Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ахвердова Ольга Альбертовна
Должность: Директор
Дата подписания: 14.09.2026 23:33:28
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 ПМФИ
_____ О.А. Ахвердова

«28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.УОО.ДВ. 1.1 **«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

По специальности: *31.05.01 Лечебное дело*
(уровень специалитета)

Квалификация выпускника: *врач-лечебник*
Кафедра: физического воспитания и здоровья

Курс: 1-3
Семестр: 1-6
Форма обучения: очная
Лекции – 0 часов
Практические занятия – 108 часов
Самостоятельная работа – 205,8 часов
Промежуточная аттестация: зачет – 6 семестр
Трудоемкость дисциплины: 328 часов

Пятигорск, 2026

Рабочая программа дисциплины «Физическая подготовка » составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета) (утвер. Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 августа 2020 г. № 988).

Разработчики программы:
к. пед. наук, доцент, зав. каф. Щекин Анатолий Федорович
к. пед. наук, доцент Ермаков Виталий Валерьевич
ст. преподаватель кафедры Акопян Алиса Владимировна

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и здоровья
Протокол №1 от «28» августа 2026 г.

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией
по циклу естественно - научных дисциплин

Рабочая программа согласована с библиотекой
И.о. декана медицинского факультета И.Л. Абисалова

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

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

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель - получение базовых знаний, умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья.

Задачи:

- 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;
- приобретение практического опыта для использования полноценного функционирования в обществе.

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 подготовка» входит в базовую часть блока Б1.УОО.ДВ. 1.1, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана и входит в обязательную часть. Дисциплина изучается в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

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 по дисциплине**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.1 Знает основные средства и методы физического воспитания	**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; – средства физического воспитания для физического совершенствования человека; – 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; – действие и механизмы закаливания для укрепления здоровья
	УК-7.2.1	**Уметь**: корректно применять знания об обществе как

	Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	системе в различных формах социальной практики; – формулировать и логично аргументировать собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики; – составить долгосрочный план по физическому самосовершенствованию; – составить комплекс гигиенической гимнастики; – составить комплекс общеразвивающих упражнений индивидуально и в группе; – контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; – проводить самоконтроль и анализировать полученные результаты; – определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД; – пользоваться навыками создания письменных и устных сообщений о вреде допинга в спорте, способах борьбы с ним; – вести активную пропаганду по неприменению допинга в спорте; – использовать информацию о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью человека; – применять врачебно-педагогические наблюдения для оценки физического и функционального состояния занимающихся спортом и физическими упражнениями людей различных возрастных групп
	УК-7.3.1 Владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	– механизмами формирования двигательных умений и навыков; – методами самоконтроля за физической подготовленностью; – методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; – навыками вести беседу о противостоянии применения допинга для повышения работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена; – владеет навыком составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека; – навыком использовать данные, наблюдения и специальные исследования многих авторов в подборе средств коррекции двигательных нарушений, физического развития, физической подготовленности различных социальных групп
ОПК-2 Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию	**ОПК 2.1.1** Знает основные критерии здорового образа жизни и методы его формирования; социально-гигиенические и медицинские аспекты	

здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	алкоголизма, наркоманий, токсикоманий, основные принципы их профилактики, основы гигиены и профилактической медицины; формы и методы санитарно-гигиенического просвещения среди пациентов (их законных представителей), медицинских работников	
ОПК-3 Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	**ОПК-3.1.1** Знает основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте; механизмы действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте.	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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 навыками: овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности.

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

4.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	**122.2**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**
Аудиторные занятия всего, в том числе:							
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	**108**	18	18	18	18	18	18

