в соответствии с задачами тренировки, отдых – отсутствует
    - 3) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
    - 4) интенсивность – максимальная, объем – до отказа, отдых – жесткий
  9. При применении повторного (стандартно-интервального) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:
    - 1) интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – до полного восстановления или суперкомпенсаторный
    - 2) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий
    - 3) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
    - 4) интенсивность – максимальная, объем – до отказа или снижения темпа выполнения, отдых – жесткий или полный
  10. При применении переменного (переменно-непрерывного) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:

- 1) интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – до полного восстановления или суперкомпенсаторный
  - 2) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий
  - 3) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
  - 4) интенсивность – изменяется в соответствии с задачами тренировки, объем – в соответствии с уровнем подготовленности индивида, отдых – отсутствует
11. При применении интервального (переменно-интервального) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:
- 1) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий
  - 2) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
  - 3) интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – в соответствии с задачами тренировки и уровнем подготовленности индивида, отдых – жесткий
  - 4) интенсивность – максимальная, объем – до отказа, отдых – жесткий
12. Выберите наиболее подходящие средства развития общей выносливости:
- 1) циклические двигательные действия, выполняемые длительное время
  - 2) ациклические двигательные действия, выполняемые длительное время
  - 3) сложнокоординированные двигательные действия
  - 4) двигательные действия силовой направленности
13. Выберите наиболее подходящий метод развития общей выносливости:
- 1) интервальный метод: интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – до полного восстановления или суперкомпенсаторный
  - 2) равномерный метод: интенсивность – умеренная, объем – в соответствии с задачами тренировки, отдых – отсутствует
  - 3) переменно-интервальный метод: интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – в соответствии с задачами тренировки и уровнем подготовленности индивида, отдых – жесткий
  - 4) целостный метод: выполнение упражнения целиком, без разделения его на части
14. Выберите упражнения для оценки общей выносливости:
- 1) л/а бег 400 м
  - 2) бег на лыжах 5 км
  - 3) задержка дыхания на вдохе
  - 4) отжимание от пола максимальное количество раз
15. Выберите упражнения для оценки скоростных способностей:
- 1) подтягивание на перекладине
  - 2) бег на 200 м
  - 3) бег на 30 м
  - 4) прыжок в длину с места
16. Сила - это:
- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
  - 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
  - 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
  - 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия
17. Выберите упражнение, при помощи которого можно оценить силовые способности:
- 1) подтягивание на перекладине
  - 2) подъем гантели весом 1 кг максимальное количество раз
  - 3) подъем гантели 5 кг максимальное количество раз за 30 сек.
  - 4) прыжок в высоту с места
18. Морфофункциональное качество человека, проявляющееся в способности выполнять движения с большой амплитудой:
- 1) эластичность
  - 2) стретчинг
  - 3) гибкость
  - 4) растяжка
19. Физическое качество, которое при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:
- 1) выносливость
  - 2) сила

- 3) быстрота  
 4) координационные способности
20. Основной метод развития гибкости:
- 1) повторный  
 2) максимальных усилий  
 3) статических усилий  
 4) переменного-непрерывного упражнения

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

1-3	11-3
2-1	12-1
3-4	13-2
4-4	14-2
5-1,3	15-3
6-2	16-3
7-4	17-4
8-2	18-3
9-1	19-2
10-4	20-1

4) Самостоятельно заниматься по разработанной методике развития физических качеств. По окончании занятий сделать выводы.

### Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

### Тема 2.7: Методика проведения занятий по физической реабилитации.

**Цель:** освоить методики проведения занятий по физической реабилитации.

**Задачи:**

Изучить виды физической реабилитации.

Ознакомиться с методиками физической реабилитации.

Научиться применять методы развития организма для коррекции состояния здоровья человека.

Освоить методы лечебной, адаптивной, коррекционной физической культуры в профессиональной деятельности врача.

**Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

**1. Ответить на вопросы по теме занятия:**

1. Как воздействуют физические упражнения на организм человека (1-2 примера).
2. Как использовать методы развития физических качеств для коррекции физического развития?
3. Какие физические упражнения подходят для коррекции функционального состояния сердечно-сосудистой системы?
4. Какие физические упражнения могут нормализовать секрецию желудочного сока?
5. Показанные и противопоказанные упражнения при сколиозе (тип и степень – по выбору студента).
6. Чем коррекционные упражнения отличаются от лечебных?
7. Как использовать методы развития физических качеств для адаптации человека с ОВЗ к жизни?
8. Какие физические упражнения подходят для людей с ОВЗ?

**2. Практическая работа:**

1. Изучить противопоказания к занятиям физической культурой при различных заболеваниях.
2. Подобрать физические упражнения, имеющие лечебный, коррекционный, профилактический и адаптационный эффект при различных заболеваниях и состояниях.

