Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ахвердова Ольга Альбертовна
Должность: Директор
Дата подписания: 14.09.2026 09:47:02
Уникальный программный ключ:
4927f743b64a570c75bc5fbc77ef56d4eb0f1635

ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ

Директор института
_____ О.А. Ахвердова

« 28 » августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б.1.О.21 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

По направлению подготовки: *38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата)*
Направленность (профиль): Управление и экономика сферы здравоохранения
Квалификация выпускника: бакалавр
Кафедра: физического воспитания и здоровья

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

Пятигорск, 2026

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

Разработчики программы:
к. пед. н., доцент Ермаков Виталий Валерьевич

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и здоровья

Протокол № 1 от «27» августа 2026 г.

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией
по циклу естественно-научных дисциплин
Протокол № 1 от «27» августа 2026 г.

Рабочая программа согласована с библиотекой
Заведующая научной библиотекой А.О. Атакуева

И.о. декана фармацевтического факультета Е.И. Хартюнова

Рабочая программа утверждена на заседании Центральной методической комиссии
Протокол № 1 от «28» августа 2026 года

Рабочая программа утверждена на заседании Ученого совета ПМФИ
Протокол №1 от «28» августа 2026 года

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

ЗАДАЧАМИ ДИСЦИПЛИНЫ являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- познание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- овладение системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности.

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

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

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

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

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

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

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

4.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

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

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины базовой части ФГОС	Содержание раздела (темы разделов)	Индекс компетенции
1 семестр			
1	Тема 1. Физическая культура и ее социально-биологические основы	Физкультура и спорт в высшем учебном заведении. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организм.	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.

		Функциональные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной работоспособности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии. Регуляция деятельности организма в различных условиях	
2	Тема 2. Здоровый образ жизни	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента. Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
3	Тема 3. Основы спортивной тренировки	Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
4	Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза.	Спорт. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации. Производственная гимнастика. Средства и методика проведения комплексов производственной гимнастики. Активный отдых. Средства физической культуру в повышении работоспособности организма человека.	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.

6. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
1 семестр				
Тема 1. Раздел 1. Физическая культура и ее социально-биологические основы. 1.1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-		2
Раздел 3. Основы спортивной тренировки. 3.2.Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2			2
Раздел 2. Здоровый образ жизни. 2.2.Валеологические предпосылки здоровья и здорового образа жизни			2	2
Раздел 3. Основы спортивной тренировки. 3.2.Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			2	4
Раздел 3. Основы спортивной тренировки. 3.4. Методы самоконтроля за физическим и функциональным развитием организма			2	2
			2	2
Итого (часов)	**4**		**6**	**57,8**
Форма контроля	Зачет, экзамен			

6.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Самостоятельная работа по дисциплине включает следующие виды деятельности:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание доклада, исследовательской работы по заданной проблеме;

- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- самостоятельный поиск информации в Интернете и других источниках;
- выполнение домашней контрольной работы (решение заданий, выполнение упражнений);
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- написание рефератов;
- подготовка к тестированию; подготовка к практическим занятиям; подготовка к зачету.

Задания для самостоятельной работы

Тематика рефератов

1. Физиологические основы спортивной и оздоровительной тренировки (тип, величина, интенсивность нагрузки; частота занятий; интервалы отдыха; методы тренировки).

2.Физиологическая оценка тренировочного процесса различной направленности (общая или специальная физическая подготовка).

3.Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические; социальные аспекты.

4.Допинги, стимуляторы и их влияние на состояние здоровья спортсмена и повышение спортивного результата.

5.Патологическое влияние длительного применения допингов и стимуляторов на организм спортсмена (женский, детский организмы).

6.Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

7.Двигательный режим в оздоровительной программе врача.

8.Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности фармацевта.

9.Совершенствование физических качеств с использованием различных тренажеров.

10.Тренажерные средства для общей физической подготовки спортсменов, лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов.

11.Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям на тренажерах.

12.Нетрадиционные и «народные» средства поддержания и восстановления спортивной работоспособности.

13.«Аутотренинг + физкультура» как средство повышения работоспособности.

14.Основы восстановления функций и тренированности организма человека.

15.История Паралимпийского движения (летние, зимние игры, «тихие игры» и т.п.).

16.Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

17.Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

18.Эндогенные и экзогенные факторы возникновения травм и их профилактика.

Критерии оценивания выполнения реферата

Оценка	Критерии
Отлично	полностью раскрыта тема реферата; указаны точные названия и определения; правильно сформулированы понятия и категории; проанализированы и сделаны собственные выводы по выбранной теме; использовалась дополнительная литература и иные материалы и др.;
Хорошо	недостаточно полное, раскрытие темы; несущественные ошибки в определении понятий и категорий и т. п., кардинально не меняющих суть изложения; использование устаревшей литературы и других источников;
Удовлетворительно	реферат отражает общее направление изложения лекционного материала и материала современных учебников; наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий и т. п.; использование устаревшей литературы и других источников; неспособность осветить проблематику дисциплины и др.;
Неудовлетворительно	тема реферата не раскрыта; большое количество существенных ошибок; отсутствие умений и навыков, обозначенных выше в качестве критериев выставления положительных оценок и др.

Перечень практических навыков и умений самостоятельная работа

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Природные и социально-экономические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность.
4. Влияние образа жизни на здоровье.
5. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
6. Способы регуляции образа жизни.
7. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
8. Утомление при физической и умственной работе.
9. Представление об обмене веществ и энергии.
10. Представление о крови и кровообращении.
11. Представление о дыхательной системе.
12. Представление об опорно-двигательном аппарате.
13. Представление об органах пищеварения и выделения.
14. Представление о сердце и сердечнососудистой системе.
15. Представление о железах внутренней секреции.
16. Представление о нервной системе.
17. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
18. Личная необходимость психофизической подготовке человека к труду.
19. Гигиена самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей).
20. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. 21. Профилактика вредных привычек.
22. Гигиенические требования при проведении занятий.
23. Определение «физическая культура», «физическая культура личности».

24. Определение «здоровье», признаки здоровья, положение здоровья по ВОЗ.
25. Производственная гимнастика – вводная гимнастика, физкультурная луза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.
26. Определение «физическое воспитание».
27. Виды спорта разностороннего комплексного воздействия на организм занимающихся студентов. 28. Определение «физическое развитие».
29. Педагогический контроль, содержание и виды.
30. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
31. Определение «физическое образование».
32. Определение «массовый спорт», «спорт высших достижений».
33. Краткая историческая справка ППФП.
34. Определение «физическое совершенство».
35. Определение понятия ППФП, еѐ цели и задачи.
36. Дневник самоконтроля.
37. Врачебный контроль как условие допуска к физическим упражнениям и история его содержания и периодичность.
38. Определение «физическая культура личности».
39. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
40. Краткая историческая справка о виде спорта.
41. Требования спортивной классификации и правила, соревнований в избранном вид спорта.
42. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
43. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
44. Система контроля ППФП студентов.
45. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
46. Прикладные виды спорта.
47. Планирование тренировки в избранном виде спорта или в системе физических упражнений.
48. Виды диагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
49. Этапы обучения движениями (техническая подготовка).
50. Воспитание физических качеств.
51. Определение «спорт».
52. Определение «физическая подготовленность».
53. Определение «сила», методы силы. Абсолютная и относительная силы.
54. Определение «физические качества».
55. Определение «физическая подготовленность»
56. Определения «двигательные умения», «двигательные навыки».
57. Определение «высота». Виды и методы.
58. Определение «выносливость», типы утомления.
59. Определение «ловкость», виды.
60. Определение «гибкость».
61. Определение «психофизическая подготовка».
62. Определение «переутомление».
63. Определение «работоспособность».
64. Определение «двигательные навыки» стадии и фазы.
65. Определение «прикладные физические качества».
66. Методы физического воспитания.
67. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм.
68. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студента.