Контактные часы на аттестацию (зачет, экзамен)	**0,2**	-	-	-	-	-	0,2
Консультация	**2**						2
Контроль самостоятельной работы	**12**	2	2	2	2	2	2
2. Самостоятельная работа	**205,8**	34	16	10	50	56	39,8
Контроль	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО	**328**	**54**	**36**	**30**	**70**	**76**	**62**
Общая трудоемкость	**328**	**54**	**36**	**30**	**70**	**76**	**62**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование модуля дисциплины базовой части ФГОС	Содержание раздела	Индекс компетенции
1	Тема 1. Легкая атлетика. Гимнастика	Структура и содержание предмета «Легкая атлетика». Классификация техники движений в легкой атлетике. Фазы, структуры, силы движений. Техника спортивной ходьбы и бега. Техника легкоатлетических прыжков. Техника легкоатлетических метаний. Техника спортивной тренировки в легкой атлетике. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	УК-7.1.1 УК-7.2.1 УК-7.3.1 ОПК -2.1.1 ОПК -3.1.1
2	Тема 2. Спортивная игра. Баскетбол	Принципы, средства и методы обучение технике игры в баскетбол. Техника нападения игры в баскетбол. Техника защиты игры в баскетбол. Техника передвижений (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение). Техника передвижений (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника противодействия и овладения мячом (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Тактика и стратегия игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Организация, проведение и	УК-7.1.1 УК-7.2.1 УК-7.3.1 ОПК -2.1.1 ОПК -3.1.1

		правила соревнований по баскетболу.	
3	Тема 3. Спортивная игра. Волейбол	Принципы, средства и методы обучение технике игры в волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Техника передач мяча на месте и с перемещением. Техника подач мяча: верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая, нижняя боковая, в прыжке. Техника приема мяча одной и двумя руками. Техника нападающего удара. Техника приема нападающего удара. Техника блокирования. Техника приема мяча от блока. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Правила игры, особенности соревнований.	УК-7.1.1 УК-7.2.1 УК-7.3.1 ОПК -2.1.1 ОПК -3.1.1
4	Тема 4. Спортивная игра. Футбол	Футбол в общей системе физического воспитания. Классификация техники игры в футбол. Техника передвижения. Техника полевого игрока (удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча). Техника вратаря (ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча, броски мяча). Функции игроков (игроки линии защиты, игроки средней линии, игроки линии нападения). Индивидуальная, групповая, командная тактика нападения. Индивидуальная, групповая, командная тактика защиты. Организация и проведение соревнований в футболе	УК-7.1.1 УК-7.2.1 УК-7.3.1 ОПК -2.1.1 ОПК -3.1.1
5	Тема 5. Бадминтон	Общие основы технической подготовки по бадминтону. Современная основная стойка в процессе игры.Классическая универсальная хватка ракетки.Подачи в бадминтоне. Обучение высокой подаче справа. Техника выполнения.Процесс обучения и способы тренировок высокой подачи.Обучение короткой подаче справа	УК-7.1.1 УК-7.2.1 УК-7.3.1 ОПК -2.1.1 ОПК -3.1.1

		(открытой стороной ракетки) и слева (закрытой стороной ракетки).Удары справа открытой стороной ракетки (сверху, сбоку и снизу). Высокие удары и смеш справа сверху над головой.Короткие удары сверху справа (укороты). Процесс обучения и способы тренировок коротких ударов. Удары слева закрытой стороной ракетки (сверху, сбоку и снизу).Плоский удар.Защитные действия в бадминтоне. Обманные удары.Техника выполнения ударов у сетки. Процесс обучения и способы тренировок на сетке. Техника передвижения.Совмещение удара по волану и технике передвижения по площадке. Организация и проведение соревнований в бадминтоне	
6	Раздел 6. Настольный теннис	Настольный теннис в общей системе физического воспитания. Стойка и перемещение теннисиста. Передвижение теннисиста.Способы держания ракетки.Подачи: имитация подачи мяча. «Маятник», «Челнок». Удары: удар толчком слева, удар подставка, удар накат слева, удар накат справа, удар подрезка слева, удар подрезка справа, удар «крученая свеча», удар «Стоп», удар подача и ее прием, плоский удар. Накаты: накат открытой ракеткой справа, накат закрытой ракеткой слева, короткий накат, клинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Топ-спин справа. Топ-спин слева. Тактика игры нападения. Тактические действия в парной игре в нападении. Тактика игры защиты. Тактические действия в парной игре в защите	УК-7.1.1 УК-7.2.1 УК-7.3.1 ОПК -2.1.1 ОПК -3.1.1
7	Тема 7. Дратс	Элементы техники дартс, правила игры.Технические особенности каждого варианта стойки.Основные элементы	УК-7.1.1 УК-7.2.1 УК-7.3.1 ОПК -2.1.1