**3. Задания для групповой работы:**

1. Разработать и выполнить комплекс ЛФК.
2. Разработать и выполнить комплекс АФК.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

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

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Что такое физическая реабилитация?
2. Перечислите виды физической реабилитации.
3. Какие упражнения являются лечебными, какие профилактическими, а какие корригирующими при заболевании (по выбору студента)?
4. Обоснуйте применение физического упражнения при заболевании или состоянии (по выбору студента).
5. Какие упражнения являются лечебными, какие профилактическими, а какие корригирующими при заболевании (по выбору студента)?
6. Обоснуйте применение физического упражнения при заболевании или состоянии (по выбору студента).
7. Что такое АФК?
8. Кто использует АФК в повседневной жизни?
9. Обоснуйте применение физического упражнения при заболевании или состоянии (по выбору студента).
10. Что такое коррекционная физическая культура: Когда она применяется?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Выберите упражнения, которые выполняют корригирующую функцию при сколиозе:

- 1) И.п.: основная стойка. Присесть, выпрыгнуть вверх вытягивая руки вверх
- 2) И.п.: лежа на животе, руки за головой. Выполнять подъем грудного отдела позвоночника
- 3) И.п.: вис не перекладине. Подтягивание
- 4) И.п.: лежа на стороне выпуклости, руки за головой. Выполнять сгибание верхней части туловища вверх
- 5) И.п.: лежа на стороне вогнутости, руки за головой. Выполнять сгибание верхней части туловища вверх

2. Одним из общих требований в методике применения физических упражнений с коррекционной целью является:
  - 1) наглядность упражнения
  - 2) возможность выполнения упражнения по частям
  - 3) дозирование нагрузок
  - 4) самостоятельность выполнения упражнения
3. Частные методики коррекционной физической культуры составляют в соответствии с принципом:
  - 1) нозологическим
  - 2) доступности
  - 3) оздоровительной направленности
  - 4) постепенности и последовательности
4. Коррекционная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:
  - 1) противопоказана, если отмечается одышка
  - 2) показана при всех заболеваниях
  - 3) показана при всех заболеваниях, кроме ишемической болезни сердца
  - 4) противопоказана, если пациент испытывает трудность в выполнении нагрузки
5. Выберите двигательные действия, при помощи которых решаются следующие частные задачи:
 

<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Увеличить объем грудной клетки</li> <li>2) Укрепить дыхательную мускулатуру</li> <li>3) Укрепить диафрагму</li> <li>4) Укрепить наружные межреберные мышцы</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>А) наклониться вперед, обхватить себя руками и совершить глубокий вдох с выпячиванием живота</li> <li>Б) втянуть и не расслаблять живот, обхватить себя руками, сделать полный вдох</li> <li>В) на вдохе поднять руки вверх</li> <li>Г) сидя на стуле, наклонить вперед, обхватить колени, выдохнуть</li> <li>Д) в основной стойке обхватить себя руками и совершить глубокий вдох</li> </ol>
---	--
6. Частные задачи коррекционной физической культуры при заболеваниях органов пищеварения:
  - 1) стимулировать регуляцию внутрибрюшного давления
  - 2) активизировать окислительные процессы
  - 3) развить и улучшить внешнее и особенно диафрагмальное дыхание
  - 4) укрепить мышцы брюшного пресса и тазового дна
  - 5) усилить процессы расщепления жиров
  - 6) укрепление дыхательных мышц
7. Частные задачи коррекционной физической культуры при ожирении:
  - 1) компенсировать инсулиновую недостаточность
  - 2) укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы
  - 3) повысить устойчивость организма к углеводам
  - 4) активизировать окислительные процессы
  - 5) улучшить лимфо- и кровообращение в брюшной полости
8. Особенности корригирующей физической культуры при ожирении:
  - 1) стимулирование регуляции внутрибрюшного давления
  - 2) длительные умеренные нагрузки
  - 3) противопоказаны упражнения силового характера и упражнения на скорость
  - 4) укрепление мышц живота
  - 5) длительность процедуры лечебной гимнастики от 30-45 мин до 1,5 часов
9. Частные задачи корригирующей физической культуры при остеохондрозе:
  - 1) укрепление мышц ног
  - 2) улучшение крово- и лимфообращения в мышцах позвоночного столба
  - 3) стимулирование трофических процессов и регенерации тканей
  - 4) укрепление мышечно-связочного аппарата, способствующее формированию временных и компенсаций и предупреждению патологических деформаций
  - 5) формирование мягкого и эластичного рубца, не спаивающего подлежащими тканями
  - 6) увеличение экскурсии грудной клетки
10. Выберите упражнения, направленные на активное вытяжение позвоночника:
  - 1) лежа на животе, руки вдоль туловища, отталкивание мяча подбородком
  - 2) лежа на животе, руки за головой, прогнуться
  - 3) из основной стойки наклониться и достать кистями рук пола
  - 4) вис на гимнастической стенке
  - 5) потягивание вверх стоя на гимнастической палке

б) стойка на лопатках

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

1-2,5

2-3

3-1

4-2

5- 1- в; 2 – д; 3 – а; 4 – б.