Критерии оценивания практических задач

Форма проведения текущего контроля	Критерии оценивания
Решения	«5» (отлично) – выставляется за полное, безошибочное выполнение

практической задачи	задания
	«4» (хорошо) –в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
	«3» (удовлетворительно) – допущены отдельные ошибки при выполнении задания.
	«2» (неудовлетворительно) – отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

Типовые практические задания для самостоятельной работы

Задача № 1

Объясните, как регулярные занятия физической культурой влияют на сердечно-сосудистую систему человека, учитывая социально-биологические аспекты. Какие изменения могут произойти в организме при регулярных физических нагрузках и как это может повлиять на общее состояние здоровья и социальное взаимодействие человека?

Эталон ответа:

Регулярные занятия физической культурой оказывают значительное положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, общее состояние здоровья и социальное взаимодействие.

Биологические эффекты:

- Укрепление сердечной мышцы и улучшение кровообращения.
- Снижение артериального давления и улучшение эластичности сосудов.
- Нормализация липидного обмена и снижение уровня холестерина.

Социально-биологические аспекты:

- Повышение уровня энергии и улучшение самочувствия.
- Снижение стресса и улучшение качества сна.
- Укрепление иммунной системы и снижение частоты простудных заболеваний.

Влияние на здоровье:

- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
- Контроль веса и улучшение толерантности к глюкозе.
- Снижение риска диабета 2 типа.

Социальное взаимодействие:

- Развитие социальных связей и укрепление командного духа.
- Повышение самооценки и улучшение навыков коммуникации.
- Обучение разрешению конфликтов и работе в коллективе.

Физическая активность — это эффективный способ улучшить здоровье и качество жизни.

Задача №2

Опишите, как изменение работы одной из систем организма (например, сердечно-сосудистой) может повлиять на функционирование других систем (например, дыхательной и пищеварительной) при физической нагрузке.

Эталон ответа.

При физической нагрузке сердечно-сосудистая система увеличивает частоту сердечных сокращений и объём перекачиваемой крови, что обеспечивает организм кислородом и питательными веществами. Это приводит к усилению дыхания для лучшего снабжения кислородом и временному снижению кровотока в пищеварительной системе, перераспределяя кровь в пользу работающих мышц. После нагрузки кровоток в пищеварительных органах восстанавливается, нормализуя их функции.

Задача №3

Студент готовится к важным экзаменам и решает распределить своё время так, чтобы эффективно использовать умственные ресурсы. В первый день он может заниматься умственным трудом 4 часа, а физическим трудом — 2 часа (например, делать зарядку). Во второй день он планирует физическую активность сократить до 1 часа, а умственные занятия увеличить до 5 часов. В какой день ученик будет более эффективно использовать свои умственные ресурсы, если известно, что после 4 часов интенсивной умственной работы эффективность снижается?

Эталон ответа.

Максимальная продуктивность ученика достигается в первые 4 часа умственной работы. После этого продуктивность снижается. Следовательно, для более качественного усвоения учебного материала лучше выбрать день, когда ученик занимается умственным трудом не более 4 часов. Например, первый день с 4 часами умственной работы и 2 часами физической будет эффективнее, чем второй день с 5 часами умственной работы и 1 часом физической.

Задача №4

Определите роль дыхательной системы в организме человека и объясните, как она взаимодействует с другими системами, например, с кровеносной, для поддержания гомеостаза.

Эталон ответа.

Дыхательная система выполняет несколько ключевых функций:

1. **Газообмен**: поступление кислорода и выведение углекислого газа.
2. **Регуляция pH крови**: поддержание кислотно-щелочного баланса.
3. **Голосообразование**: обеспечение прохождения воздуха через голосовые связки.

Она тесно взаимодействует с кровеносной системой для транспортировки кислорода и углекислого газа, а также влияет на кровообращение и регуляцию артериального давления. Дыхательный центр в головном мозге координирует ритм дыхания, а слизистая оболочка дыхательных путей защищает организм от инфекций.

Задача № 5

Представьте, что вы планируете свой идеальный режим дня для поддержания здорового образа жизни. Составьте расписание на день, включая время для сна, работы, учёбы, физической активности, приёма пищи и отдыха, чтобы обеспечить баланс между всеми аспектами жизни. Сколько времени вы планируете уделять каждому из этих занятий?

Эталон ответа.

Распределение времени:

- **Сон:** 8 часов (22:00–6:00).
- **Работа/учёба:** 8 часов (7:00–15:00, 19:00–21:00).
- **Физическая активность:** 2 часа (7:30–8:30, 19:00–20:00).
- **Приём пищи:** 2 часа (6:30–7:30, 17:00–18:00).
- **Отдых/свободное время:** 3 часа (9:00–9:30, 14:00–15:00, 18:00–19:00).
- **Хобби/медитация:** 2 часа (9:30–10:00, 20:00–21:00).

Обоснование:

- Достаточный сон восстанавливает организм.
- 8 часов работы/учёбы поддерживают эффективность.
- Физическая активность укрепляет здоровье.
- Регулярные приёмы пищи поддерживают энергию.
- Отдых и хобби снимают стресс.
- Медитация улучшает концентрацию и расслабляет.

Задача № 6.

Разработайте план мероприятий для студентов, направленный на формирование и поддержание здорового образа жизни. План должен включать в себя не менее трёх пунктов по каждому из следующих направлений:

1. Физическая активность.
2. Здоровое питание.
3. Психоэмоциональное здоровье.

Каждое мероприятие должно быть конкретным и реалистичным для внедрения в студенческой среде.

Эталон ответа.

План мероприятий для студентов по формированию здорового образа жизни:

1. **Физическая активность:**
   - Спортивные секции и соревнования.
   - Бесплатные утренние зарядки и льготные абонементы в фитнес-центры.
   - Активные перемены и тематические спортивные мероприятия.
2. **Здоровое питание:**
   - Меню с акцентом на здоровые блюда.
   - Лекции и мастер-классы от диетологов.
   - Ярмарки здоровья и "фруктовые дни".
3. **Психоэмоциональное здоровье:**
   - Служба психологической поддержки и онлайн-консультации.
   - Тренинги по управлению стрессом.
   - Вечера релаксации и волонтерские проекты.

Задача № 7

Определите, какие валеологические предпосылки могут влиять на формирование здорового образа жизни у студентов в возрасте 18–22 лет. Составьте список из 3–5 факторов, которые способствуют или препятствуют этому процессу.

Эталон ответа.

Формирование здорового образа жизни у студентов 18–22 лет зависит от множества факторов.

Факторы, способствующие здоровью:

- Физическая активность.
- Правильное питание.
- Психологическое благополучие.
- Социальная поддержка.
- Доступ к информации.

Факторы, препятствующие здоровью:

- Нехватка времени.
- Влияние социальных сетей и рекламы.
- Стресс и психологическое давление.
- Недоступность инфраструктуры.
- Недостаток мотивации.

Задача№8

Составьте список из 5–7 основных составляющих здорового образа жизни и предложите рассчитать, сколько времени в среднем потребуется человеку, чтобы внедрить каждую из них в свою повседневную жизнь, если он начнёт с нуля. Например, сколько времени может понадобиться для начала регулярных занятий спортом, перехода на здоровое питание, улучшения качества сна и т. д.?

Эталон ответа.

1. **Регулярные занятия спортом**:
   - Начало: 1-2 недели.
   - Обоснование: Необходимо выделить время для тренировок, выбрать вид спорта и разработать план занятий.
2. **Переход на здоровое питание**:
   - Начало: 2-4 недели.
   - Обоснование: Нужно изучить принципы здорового питания, составить новый рацион, постепенно заменять вредные продукты на полезные.
3. **Улучшение качества сна**:
   - Начало: 3-6 недель.
   - Обоснование: Необходимо установить режим сна, создать комфортные условия для сна, отказаться от вредных привычек перед сном.
4. **Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь)**:
   - Начало: 4-8 недель.
   - Обоснование: Требуется время для осознания необходимости отказа, поиска альтернативных способов справляться со стрессом и преодоления физической зависимости.
5. **Управление стрессом**:
   - Начало: 4-6 недель.
   - Обоснование: Необходимо изучить методы управления стрессом, внедрить их в повседневную жизнь, возможно, потребуется помощь специалиста.