		техники броска. Технические особенности каждого варианта стойки. Виды хватки дротика. Фазы и основные контрольные точки выполнения броска. Положение ног. Наклон туловища. Положение головы, локтя. Прицеливание и выпуск дротика.Общее понятие о тактике игры. Тактика шести разминочных бросков. Тактика ведения игры «301» с закрытием в сектор. Набор очков, выход на нужный сектор	ОПК -3.1.1

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
Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике			2	
Тема 2. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике			2	6
Тема 3. Спортивная игра баскетбол			2	4
Тема 4. Техника держания мяча в баскетболе			2	
Тема 5. Техника передвижений баскетболиста			2	6
Тема 6. Техника ведения мяча			2	
Тема 7. Ведение мяча на месте и в движении			2	6
Тема 8. Техника броска одной рукой с места			2	6
Тема 9. Техника броска одной рукой сверху в движении			2	6
1 семестр			**18**	**34**
Тема 10. Стойки и перемещения волейболиста			2	2
Тема 11. Упражнения на технику владения мячом в волейболе			2	2
Тема 12. Техника верхней передачи мяча на месте			2	
Тема 13. Техника нижней передачи мяча на месте			2	2
Тема 14. Техника верхней передачи мяча в движении			2	2
Тема 15. Техника нижней передача мяча в движении			2	2
Тема 16 . Техника верхней прямой подачи			2	2
Тема 17. Техника нижней прямой подачи.			2	2
Тема 18. Техника боковой нижней подачи			2	2
2 семестр			**18**	**16**
Тема 19. Совершенствование техники бега			2	2
Тема 20. Комплекс упражнений для развития мышц ног			2	
Тема 21. Техника бега с ускорением			2	2
Тема 22. Техника передачи в движении после двухтактного шага в баскетболе			2	
Тема 23. Техника финтов (обманных движений) в баскетболе			2	2
Тема 24. Совершенствование техники передачи мяча после ведения в баскетболе			2	2
Тема 25. Передача мяча в движении после двухтактного шага в баскетболе.			2	
Тема 26. Обучение технике индивидуальным действиям в защите в			2	2

баскетболе				
Тема 27. Совершенствование техники индивидуальным действиям в защите в баскетболе			2	
3 семестр			**18**	**10**
Тема 28. Техника нападающего удара в волейболе			2	6
Тема 29. Совершенствование техники нападающего удара в волейболе			2	4
Тема 30. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе			2	6
Тема 31. Совершенствование техники передачи мяча над собой и за голову в волейболе			2	4
Тема 32. Совершенствование техники верхней передачи мяча в волейболе.			2	6
Тема 33. Совершенствование техники нижнего приема мяча в волейболе			2	4
Тема 34. Техника стартового разгона			2	6
Тема 35. Упражнения на развитие координационных способностей			2	4
Тема 36. Упражнения на развитие силовых способностей			2	10
4 семестр			**18**	**50**
Тема 37. Техника двоеборья в легкой атлетике.			2	6
Тема 38. Техника по пересеченной местности в легкой атлетике			2	6
Тема 39. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике			2	6
Тема 40. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.			2	6
Тема 41. Техника интервального бега в легкой атлетике			2	6
Тема 42. Техника дополнительных средств специальной подготовки в легкой атлетике			2	6
Тема 43. Упражнения на развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости в легкой атлетике			2	6
Тема 44. Классификация техники игры в футбол			2	6
Тема 45. Техника полевого игрока в футболе			2	8
5 семестр			**18**	**56**
Тема 46. Бадминтон. Обучение хватке ракетки			2	4
Тема 47. Техника подач открытой стороной ракетки в бадминтоне			2	4
Тема 48. Техника передвижений в бадминтоне			2	4
Тема 49. Техника стоек в бадминтоне			2	4
Тема 50. Техника высоко-далеких ударов: открытой и закрытой стороной ракетки			2	9,8
Тема 51. Атакующие удары: плоский, смеш, «стрелой» в бадминтоне			2	6
Тема 52. Техника защиты: прием смеша.			2	4
Тема 53. Техника ударов в бадминтоне			2	2
Тема54. Техника ударов у сетки в бадминтоне			2	2
6 семестр			**18**	**39,8**
Итого (часов)			**108**	**205,8**
Форма контроля	Зачет			