6-1,3,4

7-2,4

8-2,5

9-2,4,6

10-1,4,5

4) Выполнить задания:

1. Изучить противопоказания к занятиям физической культурой при различных заболеваниях.
2. Разработать и выполнять комплекс упражнений, имеющих оздоровительный эффект. Сделать вводное и итоговое тестирование состояния здоровья. Сделать выводы по эффективности использования предложенных упражнений.
3. Освоить гимнастику для глаз и самомассаж головы для профилактики заболеваний зрения.
4. Проведение комплекса упражнений для лечения заболеваний дыхательной системы.
5. Проведение комплекса упражнений для коррекции состояния здоровья при остеохондрозе.

### Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

### Тема 2.8: Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Цель:** освоить методики проведения занятий по физической реабилитации.

**Задачи:**

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

Разработать систему занятий для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноцен-



ной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

Не предусмотрена.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

- 1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.
- 2) Ответить на вопросы для самоконтроля:
  1. Цель и задачи ППФП.
  2. Как определить, какие упражнения необходимо включать в ППФП?
  3. Обоснуйте выбор упражнений ППФП для вашей будущей специализации.
  4. Перечислите средства ППФП.
  5. В чем особенность занятий ППФП?
  6. Как занятия ППФП могут помочь подготовиться к будущей профессиональной деятельности?
  7. В чем особенность ППФП товароведа?
  8. Какие физические качества необходимо развивать для вашей будущей профессиональной деятельности?
- 3) Выполнить задания:
  1. Подбор упражнений ППФП для будущей специализации.
  2. Разработка комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в будущей специальности.

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

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

Дополнительная:

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

## Тема 2.9: Профессионально-прикладная физическая культура.

**Цель:** научиться применять методы профессионально-прикладной физической культуры в профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

Изучить методы и формы проведения занятий ППФП.

Освоить методику проведения занятий ППФП.

### **Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

Не предусмотрена.

### **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

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

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Цель и задачи ППФП.

2. Как определить, какие упражнения необходимо включать в ППФП?

3. Обоснуйте выбор упражнений ППФП для вашей будущей специализации.

4. Перечислите средства ППФП.

5. В чем особенность занятий ППФП?

6. Как занятия ППФП могут помочь подготовиться к будущей профессиональной деятельности?

7. В чем особенность ППФП товароведа?

8. Какие физические качества необходимо развивать для вашей будущей профессиональной деятельности?

3) Выполнить задания:

1. Подбор упражнений ППФП для будущей специализации.

2. Разработка и выполнение комплекса упражнений ППФП.

3. Проведение разминки, имеющей целью ППФП.

4. Разработка комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в будущей специальности.

### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

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

Дополнительная:

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

### Тема 2.10: Производственная физическая культура.

**Цель:** научиться проводить занятия производственной физической культуры.

**Задачи:**

Изучить формы проведения занятий ППФП.

Освоить методику проведения занятий ППФП.

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

Овладеть способами составления комплексов упражнений производственной физической культуры.

**Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

Не предусмотрена.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

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

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите средства производственной физической культуры.

2. В чем особенность занятий производственной физической культурой?

3. Как занятия ПФК могут помочь повысить работоспособность?

4. Как занятия ПФК могут помочь предотвратить появление профессиональных заболеваний?

5. Как занятия ПФК могут помочь повысить производительность труда?

6. В чем особенность ПФК социального работника?

3) Выполнить задания:

1. Подбор упражнений ППФП для будущей специализации.

2. Разработка и выполнение комплекса упражнений ППФП.

3. Проведение разминки, имеющей целью ППФП.

4. Разработка комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в будущей специальности.

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

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

Дополнительная:

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

## Тема 2.11: Физическая реабилитация и лечебная физическая культура.

**Цель:** изучить возможности физической реабилитации и лечебной физической культуры.

**Задачи:**

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

Обучить методике составления комплекса ЛФК.

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

**Обучающийся должен знать:**

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен уметь:**

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся должен владеть:**

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

Не предусмотрена.

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

- 1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.
- 2) Ответить на вопросы для самоконтроля:
  1. Что такое физическая реабилитация?
  2. Перечислите виды физической реабилитации.
  3. Как воздействуют физические упражнения на организм человека (1-2 примера).