6. **Регулярное медицинское обследование**:
   - Начало: 1-2 месяца.
   - Обоснование: Нужно найти время для записи на обследование, подготовиться к нему, пройти все необходимые процедуры.
7. **Поддержание водного баланса**:
   - Начало: 1-2 недели.
   - Обоснование: Необходимо осознать важность питья воды, установить напоминания, постепенно увеличивать количество потребляемой воды.

Задача№9

Как регуляция работы сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем обеспечивает поддержание гомеостаза при физической нагрузке? Опишите, как эти системы взаимодействуют между собой для обеспечения оптимального кровоснабжения тканей и органов в условиях повышенной потребности в кислороде.

При физической нагрузке организм должен быстро адаптироваться к увеличенной потребности в кислороде и питательных веществах. Для этого сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы работают совместно, обеспечивая гомеостаз.

Эталон ответа.

1. **Сердечно-сосудистая система:**
   - **Увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС):** симпатическая нервная система активирует бета-1-адренорецепторы в сердце, увеличивая ЧСС и сократимость миокарда.
   - **Расширение сосудов:** симпатическая нервная система расширяет сосуды скелетных мышц, снижая сопротивление кровотоку и увеличивая кровоснабжение мышц. Парасимпатическая нервная система снижает тонус сосудов кожи и органов брюшной полости, направляя кровь к мышцам.
   - **Повышение артериального давления:** повышение ЧСС и расширение сосудов приводят к увеличению сердечного выброса и артериального давления, обеспечивая адекватное кровоснабжение тканей.
2. **Дыхательная система:**
   - **Увеличение частоты и глубины дыхания:** дыхательный центр в продолговатом мозге активируется, увеличивая частоту и глубину дыхания. Это увеличивает объем вдыхаемого воздуха и поступление кислорода в кровь.
   - **Снижение уровня углекислого газа (CO_2):** увеличение вентиляции легких снижает уровень CO_2 в крови, способствуя более эффективному газообмену и доставке кислорода к тканям.
3. **Нервная система:**
   - **Рефлекторные механизмы:** проприоцепторы в мышцах и сухожилиях передают сигналы в центральную нервную систему, активируя рефлекторные механизмы, которые усиливают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
   - **Гуморальные факторы:** увеличение концентрации молочной кислоты и других метаболитов в крови стимулирует симпатическую нервную систему, усиливая сердечную деятельность и вентиляцию.
4. **Взаимодействие систем:**
   - **Кровоснабжение мышц:** увеличение ЧСС и расширение сосудов скелетных мышц обеспечивают более интенсивное кровоснабжение мышц, доставляя кислород и питательные вещества.
   - **Газообмен:** увеличение вентиляции легких улучшает газообмен, повышая концентрацию кислорода в крови и снижая уровень CO_2.
   - **Регуляция артериального давления:** совместная работа сердечно-сосудистой и нервной систем поддерживает стабильное артериальное давление, обеспечивая адекватное кровоснабжение мозга и других жизненно важных органов.

Задача № 10

Студент спортивной специализации решил провести самоконтроль за своим физическим и функциональным развитием в течение месяца тренировок. Для этого он планирует измерять пульс до и после тренировок, а также вести дневник самоконтроля, где будет фиксировать самочувствие, уровень усталости и другие показатели.

1. Определите, какие ещё показатели студент может использовать для самоконтроля, помимо пульса.

2. Составьте примерный план ежедневных измерений и наблюдений, который поможет студенту отслеживать динамику своего физического состояния.
3. Объясните, как результаты самоконтроля могут помочь студенту оптимизировать свою спортивную тренировку.

Эталон ответа.

1. **Определите, какие ещё показатели студент может использовать для самоконтроля, помимо пульса:**

- **Вес и состав тела:** измерение массы тела и процентного содержания жира, мышечной массы и воды.
- **Сон:** продолжительность и качество сна, время засыпания и пробуждения.
- **Гибкость:** уровень гибкости суставов, способность выполнять упражнения на растяжку.
- **Сила и выносливость:** результаты в силовых упражнениях (например, количество повторений и подходов), время выполнения упражнений на выносливость.
- **Аппетит и пищеварение:** уровень аппетита, наличие дискомфорта в желудке или кишечнике.
- **Энергетический уровень:** общее чувство энергии и бодрости в течение дня.
- **Уровень гидратации:** цвет и объем мочи, жажда.
- **Психическое состояние:** уровень стресса, настроение, концентрация внимания.
- **Температура тела:** измерение температуры до и после тренировок.
- **Частота дыхания:** контроль за частотой и глубиной дыхания до и после тренировок.
- **Растяжение мышц:** наличие боли или дискомфорта в мышцах после тренировок.

2. **Составьте примерный план ежедневных измерений и наблюдений:**
3. **Объясните, как результаты самоконтроля могут помочь студенту оптимизировать свою спортивную тренировку:**

- **Идентификация прогресса и проблем:** регулярный самоконтроль позволяет студенту отслеживать, как его тело реагирует на тренировки. Это помогает выявить, какие упражнения или подходы дают наилучший результат, а какие требуют корректировки.
- **Управление нагрузкой:** анализ уровня усталости и восстановления помогает студенту регулировать интенсивность тренировок. Это предотвращает перетренированность и снижает риск травм.
- **Оптимизация питания:** данные о аппетите, уровне гидратации и пищеварении помогают студенту корректировать рацион для достижения лучших результатов.
- **Психологическая поддержка:** контроль за психическим состоянием и уровнем стресса позволяет студенту поддерживать позитивное настроение и мотивацию.
- **Индивидуальный подход:** данные самоконтроля помогают студенту адаптировать тренировочный план под свои индивидуальные особенности и цели.

Задача №11

Разработайте план самостоятельных занятий физическими упражнениями для человека, который хочет улучшить свою общую физическую форму и начать вести более здоровый образ жизни. Учитывайте основные принципы спортивной тренировки и теории самостоятельных занятий, включая разминку, основные упражнения, заминку и рекомендации по частоте и продолжительности занятий. Также определите основные цели и показатели прогресса для отслеживания эффективности тренировок.

Эталон ответа.

План самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. **Регулярность**: Тренировки должны проводиться регулярно, не менее 3-4 раз в неделю.
2. **Прогрессивная нагрузка**: Постепенно увеличивайте интенсивность, объем и сложность упражнений.
3. **Разнообразие**: Включайте в план различные виды упражнений для гармоничного развития всех групп мышц и систем организма.
4. **Индивидуальный подход**: Учитывайте свои физические возможности, уровень подготовки и цели.
5. **Разминка и заминка**: Обязательно проводите разминку перед основной частью тренировки и заминку после нее.
6. Общая физическая форма:
   - Улучшение выносливости, силы, гибкости и координации.

- Снижение веса (если необходимо) и улучшение состава тела.
- Повышение уровня энергии и улучшение самочувствия.

7. Показатели прогресса:
   - Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и во время тренировки.
   - Время выполнения упражнений на выносливость (например, бег на 5 км).
   - Количество повторений и вес в силовых упражнениях.
   - Гибкость (например, глубина растяжки в определенных упражнениях).
   - Показатели тела (вес, ИМТ, окружность талии).
   - Самочувствие и уровень энергии.

Разминка: 10 минут легкой кардио (ходьба на месте, легкий бег) и растяжка основных групп мышц.

Основная часть:

- **Силовые упражнения (20 минут):**
  - Приседания (15 повторений, 3 подхода).
  - Отжимания от пола (10 повторений, 3 подхода, можно на коленях).
  - Планка (30 секунд, 3 подхода).
  - Скручивания на пресс (20 повторений, 3 подхода).
- **Кардио (20 минут):** Легкий бег, быстрая ходьба или езда на велосипеде.

Заминка: 10 минут растяжки основных групп мышц.

Разминка: 10 минут легкой кардио и растяжка.