7.САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ 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. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка – средство, способствующее достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.
3. Режим двигательной активности людей умственного труда
4. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
5. Формирование прикладных знаний в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
6. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни.
7. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
8. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля.
9. Перспективы развития физической культуры в России
10. Основные задачи производственной физической культуры.
11. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.
12. История развития физической культуры в России.
13. Социально-политические функции физической культуры и спорта.
14. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта.
15. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии.
16. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов-медиков.
17. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
18. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера.
19. Структурно-функциональные изменения сердечно-сосудистой системы под влиянием занятий спортом, основные методы диагностики «физиологического» спортивного сердца.
20. Медицинские проблемы спортивной тренировки (врачебный контроль, педагогический, самоконтроль; взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни).
21. Физиологические основы спортивной и оздоровительной тренировки (тип, величина, интенсивность нагрузки; частота занятий; интервалы отдыха; методы тренировки).
22. Физиологическая оценка тренировочного процесса различной направленности (общая или специальная физическая подготовка).
23. Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические; социальные аспекты.
24. Допинги, стимуляторы и их влияние на состояние здоровья спортсмена и повышение спортивного результата.
25. Патологическое влияние длительного применения допингов и стимуляторов на организм спортсмена (женский, детский организмы).
26. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
27. Двигательный режим в оздоровительной программе врача.
28. Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности врача.
29. Совершенствование физических качеств с использованием различных тренажеров.
30. Тренажерные средства для общей физической подготовки спортсменов, лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов.

31.Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям на тренажерах.
32.Нетрадиционные и «народные» средства поддержания и восстановления спортивной работоспособности.
33.«Аутотренинг + физкультура» как средство повышения работоспособности.
34.Основы восстановления функций и тренированности организма человека.
36.Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
37.Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и
39.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. Перечислите разделы и раскройте содержание учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов.
2. Формы физического воспитания в вузе.
3. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.
4. Особенности процесса обучения в медицинских вузах.
5. Характеристика понятий: «умственная усталость»; «умственное утомление» (внимание, поза, движение). Энергозатраты при различных видах умственного труда.
6. Степени переутомления по К.К. Платонову.
7. Понятие «биологические часы». Динамика умственной работоспособности в учебном дне, неделе, году (по выбору).
8. Перечислите и раскройте содержание факторов, от которых зависит социальное здоровье студентов.
9. Раскройте биохимические изменения в костно–мышечной системе тренированного организма человека.
10. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.
11. Факторы, влияющие на развитие перетренированности. Объективные и субъективные показатели перетренированности.
12. Цели и задачи современной спортивной тренировки. Особенности современной спортивной тренировки.
13. Классификация спортивных упражнений и их характеристика.
14. История появления допинга. Определение допинга и классификация допинговых препаратов.
15. Физиологическое воздействие допинга на организм человека.
16. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов и конкретное содержание ППФП: формы труда; условия и характер, режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов.

17. Формы ППФП в медицинских вузах и их характеристика.

18. Особенности профессиональной деятельности и условий труда врачей различных специальностей (по выбору). Методика подбора средств ППФП.

19. Виды тренажеров (по направленности воздействия). Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.

20. Относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах.

21. Виды массажа. Воздействие массажа на организм человека.

22. Показания, ограничения и противопоказания к проведению массажа.

23. Цель и предмет адаптивной физической культуры.

24. Классификация категорий инвалидов.

25. Структура адаптивной физической культуры.

26. Классификация методов и приемов массажа.

27. Физиологическое действие приемов и методов массажа на организм человека.

28. Влияние массажа на функциональное состояние организма человека.

29. Определение врачебного контроля, его цели и задачи.

30. Методы и этапы врачебного контроля.

31. Определение самоконтроля, его цель и задачи. Показатели самоконтроля.

32. Медицинские противопоказания к занятиям спортом.

33. Причины возникновения заболеваний у спортсменов.

34. Патологические состояния при занятиях спортом.

35. Последствия использования анаболических стероидов для повышения спортивных достижений мужчин, женщин.

36. Последствия использования анаболических стероидов для повышения спортивных достижений детей.

37. Раскройте медико-физиологическое воздействия физических упражнений на организм человека.

38. Структура построения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Цели и задачи утренней гигиенической гимнастики в условиях стационара.