4. Как использовать методы развития физических качеств для коррекции физического развития?
  5. Какие физические упражнения подходят для коррекции функционального состояния сердечно-сосудистой системы?
  6. Какие физические упражнения могут нормализовать секрецию желудочного сока?
  7. Показанные и противопоказанные упражнения при сколиозе (тип и степень – по выбору студента).
  8. Какие упражнения являются лечебными, какие профилактическими, а какие корригирующими при заболевании (по выбору студента)?
  9. Обоснуйте применение физического упражнения при заболевании или состоянии (по выбору студента).
- 3) Выполнить задания:
1. Изучить противопоказания к занятиям физической культурой при различных заболеваниях.
  2. Разработать и выполнять комплекс упражнений, имеющих оздоровительный эффект. Сделать вводное и итоговое тестирование состояния здоровья». Сделать выводы по эффективности использования предложенных упражнений.
  3. Освоить гимнастику для глаз и самомассаж головы для профилактики заболеваний зрения.
  4. Проведение комплекса упражнений для лечения заболеваний дыхательной системы.
  5. Проведение комплекса упражнений для коррекции состояния здоровья при остеохондрозе.

### Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

### Тема 2.12: Зачётное занятие.

**Цель:** оценка знаний, умений, навыков и контроль результатов освоения дисциплины.

**Задачи:**

Провести тестирование.

Провести устное собеседование.

Провести прием практических навыков.

**Обучающийся должен знать:**

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

**Обучающийся должен уметь:**

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

**Обучающийся должен владеть:**

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

**Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**

1. **Тестирование** – примерные задания представлены в приложении Б к рабочей программе
2. **Собеседование** – примерные задания представлены в приложении Б к рабочей программе
3. **Прием практических навыков** – примерные задания представлены в приложении Б к рабочей программе

**Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:**

Не предусмотрена учебным планом.

**Рекомендуемая литература:**

Основная:

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

Дополнительная:

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

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

**Кафедра физической культуры**

**Приложение Б к рабочей программе дисциплины (модуля)**

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

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело  
профиль Сестринское дело  
(очно-заочная форма обучения)

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

Код и содержание компетенции	Индикатор достижения 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>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК 7.1 Поддерживает здоровый образ жизни с учетом физиологических особенностей организма	Методы физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.	Использовать комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в зависимости от физиологических особенностей организма.	Навыками определения и развития физических качеств человека необходимых для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<i>Раздел 1.</i> Теоретические и методико-практические основы физической культуры. <i>Раздел 2.</i> Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1 семестр
	ИД УК 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Методику составления планов самостоятельных занятий физической культурой, планирования и проведения мероприятий спортивно-оздоровительной	Составлять план самостоятельных учебно-тренировочных занятий по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений для обеспе-	Навыками составления циклов самостоятельных учебно-тренировочных занятий для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессио-		

		направленности в режиме дня.	чения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	нальной деятельности.		
	ИД УК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Теоретические сведения о влиянии физических упражнений на организм человека и использовании средств физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Подбирать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	Навыками составления и проведения спортивно-оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.		

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

Показатели оценивания	Критерии и шкалы оценивания				Оценочное средство	
	не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено	Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности						
ИД УК 7.1 Поддерживает здоровый образ жизни с учетом физиологических особенностей организма						
Знать	Не знает методы физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не в полном объеме знает методы физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки.	Знает основные методы физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки.	Знает методы физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Прием практических навыков	Тест
Уметь	Не умеет использовать комплексы упражнений для развития	Частично освоено умение использовать комплексы упражнений	Правильно использует комплексы упражнений для развития физиче-	Самостоятельно использует комплексы упражнений для развития	Прием практических навыков, кон-	Собеседование



	физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в зависимости от физиологических особенностей организма.	для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в зависимости от физиологических особенностей организма.	ских качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в зависимости от физиологических особенностей организма, допускает ошибки.	физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в зависимости от физиологических особенностей организма.	троль-ные нормативы физической подготовленности.	
Владеть	Не владеет навыками определения и развития физических качеств человека необходимых для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не полностью владеет навыками определения и развития физических качеств человека необходимых для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Способен использовать навыки определения и развития физических качеств человека необходимых для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеет навыками определения и развития физических качеств человека необходимых для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Контроль-ные нормативы физической подготовленности.	Прием практических навыков
ИД УК 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности						
Знать	Не знает методику составления планов самостоятельных занятий физической культурой, планирования и проведения мероприятий спортивно-оздоровительной направленности в режиме дня.	Не в полном объеме знает методику составления планов самостоятельных занятий физической культурой, планирования и проведения мероприятий спортивно-оздоровительной направленности в режиме дня, допускает существенные ошибки.	Знает основные теоретические основы методики составления планов самостоятельных занятий физической культурой, планирования и проведения мероприятий спортивно-оздоровительной направленности в режиме дня, допускает ошибки.	Знает методику составления планов самостоятельных занятий физической культурой, планирования и проведения мероприятий спортивно-оздоровительной направленности в режиме дня.	Прием практических навыков.	Тест
Уметь	Не умеет составлять план самостоятельных учебно-тренировочных занятий по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений для	Частично освоено умение составлять план самостоятельных учебно-тренировочных занятий по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упраж-	Правильно составляет план самостоятельных учебно-тренировочных занятий по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упраж-	Самостоятельно составляет план самостоятельных учебно-тренировочных занятий по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упраж-	Прием практических навыков.	Собеседование