Основная часть:

- **Силовые упражнения (25 минут):**
  - Приседания с весом (10-15 повторений, 3 подхода).
  - Отжимания от пола (12 повторений, 3 подхода).
  - Планка с поднятием ноги (30 секунд на каждую ногу, 3 подхода).
  - Скручивания на пресс с поднятием ног (20 повторений, 3 подхода).
- **Кардио (25 минут):** Интервальная тренировка (чередование 1 минута бега и 1 минута ходьбы).

Заминка: 10 минут растяжки.

Разминка: 15 минут легкой кардио и растяжка.

Основная часть:

- **Силовые упражнения (30 минут):**
  - Выпады с весом (15 повторений на каждую ногу, 3 подхода).
  - Подтягивания (если возможно, 5 повторений, 3 подхода, можно использовать вспомогательные резинки).
  - Обратные отжимания от скамьи (10 повторений, 3 подхода).
  - Гиперэкстензия (20 повторений, 3 подхода).
- **Кардио (30 минут):** Интервальная тренировка высокой интенсивности (чередование 30 секунд бега и 30 секунд ходьбы).

Заминка: 15 минут растяжки.

- **Питание:** Следите за сбалансированным питанием, включайте больше овощей, фруктов, белков и полезных жиров.
- **Сон:** Обеспечьте себе достаточное количество сна (7-8 часов в сутки).
- **Гидратация:** Пейте достаточное количество воды в течение дня.
- **Отслеживание прогресса:** Ведите дневник тренировок и записывайте свои достижения, ощущения и изменения в теле.

Задача №12

Разработайте программу тренировок для спортсмена, который готовится к соревнованиям по лёгкой атлетике. Включите в программу упражнения для общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), учитывая специфику лёгкой атлетики. Определите оптимальное соотношение ОФП и СФП для достижения лучших результатов в выбранном виде лёгкой атлетики (например, бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, прыжки в длину и т. д.).

Учитывайте, что спортсмен тренируется 5 дней в неделю, и разработайте для каждого дня примерный план тренировок с учётом распределения нагрузок и времени на отдых.

Эталон ответа.

Примерная программа тренировок для спортсмена, готовящегося к соревнованиям по лёгкой атлетике (бег на средние дистанции)

Понедельник: Общая физическая подготовка (ОФП)

Утро:

- **Разминка:** 10 минут лёгкой кардио-нагрузки (бег трусцой, велотренажёр).
- **Силовая тренировка:**
  - Приседания со штангой: 3 подхода по 10-12 повторений.
  - Жим лёжа: 3 подхода по 8-10 повторений.
  - Подтягивания на перекладине: 3 подхода до отказа.
  - Отжимания от пола: 3 подхода по 12-15 повторений.

Вечер:

- **Разминка:** 5 минут лёгкой кардио-нагрузки.
- **Интервальная тренировка:**
  - 5 минут лёгкой бега трусцой.
  - 4 круга по схеме: 1 минута интенсивного бега, 2 минуты бега трусцой.

Вторник: Специальная физическая подготовка (СФП) и лёгкое ОФП

Утро:

- **Разминка:** 10 минут лёгкой кардио-нагрузки.
- **Специальная тренировка:**
  - Спринт на 400 метров: 5 повторений с отдыхом 3 минуты между подходами.
  - Упражнения на развитие скорости: бег с высоким подниманием бедра, зашагивание на платформу.

Вечер:

- **Разминка:** 5 минут лёгкой кардио-нагрузки.
- **Силовая тренировка для ног:**
  - Выпады со штангой: 3 подхода по 10 повторений на каждую ногу.
  - Сгибание ног в тренажёре: 3 подхода по 12 повторений.
  - Подъёмы на носки стоя: 3 подхода по 20 повторений.

Среда: Отдых

- Лёгкая активность: йога, растяжка, плавание.

Четверг: Общая физическая подготовка (ОФП)

Утро:

- **Разминка:** 10 минут лёгкой кардио-нагрузки.
- **Силовая тренировка:**
  - Тяга верхнего блока к груди: 3 подхода по 8-10 повторений.
  - Тяга штанги в наклоне: 3 подхода по 10-12 повторений.
  - Разведение гантелей в стороны: 3 подхода по 12 повторений.
  - Подъёмы на бицепс: 3 подхода по 12 повторений.

Вечер:

- **Разминка:** 5 минут лёгкой кардио-нагрузки.
- **Интервальная тренировка:**
  - 5 минут лёгкой бега трусцой.
  - 4 круга по схеме: 1 минута интенсивного бега, 2 минуты бега трусцой.

Пятница: Специальная физическая подготовка (СФП) и лёгкое ОФП

Утро:

- **Разминка:** 10 минут лёгкой кардио-нагрузки.
- **Специальная тренировка:**
  - Спринт на 800 метров: 3 повторения с отдыхом 3 минуты между подходами.
  - Работа над техникой бега: бег с акцентом на технику, упражнения на координацию.

Вечер:

- **Разминка:** 5 минут лёгкой кардио-нагрузки.
- **Силовая тренировка для ног:**
  - Степ-апы с гантелями: 3 подхода по 12 повторений на каждую ногу.
  - Приседания на одной ноге с опорой: 3 подхода по 10 повторений на каждую ногу.
  - Подъёмы на носки сидя: 3 подхода по 20 повторений.

Суббота: Отдых

- День полного отдыха, восстановление.

Воскресенье: Лёгкая активность и восстановление

- Лёгкая кардио-нагрузка (бег трусцой, велосипед) 30-40 минут.
- Растяжка, йога, плавание.

Общие рекомендации:

- **Питание:** Сбалансированное питание с акцентом на углеводы для восстановления после тренировок.
- **Сон:** Не менее 8 часов в сутки.
- **Гидратация:** Достаточное количество воды в течение дня.
- **Массаж и восстановление:** Использование методов восстановления, таких как массаж, сауна, ледяные ванны.

Примечание:

- Перед началом программы тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом и тренером.
- В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и его текущего уровня подготовки, программа может быть скорректирована.

Задача № 13

Разработайте структуру учебно-тренировочного занятия для группы начинающих спортсменов, например, для занятий по лёгкой атлетике. Включите в план разминку, основную часть с упражнениями на развитие выносливости, силы и координации, а также заключительную часть. Определите длительность каждой части и виды упражнений.

Эталон ответа.

Структура учебно-тренировочного занятия по лёгкой атлетике для начинающих спортсменов
1. Разминка (20 минут)

- **Цель:** Подготовка организма к основной нагрузке, повышение эластичности мышц и суставов, предотвращение травм.

1. **Общая разминка (5 минут)**
   - Бег трусцой (2 минуты).
   - Медленные прыжки на месте (1 минута).
   - Ходьба на месте с высоким подниманием коленей (2 минуты).
2. **Специальная разминка (15 минут)**
   - **Динамическая растяжка** (10 минут):
     - Круговые движения руками и ногами.
     - Наклоны вперед, в стороны и назад.
     - Махи ногами вперед, назад и в стороны.
     - Вращения корпусом.
   - **Суставная гимнастика** (5 минут):
     - Вращения головой.
     - Подъемы и вращения плечами.
     - Круговые движения тазом.
     - Вращения коленями.

2. Основная часть (60 минут)

- **Цель:** Увеличение способности организма выполнять длительные физические нагрузки.

1. **Бег на средние дистанции** (10 минут):
   - Интервальный бег: 400 м быстро, 400 м медленно.
2. **Круговая тренировка** (10 минут):
   - **Станция 1:** Прыжки на скакалке (30 секунд).
   - **Станция 2:** Бег на месте с высоким подниманием коленей (30 секунд).
   - **Станция 3:** Отжимания (30 секунд).
   - **Станция 4:** Приседания (30 секунд).

- **Цель:** Увеличение мышечной массы и силы.

1. **Приседания** (10 минут):
   - 3 подхода по 10-12 повторений.

2. **Отжимания** (10 минут):
   - 3 подхода по 8-10 повторений.

- **Цель:** Улучшение согласованности движений и равновесия.

1. **Упражнения на равновесие** (5 минут):
   - Стояние на одной ноге (по 30 секунд на каждую ногу).
   - Упражнения на балансировочной платформе (3 минуты).
2. **Прыжковые упражнения** (15 минут):
   - Прыжки в длину.
   - Прыжки в высоту с места.
   - Многоскоки.