39. Определение здорового образа жизни. Роль физической культуры как важного элемента здорового образа жизни современного человека.

40. Раскройте особенности физиологического состояния людей различного возраста.

41. Перечислите оптимальные двигательные режимы, рекомендуемые для нормального функционирования организма.

42. Охарактеризуйте принципы рационального питания.

43. Дайте определение «физическое состояние», «физическое развитие» и способы их оценки.

44. Раскройте методику оценки физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (по выбору).

45. Понятие «физическая работоспособность». Методы определения физической работоспособности.

46. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту $PWC_{170.}$ Перечислите противопоказания к назначению степ-теста PWC_{170}.

47. Характеристика зон мощности нагрузки на занятиях по физическому воспитанию.

48. Дайте определения: «врачебный контроль», «врачебно-педагогическое наблюдение», «самоконтроль». Раскройте цель и задачи врачебного контроля.

49. Раскройте методики оценки: антропометрических показателей, реакции сердечно-сосудистой системы; деятельности вегетативной нервной системы; функций органов дыхания.; деятельности нервно-мышечного аппарата и вестибулярной функции.

50. Определение ЛФК. Раскройте цели и задачи ЛФК. Перечислите средства ЛФК.

51. Оценка эффективности использования средств ЛФК при миопии различной степени. Перечислите правила составления и проведения комплекса ЛФК при данной патологии.

52. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме при нарушении и заболевании опорно-двигательного аппарата.

53. Классификация современных методов музыкотерапии по их лечебному воздействию и функциональной направленности.

54. Механизм влияния функциональной музыки на организм человека, на труд человека, на деятельность спортсменов и спортивные результаты.

55. Определение аутотренинга (АТ). Раскройте механизм и физиологические эффекты действия АТ на организм человека.

56. Основные приемы аутогенной тренировки. Показания и противопоказания к использованию РЛПГ.

57. Определение искусственного ультрафиолетового облучения (ИУФО). Физиологический механизм воздействия ИУФО на организм человека.

58. Определение аэрозоль- и фитотерапии. Показания и противопоказания к использованию аэрозоль- и фитотерапии.

59. Физиологическое действие аэрозоль- и фитотерапии на организм человека.

60. Определение «стретчинг». Механизм воздействия стретчинга на организм человека. Перечислите ограничения и противопоказания при занятиях стретчингом.

61. Раскройте физиологическое воздействие виброгимнастики А. Микулина на организм человека. Опишите методику выполнения виброгимнастики.

62. Дайте характеристику аэробных упражнений. Раскройте методику применения 12–ти минутного теста К. Купера.

63. Определение «голодания» по П. Бреггу. Физиологическая характеристика голодания.

64. Определение «голодания» по Г. Шелтону. Перечислите виды, этапы и принципы голодания.

65. Основные функции позвоночника. Содержание программы оздоровления позвоночника по П. Бреггу.

66. Краткая характеристика системы Н. Семёновой. «Семь шагов» очистки по Н. Семёновой.

67. Определение «закаливание». Виды закаливающих процедур.

68. Содержание оздоровительной системы С. Кнейппа. Средства закаливания и водолечения по С. Кнейппу.

69. История возникновения программы «Детка». Цель, задачи и содержание оздоровительной системы «Детка».

70. Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. Цель и задачи.

71. Дыхательная гимнастика по методике К. Бутейко. Физиологический механизм действия гимнастики. Показания и противопоказания к использованию дыхательной гимнастики по методике К.Бутейко.

72. Физиологический механизм воздействия Пранаямы на организм человека.

73. Точечный массаж. Физиологическое воздействие точечного массажа на организм человека.

74. Физиологический механизм воздействия методики Су-Джок на организм человека. Перечислите основные направления метода Су-Джок.

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.

Типовые практические задания для самостоятельной работы

Задача №1

Спортсмен хочет улучшить своё время на дистанции 800 метров. В настоящее время его результат составляет 2 минуты. Он планирует увеличить свою скорость на 5% и оптимизировать технику бега, что позволит ему дополнительно сократить время на 10 секунд. Какое время он сможет показать после тренировок, если его первоначальный результат — 2 минуты?

Эталон ответа.