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	нений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки	нений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
Владеть	Не владеет навыками составления циклов самостоятельных учебно-тренировочных занятий для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не полностью владеет навыками составления циклов самостоятельных учебно-тренировочных занятий для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Способен использовать навыки составления циклов самостоятельных учебно-тренировочных занятий для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеет навыками составления циклов самостоятельных учебно-тренировочных занятий для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Прием практических навыков.	Прием практических навыков
ИД УК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности						
Знать	Не знает теоретические сведения о влиянии физических упражнений на организм человека и использовании средств физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не в полном объеме знает теоретические сведения о влиянии физических упражнений на организм человека и использовании средств физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки.	Знает основные теоретические сведения о влиянии физических упражнений на организм человека и использовании средств физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки.	Знает теоретические сведения о влиянии физических упражнений на организм человека и использовании средств физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Прием практических навыков, контрольные нормативы физической подготовленности.	Тест
Уметь	Не умеет подбирать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового обра-	Частично освоено умение подбирать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование	Правильно подбирает комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового обра-	Самостоятельно подбирает комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового обра-	Прием практических навыков.	Собеседование

	за жизни.	здорового образа жизни.	за жизни, допускает ошибки.	за жизни.		
Владеть	Не владеет навыками составления и проведения спортивно-оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.	Не полностью владеет навыками составления и проведения спортивно-оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.	Способен использовать навыки составления и проведения спортивно-оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.	Владеет навыками составления и проведения спортивно-оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.	Контрольные нормативы физической подготовленности.	Прием практических навыков

### 3. Типовые контрольные задания и иные материалы

#### 3.1. Примерные вопросы к зачету, критерии оценки (УК-7)

1. Понятие об общей физической подготовке, ее цели и задачи.
2. Физическое развитие, физическая подготовка и физическое совершенство. Определение уровня физической подготовленности средствами физической культуры.
3. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
4. Средства физической культуры.
5. Техника выполнения двигательного действия. Методика обучения движениям.
6. Принципы развития физических качеств.
7. Методы развития физических качеств.
8. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
9. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
10. Способы оценки осанки и ее исправления средствами ОФП.
11. Здоровье и его показатели, оценка состояния здоровья организма средствами ОФП.
12. Методы определения функционального состояния организма средствами ОФП.
13. Структура учебно-тренировочного занятия по ОФП.
14. Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами ОФП и их значение в жизни студента.
15. Методика составления комплексов упражнений по ОФП в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
16. Методика воспитания силы.
17. Методика воспитания быстроты.
18. Методика воспитания выносливости.
19. Методика воспитания гибкости.
20. Методика воспитания ловкости.
21. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
22. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные методы самоконтроля во время занятий.
23. Методика составления комплексов гимнастики.
24. Методика проведения занятий по легкой атлетике.
25. Методика проведения занятия по лыжной подготовке.
26. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.
27. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
28. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
29. Средства ОФП с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального

состояния личности.

30. Бег как средство физической культуры.
31. Ходьба как средство физической культуры.
32. Ходьба на лыжах как средство физической культуры.
33. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
34. Планирование самостоятельных занятий физической культурой с целью повышения умственной и физической работоспособности.
35. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки и ее значение для будущей профессиональной деятельности.

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. Примерные тестовые задания, критерии оценки (УК-7)

#### 1 уровень:

21. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека называется (УК-7):
  - 1) физической подготовкой
  - 2) физической подготовленностью
  - 3) **физическим развитием**
  - 4) физической культурой
22. Деятельность, направленная на улучшение текущего функционального состояния организма с помощью средств физической культуры (УК-7):
  - 5) **физическая рекреация**
  - 6) физическая подготовка
  - 7) физическая реабилитация
  - 8) физическая стабилизация
23. Деятельность по использованию физических упражнений с целью поддержания достигнутого уровня работоспособности в пожилом и старческом возрасте (УК-7):
  - 5) физическая реабилитация
  - 6) физическая рекреация
  - 7) **физическая стабилизация**
  - 8) кондиционная тренировка
24. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движением, высокой прочностью запоминания и надежностью исполнения, называется (УК-7):
  - 5) двигательным умением
  - 6) техническим мастерством
  - 7) двигательной одаренностью
  - 8) **двигательным навыком**