3. Заключительная часть (15 минут)

- **Цель:** Снижение нагрузки, восстановление дыхания и расслабление мышц.

1. **Легкий бег трусцой** (5 минут).
2. **Стретчинг** (10 минут):
   - Статическая растяжка основных мышечных групп: квадрицепсы, икры, спина, плечи, руки.

Итог:

- **Разминка:** 20 минут.
- **Основная часть:** 60 минут.
  - Развитие выносливости: 20 минут.
  - Развитие силы: 20 минут.
  - Развитие координации: 20 минут.
- **Заключительная часть:** 15 минут.Общая длительность занятия: 1 час 30 минут.

Задача №14

Разработайте систему самоконтроля для бегуна на средние дистанции, которая поможет ему корректировать содержание и методику занятий физическими упражнениями. Система должна включать в себя несколько параметров, которые бегуну нужно отслеживать, и рекомендации по корректировке нагрузки на основе полученных данных.

Эталон ответа.

Разработайте систему самоконтроля для бегуна на средние дистанции, включающую параметры:

1. Пульс
2. Время бега
3. Дистанция
4. Время восстановления

Рекомендации по корректировке нагрузки:

- Пульс выше 160 уд/мин — снизить темп.
- Время бега более 40 минут без улучшения результатов — увеличить интенсивность.
- Дистанция менее 5 км без прогресса — увеличить объем тренировок.
- Время восстановления более 48 часов — снизить нагрузку.Используйте данные для оптимизации тренировок и достижения лучших результатов.

Задача № 15

Определите, как могут повлиять на организм человека следующие факторы: плохая экология в городе, где он проживает, и его личный уровень стресса на работе. Укажите, какие системы организма могут быть затронуты и какие последствия это может иметь для здоровья.

Эталон ответа.

Плохая экология и высокий уровень стресса негативно влияют на здоровье человека. Загрязненный воздух может вызывать проблемы с дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системами, а также ослаблять иммунитет. Стресс приводит к эндокринным сбоям, сердечно-сосудистым заболеваниям, проблемам с пищеварением и психическим расстройствам. Взаимодействие этих факторов усиливает их негативное воздействие. Для профилактики важно использовать средства защиты, управлять стрессом, регулярно проходить медицинские осмотры.

Критерии оценивания практических задач

Форма проведения текущего контроля	Критерии оценивания
Решения	«5» (отлично) – выставляется за полное, безошибочное выполнение

практической задачи	задания
	«4» (хорошо) –в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
	«3» (удовлетворительно) – допущены отдельные ошибки при выполнении задания.
	«2» (неудовлетворительно) – отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1.Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425

8.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

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

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - ISBN 978-5-9704-5576-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html

3.Епифанов, В. А. Массаж в медицинской реабилитации. Иллюстрированное учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, И. И. Глазкова [и др.] - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 368 с. – Режим доступа: по подписке - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970464052.html

4.Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. / И.В. Быков [и др.]; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой.- СПб.: Спец.Лит, 2010 Режим доступа: www.studmedlib.ru

5.Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656

6.Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие : [12+] / В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. – Минск : РИПО, 2015. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688

7.Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-PHY-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html

8.3. ЛИЦЕНЗИОННОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. MOODLE e-Learning, eLearningServer, Гиперметод. Договор с ООО «Открытые технологии» 82/1 от 17 июля 2013 г. Бессрочно.
2. Операционные системы OEM (на OSWindows 95с предустановленным лицензионным программным обеспечением): OSWindows 95, OSWindows 98; OSWindowsME, OSWindowsXP; OSWindows 7; OSWindows 8; OSWindows 10. На каждом системном блоке и/или моноблоке и/или ноутбуке. Номер лицензии скопирован в ПЗУ аппаратного средства и/или содержится в наклеенном на устройство стикере с голографической защитой. Бессрочно.
3. Kaspersky Endpoint Security – Стандартный Russian Edition. 100-149 Node 1 year Educational Renewal License № лицензии 2434191112140152020635.
4. GoogleChrome Свободное и/или безвозмездное ПО;
5. Браузер «Yandex» (Россия) Свободное и/или безвозмездное ПО
6. 7-zip (Россия) Свободное и/или безвозмездное ПО
7. AdobeAcrobatDC / AdobeReader Свободное и/или безвозмездное ПО
8. VooVmeeting Свободное и/или безвозмездное ПО

8.4. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

https://www.elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека
http://lib.sportedu.ru/ - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
https://www.minsport.gov.ru/ - Официальный сайт Министерства спорта РФ

8.5. Информационно-справочные правовые системы

http://www.consultant.ru/ - Справочная правовая система «КонсультантПлюс»
https://www.garant.ru/ - Справочная правовая система «ГАРАНТ»

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Зал атлетической гимнастики (1 этаж) Спортивный комплекс Оборудование используется для проведения тренировочных занятий, самостоятельной работы внеучебное время, для подготовки к внутривузовским, городским соревнованиям Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Калинина, 11;	Гиря чугунная 16 кг Гиря чугунная 24 кг Гриф для штанги 50 мм К грифу 50мм до 200кг К диск обрезной 2,5 К диск обрезной 20 К диск обрезной 1,25 К диск обрезной 10 К диск обрезной 15 К диск обрезной 5 Коврик резиновый Стойка для жима лежа горизонтально Стол для армспорта Тренажер биомеханический для мышц Тренажер на заднюю поверхность бедра стоя
Зал атлетической гимнастики (3 этаж) Спортивный комплекс Оборудование используется для проведения	Велотренажер TREO K-108 Гриф гантельный Тренажер Примус Тренажер силовой winner

тренировочных занятий, самостоятельной работы внеучебное время, для подготовки к внутривузовским, городским соревнованиям Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Калинина, 11;	
Зал оздоровительной гимнастики (1 этаж - шейпинг) Спортивный комплекс Оборудование используется для проведения тренировочных занятий, самостоятельной работы внеучебное время, для подготовки к внутривузовским, городским соревнованиям Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Калинина, 11;	Велотренажер Консул -супер Велоэргометр FITMED Вибромассажер ВМ 1200 Гантели неопреновые 1 кг Дартс Larsen пресс.картон. Жалюзи вертикальные 2,7х2,2 Жалюзи вертикальные 2,7х2,2 Жалюзи вертикальные 2,8х1,49 Жалюзи вертикальные 2,8х1,64 Коврик для фитнеса Коврик для фитнеса Кресло офисное Е -279 Budget Лестница - стремянка Мяч гимнастический Мяч гимнастический GB-105 65 см, прозрачный розовый Обруч гимнаст. диам. 900 мм 360 гр.8 Обруч утяжеленный 1,850 Огнетушитель углекислотный ОУ -2 Сплит – система настенная GC/GU- S24HR Сплит – система настенная GC/GU- S30HR Степ – платформа Стол теннисный StartLineOLIMPIK Стол теннисный StartLineOLIMPIK.6020 Утяжелители Стандарт 2*1 кг в коробке (парные) Утяжелители Стандарт 2*2 кг в коробке (парные)
Методический кабинет Спортивный комплекс Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Калинина, 11;	Компрессор электрический FTC110 VOLCANO Насос 20 см, JOGEL, гибкий шланг, игла, насадка для фитбола Персональный компьютер в сборе (монитор ж/к BENG17, мышь, клавиат., системный блок) Секундомер 100 Фонарь электрический переносной аккумуляторный Шлюз GSMDC03
Большой игровой зал Спортивный комплекс Оборудование используется для проведения тренировочных занятий, самостоятельной работы внеучебное время, для подготовки к	Ворота гандбольные /мини- футбольные стальные, пара 3,01 Кольцо баскетбольное с амортизатором Пенал для ключей 40*100 мм пласт Сетка гандбольная, мини- футбол Сетка для минифутбольных ворот 2026 Скамейка гимнастическая 4м Щит баскетбольный, игровой 1,05х1,80 оргстекло 14мм с основанием