Спортсмен хочет улучшить своё время на дистанции 800 метров. В настоящее время его результат составляет 2 минуты. Он планирует увеличить свою скорость на 5% и оптимизировать технику бега, что позволит ему дополнительно сократить время на 10 секунд. Какое время он сможет показать после тренировок, если его первоначальный результат — 2 минуты?

1. Первоначальный результат спортсмена: 2 минуты = 120 секунд.
2. Увеличение скорости на 5%:
   - 5% от 120 секунд: (0.05 \times 120 = 6) секунд.
   - Новое время после увеличения скорости: (120 - 6 = 114) секунд.
3. Оптимизация техники бега:
   - Сокращение времени на 10 секунд: (114 - 10 = 104) секунд.

   Таким образом, после тренировок спортсмен сможет показать результат 104 секунды на дистанции 800 метров.

Задача №2

Ученик должен метнуть малый мяч на максимальное расстояние. Его задача — определить наиболее эффективный способ метания, учитывая свою физическую подготовку и особенности техники. На сколько метров он сможет метнуть мяч, если будет использовать правильную технику метания малого мяча?

Эталон ответа.

Результат метания малого мяча зависит от множества факторов, включая физическую подготовку, технику выполнения, возраст и пол ученика. В среднем, при использовании правильной техники и достаточной физической подготовки, ученик может метнуть малый мяч на расстояние от 15 до 30 метров. Однако, для более точного ответа необходимо учитывать индивидуальные особенности и уровень подготовки каждого конкретного ученика.

Задача №3

Ваша задача — описать технику выполнения броска одной рукой сверху в движении, включая основные этапы и элементы, которые необходимо учесть для точного и мощного броска в баскетболе.

Эталон ответ.

Бросок одной рукой сверху в движении в баскетболе — ключевой элемент атакующей игры, требующий координации, силы и точности. Вот подробное описание техники выполнения этого броска:

1. Подготовка

- **Захват мяча**: Ловите мяч двумя руками, готовясь к дриблингу.
- **Дриблинг**: Выполняйте дриблинг, чтобы создать пространство и подойти к кольцу.
- **Оценка ситуации**: Оцените защиту и позицию кольца, выберите подходящий момент для броска.

2. Начало движения

- **Ведение**: Продолжайте дриблинг, меняя направление и высоту мяча, чтобы сбить с толку защитника.
- **Переход в движение**: Когда защитник ослабевает или открывается пространство, начинайте движение к кольцу. Это может быть шаг вперед с одной ноги или два шага.

3. Фаза подъема

- **Разворот**: Используйте шаги для разворота в сторону кольца. Вес тела переносится на заднюю ногу.
- **Подъем мяча**: Поднимите мяч к груди, готовясь к броску.

4. Фаза броска

- **Вынос мяча**: Вынесите мяч вверх, используя силу ног и корпуса. Локоть бросающей руки должен быть направлен вниз.
- **Разворот корпуса**: Разверните корпус в сторону кольца, обеспечивая максимальную силу броска.
- **Захват мяча**: Захватите мяч одной рукой, удерживая его тремя пальцами (указательный, средний и безымянный) и большим пальцем.

5. Фаза выпуска

- **Растяжка кисти**: Вытяните кисть назад, создавая "стрелу" для броска.
- **Выброс мяча**: Выбросьте мяч вперед, используя силу пальцев и запястья. Локоть должен оставаться опущенным, а кисть — расслабленной.
- **Взгляд на кольцо**: Смотрите на цель, чтобы точно направить мяч.

6. Завершение

- **Сопровождение мяча**: Продолжайте движение руки и кисти, сопровождая мяч до момента его контакта с кольцом.
- **Баланс и защита**: Сохраняйте равновесие и готовьтесь к защите после броска.

Важные элементы

- **Сила и координация**: Используйте силу ног и корпуса для мощного броска.
- **Точность**: Следите за траекторией мяча и целитесь в кольцо.
- **расслабленность**: Не напрягайте мышцы, особенно кисти и запястья, для более плавного и точного броска.
- **Балансировка**: Сохраняйте равновесие на протяжении всего броска.

Задача № 4

Игрок в волейбол готовится выполнить боковую верхнюю подачу. Его задача — отправить мяч через сетку так, чтобы он приземлился на стороне соперника в пределах игрового поля. Какие основные элементы техники нужно учесть для успешного выполнения подачи? Опишите последовательность действий игрока при выполнении боковой верхней подачи.