25. Критерий отличия умения от навыка (УК-7):
- 5) понимание выполняющим структуры двигательного действия
  - 6) понимание выполняющим биомеханики двигательного действия
  - 7) **способность выполнить двигательное действие автоматически**
  - 8) способность выполнить двигательное действие правильно
26. Метод, которым преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного действия (УК-7):
- 1) стандартно-интервального упражнения
  - 2) сопряженного воздействия
  - 3) **расчлененно-конструктивный**
  - 4) целостно-конструктивного упражнения
27. Виды физической подготовки (УК-7):
- 1) **общая**
  - 2) основная
  - 3) вспомогательная
  - 4) **специальная**
  - 5) поддерживающая
28. К физическим качествам относятся (УК-7):
- 1) **сила**
  - 2) воля
  - 3) пластичность
  - 4) **ловкость**
  - 5) работоспособность
  - 6) **быстрота**
29. К специфическим методам физического воспитания относятся (УК-7):
- 5) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия
  - 6) **методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод**
  - 7) методы срочной информации
  - 8) методы контроля и самоконтроля
30. При применении интервального (переменно-интервального) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки (УК-7):
- 5) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий
  - 6) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
  - 7) **интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – в соответствии с задачами тренировки и уровнем подготовленности индивида, отдых – жесткий**
  - 8) интенсивность – максимальная, объем – до отказа, отдых – жесткий
31. В начале основной части урока физической культуры (УК-7):
- 1) закрепляют и совершенствуют усвоенные ранее двигательные умения и навыки
  - 2) **разучивают новые двигательные действия или их элементы**
  - 3) выполняют упражнения, требующие проявления выносливости
  - 4) выполняют упражнения, требующие проявления силы
32. Выберите упражнения для оценки общей выносливости (УК-7):
- 5) л/а бег 400 м
  - 6) **бег на лыжах 5 км**
  - 7) задержка дыхания на вдохе

- 8) отжимание от пола максимальное количество раз
33. Сила – это (УК-7):
- 5) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
  - 6) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
  - 7) **способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий**
  - 8) способность человека проявлять большие мышечные усилия
34. Выберите упражнение, при помощи которого можно оценить силовые способности (УК-7):
- 5) **подтягивание на перекладине**
  - 6) подъем гантели весом 1 кг максимальное количество раз
  - 7) подъем гантели 5 кг максимальное количество раз за 30 сек.
  - 8) **прыжок в высоту с места**
35. Биохимической основой развития общей выносливости являются (УК-7):
- 1) **анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности**
  - 2) креатин-фосфатные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
  - 3) аэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
  - 4) калий-натриевые механизмы мышечного сокращения
36. Выберите из ниже представленных формулы, характеризующие биохимические процессы при проявлении общей выносливости (УК-7):
- 1)  $АТФ \rightarrow АДФ + НЗРО_4 + 10000 \text{ кал (10 ккал)}$
  - 2)  $АДФ + КрФ \rightarrow АТФ + Кр$
  - 3) Глюкоза (гликоген)  $\rightarrow Q (2 \text{ АТФ}) + \text{Молочная кислота}$
  - 4) **Глюкоза (гликоген) +  $O_2 \rightarrow Q (38 \text{ АТФ}) + H_2O + CO_2$**
37. Выберите наиболее подходящие средства развития общей выносливости (УК-7):
- 5) **циклические двигательные действия, выполняемые длительное время**
  - 6) ациклические двигательные действия, выполняемые длительное время
  - 7) сложно-координированные двигательные действия
  - 8) двигательные действия силовой направленности
38. Морфофункциональное качество человека, проявляющееся в способности выполнять движения с большой амплитудой (УК-7):
- 5) эластичность
  - 6) стретчинг
  - 7) **гибкость**
  - 8) растяжка
39. Физическое качество, которое при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость (УК-7):
- 5) выносливость
  - 6) **сила**
  - 7) быстрота
  - 8) координационные способности
40. Физиологической основой проявления утомления является (УК-7):
- 5) ухудшенное самочувствие
  - 6) снижение мотивации к выполнению деятельности
  - 7) появление головной боли, сердцебиения и/или одышки
  - 8) **исчерпывание энергетических ресурсов организма**

## **2 уровень:**

1. Соответствие структурных компонентов физической культуры их характеристикам (УК-7):
  - L1: Физическое воспитание
  - R1: педагогическая деятельность, направленная на передачу знаний, обучению умениям и навыкам по физической культуре, развитию необходимых физических качеств
  - L2: Физическая стабилизация
  - R2: деятельность, направленная на поддержание активного долголетия
  - L3: Физическая рекреация
  - R3: деятельность, основной целью которой является удовлетворение потребности человека в движениях
  - R4: деятельность по лечению или восстановлению организма после перенесенных заболеваний средствами физической культуры
  
2. Соответствие методов обучения физическим упражнениям их характеристикам (УК-7):
  - L1: Целостно-конструктивный
  - R1: техника двигательного действия осваивается с самого начала в своей исходной структуре без расчленения на отдельные части
  - L2: Расчлененно-конструктивный
  - R2: предусматривает разделение двигательного действия на отдельные фазы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое
  - L3: Сопряженного воздействия
  - R3: техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий
  - R4: фазы упражнения по отдельности изучаются в той очередности, в которой они присутствуют в упражнении
  