внутривузовским, городским соревнованиям Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Калинина, 11;	
Инвентарная Спортивный комплекс Оборудование используется для проведения тренировочных занятий, самостоятельной работы внеучебное время, для подготовки к внутривузовским, городским соревнованиям Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Калинина, 11;	Канат вертикальный Канат страховочный (10*12)40 Коврик туристический Коврик туристический Коврик туристический Маты (10х2) Медбол,1 кг, иск. кожа, наполнитель резиновая крошка, диам.14 см, машинная сшивка, синий Медбол,2 кг, иск. кожа, наполнитель резиновая крошка, диам.17,5 см, машинная сшивка Медбол,3 кг, иск. кожа, наполнитель резиновая крошка, диам.20 см, машинная сшивка, синий Мешок боксерский – кожа, высота 100, диаметр 30, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ08 Мешок боксерский – кожа, высота 100, диаметр 30, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ08 Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084 Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084 Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084 Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084 Мяч MIKASA из синт. кожи MVA 300 Мяч MIKASA из синт. кожи MVA 300 Мяч MIKASA из синт. кожи MVA 300 Мяч баскет. TORRES BM300 арт. B00017 р. 7, резина, нейлон. корд. бут. камера Мяч баскетбольный р.7 Мяч баскетбольный № 6 JOGEL JB -300 Мяч баскетбольный № 7 JOGEL JB -300 Мяч баскетбольный р. 6 Мяч волейбольный Мяч волейбольный 200 Мяч волейбольный 300 Мяч волейбольный JOGEL JB -500 Мяч волейбольный MIKASAMVA 200 Мяч волейбольный MIKASAMVA 200 Палатка Camp3 универсальная Палки телескопические Trek Плита газовая в кейсе с перех. TRG - 006 Покрытие для ринга на помосте: размеры ринга 7*7м, высота помоста 1м, нанесение 3 логотипов на каждой стороне полого ринга Пылесос SamsungSC 5130

	Пьедестал победителя 3-х местный, разборный 3,1х 0,7х0,7 м Ракетка бадминтонная Ракетки для игр в бадминтон для занятий Ринг боксерский соревновательный, боевая зона 6х6, на подиуме базовой конструкции 7х7х1м, 4 ряда канатов, подиум дерево – металл,2 лестницы дерево- металл Рюкзак Трэкс МА Сетка волейбольная Сетка волейбольная профессиональная Спальный мешок СП 2. Стойка волейбольная с мех. натяж. для зала на растяжках. Стул рыбака TTF 003 Ящик для огнетушителя
Переход Спортивный комплекс Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Калинина, 11;	Молния -12 В, «Выход» Оповещатель охранно-пожарный (табло) План эвакуации на рус. Языке. Стол теннисный StartLineOLIMPIK

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

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

– Закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

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

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

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

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

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

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

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

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь:

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

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

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

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

– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации:

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

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

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения рабочей программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (при наличии)

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа;
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного	- в печатной форме;

аппарата	- в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы для студентов с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья включает следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля с помощью электронной оболочки MOODLE, письменная проверка

Студентам с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно). При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и/или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине. Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

– лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с нарушением зрения.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учётом ограничений их здоровья.

В учебные аудитории должен быть беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

11. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции

характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Оценочные материалы включают в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине. Указанные планируемые задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине, установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины, а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

На этапе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине показателями оценивания уровня сформированности компетенций являются результаты устных и письменных опросов, написание рефератов, выполнение практических заданий, решения тестовых заданий.

Итоговая оценка сформированности компетенций определяется в период государственной итоговой аттестации.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

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

11.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Наименование компетенции	**Индикатор достижения компетенции**	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни).	Знает теоретические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни; корректно применяет знания о физической культуре и ЗОЖ в повседневной жизни; обобщает, критически анализирует способы занятий физическими упражнениями; владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знает основные современные оздоровительные системы, их применение в повседневной жизни и профессиональной деятельности; интерпретирует данные физического состояния организма, функциональной и физической подготовленности на занятиях физическими упражнениям и спортом; применяет средства и методические приемы здоровьесберегающих технологий при решении профессиональных задач и в повседневной жизни.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Иметь навык: - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; – способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;

		– методикой организации; и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗНАНИЙ

1. ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ

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

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

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ УСТНОГО ОПРОСА

Оценка за ответ	Критерии
Отлично	выставляется обучающемуся, если: - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; - исчерпывающее, последовательно, четко и логически излагает теоретический материал; - свободно справляется с решение задач, - использует в ответе дополнительный материал; - все задания, предусмотренные учебной программой выполнены; - анализирует полученные результаты; - проявляет самостоятельность при трактовке и обосновании выводов
Хорошо	выставляется обучающемуся, если: - теоретическое содержание курса освоено полностью; - необходимые практические компетенции в основном сформированы; - все предусмотренные программой обучения практические задания выполнены, но в них имеются ошибки и неточности; - при ответе на поставленный вопросы обучающийся не отвечает аргументировано и полно. - знает твердо лекционный материал, грамотно и по существу отвечает на основные понятия.
Удовлетво-рительно	выставляет обучающемуся, если: - теоретическое содержание курса освоено частично, но проблемы не носят существенного характера; - большинство предусмотренных учебной программой заданий выполнено, но допускаются не точности в определении формулировки; - наблюдается нарушение логической последовательности.
Неудовлет-ворительно	выставляет обучающемуся, если: - не знает значительной части программного материала; - допускает существенные ошибки; - так же не сформированы практические компетенции; - отказ от ответа или отсутствие ответа.

2. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Содержание тестовых заданий	Индикатор достижения компетенции	Правильный ответ
1. СПОРТ - ЭТО a) соревнования; b) собственно-соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней; c) занятие физическими упражнениями; d) достижение высоких результатов.	УК-7.1.	b) собственно-соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней
2. ФОНОВЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ a) гигиеническая физическая культура в повседневном быту; b) массаж; c) лечебная гимнастика; d) баня.	УК-7.1.	a) гигиеническая физическая культура в повседневном быту
3. ЦЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ a) снятие утомления;	УК-7.1.	a) снятие утомления

b) ускорение процесса врабатывания; c) повышение адаптационных возможностей организма; d) повышение двигательной активности.		
4. ГИПОКСИЯ a) пониженное содержание гемоглобина в организме; b) умственное голодание; c) пониженная двигательная активность; d) пониженное содержание кислорода в тканях.	УК-7.1.	d) пониженное содержание кислорода в тканях.
5. ПРИ ИНТЕНСИВНОЙ РАБОТЕ В МЫШЦАХ НАКАПЛИВАЕТСЯ a) молочная кислота; b) янтарная кислота; c) фолиевая кислота; d) уксусная кислота.	УК-7.1.	a) молочная кислота.
6. ОСНОВНОЙ ФУНКЦИЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЯВЛЯЕТСЯ a) поддержание тела в тонусе; b) опора и перемещение тела и его частей в пространстве; c) поддержание внутренних органов человека; d) поддержание физиологических процессов в организме.	УК-7.1.	b) опора и перемещение тела и его частей в пространстве.
7. ОСНОВНЫМ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЯВЛЯЕТСЯ a) физические упражнения; b) урок физической культуры; c) сон; d) массаж.	УК-7.1.	**a)** физические упражнения
8. СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ВЫПОЛНЯТЬ КОНКРЕТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЗА ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ БЕЗ СНИЖЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ a) утомлением; b) инертностью; c) результативностью; d) работоспособность.	УК-7.1.	d) работоспособность

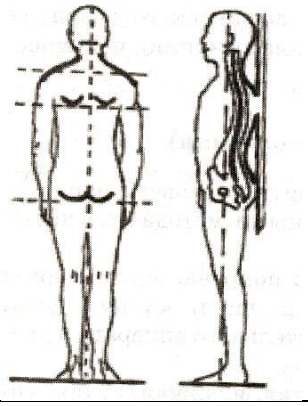
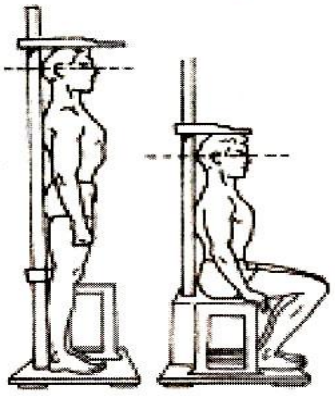
9. ОСНОВНЫМИ ФОРМАМИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ЯВЛЯЮТСЯ a) утренняя гигиеническая гимнастика; b) чтение специализированной литературы; c) водные и солнечные процедуры; d) скалолазание.	УК-7.1.	a) утренняя гигиеническая гимнастика
10.ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА a) санитарно-гигиеническое состояние места занятий; b) бег по пересеченной местности; c) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня; d) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение.	УК-7.1.	c) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня
11. «ЗОНОЙ» ОПТИМАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ МЕЖДУ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ЯВЛЯЮТСЯ ЗАНЯТИЯ С РЕЖИМОМ ЧСС a) 90 - 100 ударов в мин.; b) 130 - 160 ударов в мин.; c) 160 -180 ударов в мин.; d) 180 – 210 ударов в мин.	УК-7.2.	b) 130 - 160 ударов в мин
12. В ПРОЦЕССЕ УМСТВЕННОГО ТРУДА ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА ПРИХОДИТСЯ НА a) вегетативную нервную систему; b) на дыхательную систему; c) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг; d) на подкорку головного мозга.	УК-7.2.	c) ЦНС, ее высший отдел - головной мозг
13. ОСНОВОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА ПРИ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИНЦИП a) активного отдыха b) пассивного отдыха c) психоэмоциональной разгрузки d) аутотренинг.	УК-7.2.	a) активного отдыха

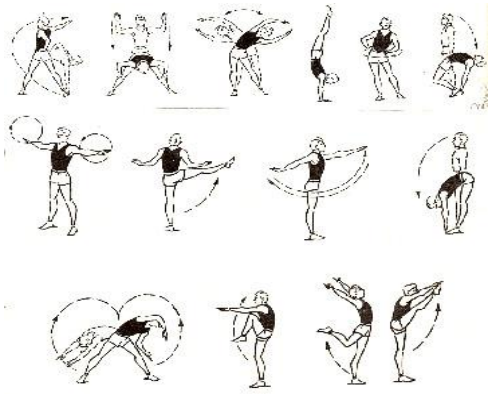
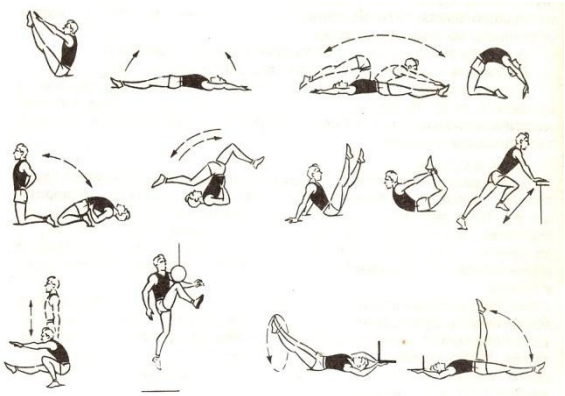
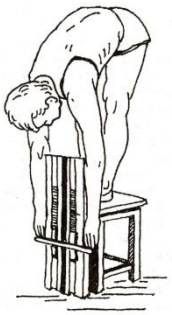
14. ЭФФЕКТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ МОЖНО ПОВЫСИТЬ, ЕСЛИ БУДЕТ a) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности; b) нормализованная двигательная активность c) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность; d) все перечисленное.	УК-7.2.	c) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность
15. ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ И ПРОВЕДЕНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НАДО УЧИТЫВАТЬ, ЧТО В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЗАЧЕТОВ И ЭКЗАМЕНОВ ИНТЕНСИВНОСТЬ И ОБЪЕМ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК СЛЕДУЕТ a) повышать; b) снижать; c) оставить на старом уровне; d) прекратить.	УК-7.2.	b) снижать
16. К СРЕДСТВАМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО УТОМЛЕНИЯ ОТНОСЯТСЯ a) паровая и суховоздушная бани; b) солнечные ванны; c) смена нательного белья; d) дискотека.	УК-7.2.	a) паровая и суховоздушная бани
17. СТЕПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ С ПОМОЩЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕЛИЧИНЫ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА ПО a) пробе Штанге; b) методу К.Купера; c) пробе Генчи; d) методу Яроцкого.	УК-7.2.	b) методу К. Купера;

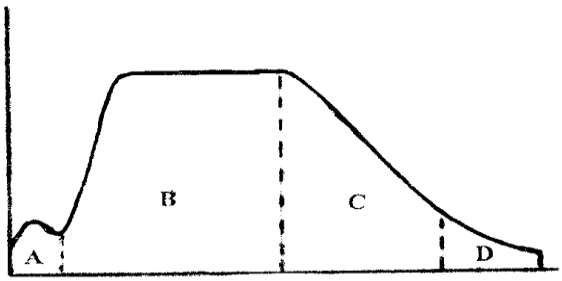
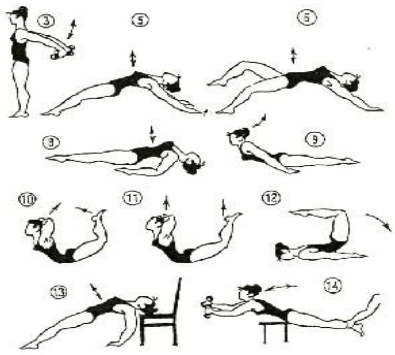
18. СПОСОБАМИ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ a) аутогенная тренировка; b) нервно-мышечная релаксация; c) идеомоторная тренировка; d) эмоциональные переживания.	УК-7.2.	a) аутогенная тренировка; b) нервно-мышечная релаксация; c) идеомоторная тренировка.
19. ЦИКЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОБЛАДАЮТ a)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

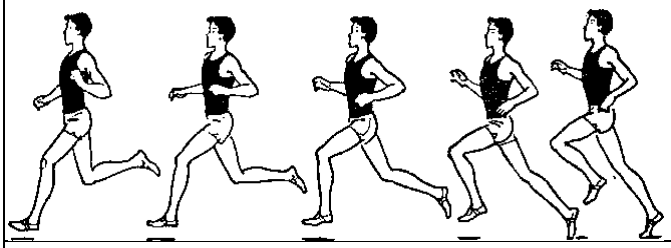
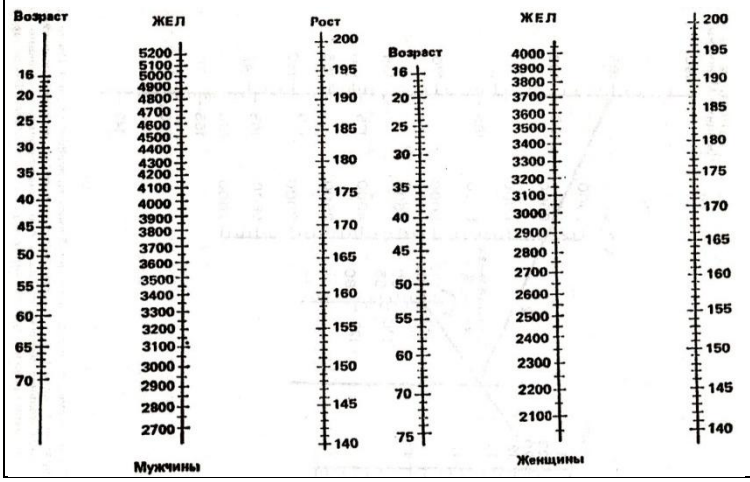
1.2.1. ВИЗУАЛИЗИРОВАННЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Содержание тестовых заданий	Индикатор достижения компетенции	Правильный ответ
1. НА ДАННОЙ СХЕМЕ ИЗОБРАЖЕНА ОСАНКА ЧЕЛОВЕКА. КАКИЕ ПРИЗНАКИ СООТВЕТСТВУЮТ НОРМАЛЬНОЙ ОСАНКИ? 1. Расположение остистых отростков позвонков по линии отвеса, опущенного от бугра затылочной кости и проходящего вдоль межьягодичной складки + 2. Расположение надплечий на разных уровнях. 3. Расположение обеих лопаток на разных уровнях. 4. Не одинаковыми «треугольниками» (справа и слева), образуемыми туловищем и свободно опущенными руками.	УК-7.1	асположение остистых отростков позвонков по линии отвеса, опущенного от бугра затылочной кости и проходящего вдоль межьгодичной складки. Правильными