3. Последовательность действий, в которой необходимо обучать физическим упражнениям (УК-7):
  - 1: Создание представления о технике
  - 2: Начальное разучивание
  - 3: Углубленное разучивание
  - 4: Закрепление
  - 5: Совершенствование
  - 6: Оценка техники
  
4. Последовательность упражнений в легкоатлетической разминке (УК-7):
  - 1: Медленный бег
  - 2: Упражнения на гибкость для рук
  - 3: Упражнения на гибкость для туловища
  - 4: Упражнения на гибкость для ног
  - 5: Махи
  - 6: Специально-беговые упражнения
  
5. Последовательность макроциклов с начала тренировочного процесса (УК-7):
  - 1: Обще-подготовительный
  - 2: Специально-подготовительный
  - 3: Соревновательный
  - 4: Восстановительный

## **3 уровень:**

### **Задача 1 (УК-7).**

Студентка К. неудовлетворительно сдала контрольный норматив в беге на 2 км. Преподаватель предложил ей попытаться пересдать этот норматив через неделю.

**ЗАДАНИЕ:**

1. Какое физическое качество необходимо развивать студенту?
  - A. Специальную выносливость
  - B. Общую выносливость
  - C. Скорость движений
  - D. Силу
2. Выберите из предложенных вариантов наиболее эффективный способ подготовки:
  - A. в течении этой недели он старается как можно меньше тратить своих физических сил, больше спит и морально настраивается на сдачу контрольного норматива;
  - B. студент каждый день бегают по 3 км с максимально возможной для себя скоростью с контролем времени прохождения дистанции;
  - C. через день бегают по 5 км с равномерной, чуть выше умеренной скоростью, стараясь поддерживать скорость на протяжении всей дистанции;
  - D. вследствие того, что студент бежал с меньшей, чем необходимо скоростью, он через день выполняет упражнения, направленные на развитие скоростных способностей – бегают с максимальной скоростью 30-ти метровые отрезки по 6 – 8 раз.

ОТВЕТ

1. А.
2. С.

### Задача 2 (УК-7).

Женщина, 60 лет, перелом костей предплечья. 4 месяца в гипсе. По результатам рентгена кость срослась, костная мозоль сформирована, гипс снят, с больничного выписана.

ЗАДАНИЕ:

1. Какие осложнения могут быть после снятия гипса?
  - A. Атрофия мышц предплечья
  - B. Гипертрофия мышц предплечья
  - C. Контрактура в локтевом суставе
  - D. Нестабильность отломков
2. Какой метод развития силы наиболее эффективен в данном случае для увеличения мышечной массы и улучшения подвижности в суставе? Выберите из перечисленных:
  - A. Максимальных усилий
  - B. Непредельных усилий с нормированием повторений
  - C. Круговой
  - D. Интервальный
3. Выберите содержательные характеристики этого метода из предложенных:
  - A. вес отягощения 15-35% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов до падения скорости выполнения движения, отдых до восстановления, скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения высокий
  - B. вес отягощения 50-70% от максимума, количество повторений упражнения 15-30, количество подходов 3-6, отдых 3-6 мин., скорость преодолевающего движения средняя, темп выполнения упражнения высокий до максимального
  - C. вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 5-6, количество подходов 2-5, отдых 2-3 мин., скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения произвольный
  - D. вес отягощения 30-70% от максимума, количество повторений упражнения до отказа, количество подходов 2-4, отдых 5-10 мин., скорость преодолевающего движения высокая, темп выполнения упражнения субмаксимальный

ОТВЕТ

1. А, С
2. В
3. В



### Задача 3 (УК-7).

Мужчина П. подтягивается 8 раз. Через месяц требуется сдать контрольный норматив комплекса ГТО в котором на золотой значок нужно подтянуться 10 раз.

#### ЗАДАНИЕ:

1. Какое физическое качество нужно развивать?
  - A. Специальную выносливость
  - B. Общую выносливость
  - C. Скорость движений
  - D. Силу
2. Какие мышцы необходимо развивать?
  - A. Бицепс плеча
  - B. Трицепс плеча
  - C. Грудные мышцы
  - D. Широчайшую мышцу
3. Какой метод развития силы наиболее эффективен в данном случае для увеличения результата? Выберите из перечисленных:
  - A. Круговой
  - B. Интервальный
  - C. Непредельных усилий с нормированием повторений
  - D. Непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)
4. Выберите содержательные характеристики этого метода из предложенных:
  - A. вес отягощения 15-35% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов до падения скорости выполнения движения, отдых до восстановления, скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения высокий
  - B. вес отягощения 50-70% от максимума, количество повторений упражнения 15-30, количество подходов 3-6, отдых 3-6 мин., скорость преодолевающего движения средняя, темп выполнения упражнения высокий до максимального
  - C. вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 5-6, количество подходов 2-5, отдых 2-3 мин., скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения произвольный
  - D. вес отягощения 30-70% от максимума, количество повторений упражнения до отказа, количество подходов 2-4, отдых 5-10 мин., скорость преодолевающего движения высокая, темп выполнения упражнения субмаксимальный