5. Правильными изгибами позвоночника в сагитальной плоскости (глубиной до 5 см в поясничном отделе и до 2 см в шейном) + 		изгибами позвоночника в сагитальной плоскости (глубиной до 5 см в поясничном отделе и до 2 см в шейном)
2. ДАННАЯ СХЕМА ПОКАЗЫВАЕТ ИЗМЕРЕНИЕ 1. Роста человека в положении стоя и сидя + 2. Веса человека.  3. Динамометрии человека. 4. Объема грудной клетки человека.	УК-7.2.	Роста человека в положении стоя и сидя.
3. НА РИСУНКЕ ИЗОБРАЖЕНЫ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ 1. Выносливости 2. Скоростных способностей 3. Гибкости + 4. Силовых способностей 5. Координации	УК-7.2.	3.Гибкости.

		
4. НА РИСУНКЕ ИЗОБРАЖЕНЫ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ 1. Координации 2. Выносливости 3. Скоростных способностей 4. Гибкости  5. Силовых способностей +	УК-7.2.	Силовых способностей +
5. ДАННЫЙ РИСУНОК ПОКАЗЫВАЕТ ИЗМЕРЕНИЕ 1. ДЖЕЛ 2. Динамометрия 3. Рост сидя 4. Гибкости + 5. ЧСС 	УК-7.2.	4.Гибкости
6. НА РИСУНКЕ ИЗОБРАЖЕНЫ 1. Современные направления аэробики + 2. Современные направления аквааэробики 3. Современные направления спортивной	УК-7.1	1. Современные направления аэробики +

гимнастики 4. Современные направления художественной гимнастики.  		
7. НА ДАННОЙ СХЕМЕ ИЗОБРАЖЕНА 1. Структура занятия и характерный график интенсивности стандартного оздоровительного занятия физическими упражнениями (по ЧСС) + 2. Схема соревнований. 3. Подготовительная, основная и заключительная части самостоятельного занятия. 4. Изменение показателя роста в течении жизни. ЧСС  Продолжительность, время	УК-7.2	1.Структура занятия и характерный график интенсивности стандартного оздоровительного занятия физическими упражнениями (по ЧСС) +
8. НА РИСУНКЕ ИЗОБРАЖЕН КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 1. Для развития силовых способностей. 2. Для развития скоростно-силовых способностей. 3. Для развития выносливости. 4. Коррекции осанки +. 	УК-7.2	Коррекции осанки +
9. НА РИСУНКЕ ИЗОБРАЖЕНА	УК-7.2	3.Бега +.

ТЕХНИКА 1. Ходьбы. 2. Спортивной ходьбы. 3. Бега +. 4. Прыжка в длину с места. 5. Скандинавской ходьбы. 		
10. НА ДАННОМ РИСУНКЕ ИЗОБРАЖЕНА 1. Номограмма для определения должной жизненной емкости легких в зависимости от роста и возраста +. 2. Таблица определения ЖЕЛ. 3. Таблица определения роста у мужчин и женщин. 4. Таблица определения Жизненного индекса. 	УК-7.1	1.Номограмма для определения должной жизненной емкости легких в зависимости от роста и возраста +.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕСТИРОВАНИЯ

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по системе «зачтено - не зачтено»	Оценка по 5-балльной системе		Оценка по ECTS
96-100	зачтено	5	отлично	A
91-95	зачтено			B
81-90	зачтено	4	хорошо	C
76-80	зачтено			D
61-75	зачтено	3	удовлетворительно	E
41-60	не зачтено	2	неудовлетворительно	Fx
0-40	не зачтено			F

3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

3.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ

Вопросы	Соответствующий индикатор достижения компетенции	Шаблоны ответа (ответ должен быть лаконичным, кратким, не более 20 слов)
1. Что относится к фоновым видам физической культуры?	УК 7.1.	Гигиеническая физическая культура в повседневном быту
2. К видам производственной гимнастики относятся…?	УК 7.1.	Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.
3. Какова цель физкультурной минутки?	УК 7.1.	Малая форма активного отдыха, преимущественного локального типа, цель которой является снятие утомления.
4. Результатом физической подготовки человека является…	УК 7.1.	Физическая подготовленность.
5. Физическая культура – это:	УК 7.1.	Часть общей культуры общества, совокупность достижений общества в создании и использовании специальных средств и методов физического совершенствования.
6. Какова основная функция опорно-двигательного аппарата?	УК 7.1.	Опора и перемещение тела и его частей в пространстве.
7. Что является наиболее важным слагаемым здорового образа жизни?	УК-7.1	Двигательный режим.
8. Физическая нагрузка	УК-7.2	Временем и количеством повторений двигательных действий.

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

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

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

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

Вопросы	Соответствующий индикатор достижения компетенции	Шаблоны ответа (ответ должен быть лаконичным, кратким, не более 20 строк)
1. При антропометрическом обследовании юноши 18 лет получены следующие результаты: индекс Пирке (85%), ЖЕЛ (3150 мл), становая тяга (125 кг), ИМТ (23,7кг/м2). акой вид спорта может быть рекомендован занимающемуся?	УК-7.3	Борьба.
2. При наружном осмотре у студента М. обнаружен дефект осанки: голова наклонена вперед, плечи опущены и сведены вперед, грудь впалая, углы лопаток торчат, мышцы спины растянуты, грудные мышцы сокращены, живот немного выпячен вперед. Определите вид нарушения осанки? Дайте рекомендации для исправления дефекта.	УК-7.3	Круглая спина (кифоз). Применяют упражнения, направленные на усиление мышц преимущественной задней поверхности тела. Вытягивающие упражнения в висе, в положении лежа на спине с подложенным под область кифоза упругим валиком и т.д.
3. У студентки В. при антропометрическом исследовании получены следующие данные: масса тела (73 кг), длина тела (161 см), ЖИ (45мл/кг), СИ (42). Какие средства коррекции физического развития целесообразно применить в первую очередь?	УК-7.3	Необходимо начать коррекцию с нормализации массы тела соответствующей диетой и подбором физических упражнений.

Критерии оценивания практических задач

Форма проведения текущего контроля	Критерии оценивания
Решения практической задачи	«5» (отлично) – выставляется за полное, безошибочное выполнение задания
	«4» (хорошо) –в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности

	или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
	«3» (удовлетворительно) – допущены отдельные ошибки при выполнении задания.
	«2» (неудовлетворительно) – отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

Шкала оценки для проведения зачета с оценкой по дисциплине

Оценка за ответ	Критерии
Отлично	– полно раскрыто содержание материала; – материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; – продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; – точно используется терминология; – показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; – ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; – продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; – продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; – допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.
Хорошо	– вопросы излагаются систематизировано и последовательно; – продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – продемонстрировано усвоение основной литературы. – ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.
Удовлетвори-тельно	– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; – усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; – имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; – при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение основной литературы.
Неудовлетвори-тельно	– не раскрыто основное содержание учебного материала; – обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; – допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов - не сформированы компетенции, умения и навыки, - отказ от ответа или отсутствие ответа

Приложение №2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность *38.03.02 Менеджмент*(уровень бакалавриата)

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

Задачами дисциплины являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- познание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- овладение системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности.

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

1. **Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Физическая культура и ее социально-биологические основы

Раздел 2. Здоровый образ жизни

Раздел 3. Основы спортивной тренировки

Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза

2. **Общая трудоемкость 2 ЗЕ (72 часа).**
3. **Результаты освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

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

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

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

Перечень компетенций, вклад в формирование которых осуществляет дисциплина

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

Форма контроля:

зачет в 4 семестре.