#### ОТВЕТ

1. D
2. B, D
3. D
4. D

#### Критерии оценки:

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

### 3.3. Примерный перечень практических навыков, критерии оценки (УК-7)

#### Методические:

- Владеть методикой проведения занятий физической культурой различной направленности.
- Знать физические качества человека, их значение, классифицировать и подбирать физические упражнения по развитию физических качеств.
- Уметь составлять комплексы упражнений для развития 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 морфофункционального состояния организма.
- Владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания, разбираться в вопросах использования тренажеров для лечебной, адаптивной и коррекционной физической культуры.
- Владеть методикой проведения занятий по физической реабилитации.

### Двигательные:

- Уметь самостоятельно выполнять разминку.
- Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.
- Уметь провести общеразвивающие упражнения с группой.
- Уметь выполнять специальные беговые упражнения.
- Уметь преодолевать дистанцию с равномерной скоростью.
- Уметь выполнять комплекс силовых упражнений.
- Уметь показать и выполнить общеразвивающие и корректирующие упражнения в контексте проведения занятия по АФК и ЛФК.
- Владеть достаточным количеством двигательных навыков для разнообразного использования их в своей профессиональной деятельности.

### 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.

## 3.4. Примерные нормативы физической подготовленности и критерии оценки (ОК-8).

### Нормативы физической подготовленности студентов.

Тесты	Мужчины					Женщины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 3000 м / (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	15.00					

Бег 2000 м (мин., сек)						10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215	190	180	168	160	150
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5					
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)						20	16	10	6	4
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (стоя на коленях) (кол-во раз)						45	35	25	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	35	30	25	20					
Наклон вперед из положения стоя (см)	15	10	5	0	-5	15	10	5	0	-5
Челночный бег (10м x 3)	7,5	7,9	8,2	8,5	9,0	8,2	8,7	9,3	9,6	10,0
Бег на лыжах 3 км	без учета времени									
Бег на лыжах 5 км	без учета времени									

#### Критерии оценки:

- **отлично** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 5.
- **хорошо** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 4.
- **удовлетворительно** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 3.
- **неудовлетворительно** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 1 или 2.

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

##### **4.1.Методика приема нормативов физической подготовленности студентов**

**Целью** этапа приема нормативов физической подготовленности по дисциплине (модулю), проводимой в форме приема нормативов физической подготовленности, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков, развития физических качеств и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

##### **Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:**

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

##### **Субъекты, на которых направлена процедура:**

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

##### **Период проведения процедуры:**

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

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

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

#### **Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:**

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

#### **Требования к банку оценочных средств:**

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает в себя физической подготовленности студентов.

#### **Описание проведения процедуры:**

Проведение приема контрольных нормативов организуется в виде соревнования. Судьи, которыми могут выступать как преподаватели, так и студенты, проводят измерение показателя контрольного норматива. Задача студента выполнить контрольный норматив с максимально лучшим результатом. Результат оценивается согласно банку оценочных средств.

#### **Результаты процедуры:**

Сдача контрольных нормативов физической подготовленности оценивается по 4-х балльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

### **4.2. Методика проведения приема практических навыков**

**Цель этапа** промежуточной аттестации и текущего контроля 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 Порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 08.02.2018 № 61-ОД.

#### **Субъекты, на которые направлена процедура:**

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). 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).

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

**Результаты процедуры:**

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

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

**4.3. Методика проведения тестирования**

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

**Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:**

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 08.02.2018 № 61-ОД.

**Субъекты, на которых направлена процедура:**

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

**Период проведения процедуры:**

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

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

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

**Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:**

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

**Требования к банку оценочных средств:**

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

Тесты включают в себя задания 3-х уровней:

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

**Соотношение заданий разных уровней и присуждаемые баллы**

	Вид промежуточной аттестации
	зачет
Количество ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные отве-	18

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

#### **Описание проведения процедуры:**

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

#### Тестирование на бумажном носителе:

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

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

#### Тестирование на компьютерах:

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

#### **Результаты процедуры:**

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

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

#### **4.4. Методика проведения устного собеседования**

**Целью процедуры** промежуточной аттестации и текущего контроля 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 Порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 08.02.2018 № 61-ОД.

#### **Субъекты, на которые направлена процедура:**

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

#### **Период проведения процедуры:**

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) 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 зачетные ведомости и представляются в деканат социально-экономического 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.