Эталон ответа.

Для успешного выполнения боковой верхней подачи в волейболе необходимо учитывать несколько ключевых элементов техники:

1. **Положение тела**:
   - Игрок должен стоять боком к сетке, одна нога впереди, другая сзади, образуя широкую стойку.
   - Ноги должны быть слегка согнуты в коленях, обеспечивая устойчивость и готовность к движению.
   - Плечи должны быть расслаблены, но напряжены в момент удара по мячу.
2. **Подход к мячу**:
   - Игрок должен правильно подойти к мячу, контролируя его движение и положение.
   - Важно правильно рассчитать время и расстояние до мяча, чтобы успеть выполнить подачу в нужный момент.
3. **Положение рук и кистей**:
   - Руки должны быть согнуты в локтях, кисти — расслаблены, но готовы к быстрому и мощному удару.
   - Большой палец должен быть направлен вверх, остальные четыре — вперед.
4. **Размах и замах**:
   - Начинать замах следует с отведения рук назад, одновременно поднимая плечи и напрягая мышцы.
   - Важно сохранять баланс и устойчивость тела.
5. **Удар по мячу**:
   - В момент удара по мячу руки должны резко и быстро выпрямиться вперед, передавая мячу импульс и направление.
   - Кисти должны быть расслаблены до самого удара, но в момент удара они должны резко напрячься, чтобы придать мячу максимальную скорость и точность.
6. **Завершение движения**:
   - После удара руки должны продолжать движение вперед, обеспечивая контроль и направление мяча.
   - Важно не останавливаться и не терять равновесие после выполнения подачи.

Последовательность действий игрока при выполнении боковой верхней подачи:

1. **Подготовка**:
   - Игрок принимает исходное положение, стоя боком к сетке, с расслабленными руками и слегка согнутыми ногами.
2. **Подход к мячу**:
   - Игрок оценивает расстояние и скорость мяча, подходя к нему для правильного расчета времени удара.
3. **Размах**:
   - Руки отводятся назад, плечи поднимаются, а ноги начинают движение вперед.
4. **Замах**:
   - Тело продолжает движение вперед, плечи и руки поднимаются выше, готовясь к удару.
5. **Удар**:
   - Руки резко и быстро выпрямляются вперед, кисти напрягаются, передавая мячу импульс.
6. **Завершение**:
   - После удара руки продолжают движение вперед, обеспечивая контроль и направление мяча.

Задача №5

Определите правильную технику выполнения подачи открытой стороной ракетки в бадминтоне и ответьте на вопрос: какой угол относительно пола должен составлять ракетка в момент удара по волану при подаче, чтобы обеспечить максимальную эффективность и точность подачи?

Опишите правильную технику выполнения подачи и обоснуйте, почему именно такой угол является оптимальным.

Правильная техника выполнения подачи открытой стороной ракетки в бадминтоне включает несколько ключевых этапов:

1. **Исходное положение**:
   - Стойте в правильной стойке, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях.
   - Корпус слегка наклонен вперед, плечи расслаблены.
   - Ракетка держится открытой стороной (лопасть ракетки направлена вверх).
2. **Подготовительное движение**:
   - Начните с подъема волана вверх и назад.
   - Движение руки должно быть плавным и контролируемым.
3. **Удар**:
   - В момент удара по волану ракетка должна находиться под углом примерно 45 градусов относительно пола.
   - Удар должен быть выполнен так, чтобы волан летел с высокой скоростью и сильным вращением.
4. **Завершение**:
   - После удара рука должна продолжить движение вперед и вверх, завершая подачу.

Оптимальный угол ракетки в 45 градусов обеспечивает несколько важных преимуществ:

- **Максимальная скорость**: При таком угле ракетка способна генерировать наибольшую скорость за счет оптимального использования силы мышц.
- **Стабильность полета**: Волан, поданный под углом 45 градусов, имеет более стабильную траекторию и меньше подвержен влиянию ветра.
- **Контроль**: Такой угол позволяет лучше контролировать направление и силу подачи, что важно для точности и эффективности.
- **Вращение**: Подача с правильным углом способствует созданию сильного вращения, что делает ее сложной для приема и увеличивает вероятность выигрыша очка.

Эталон ответа.

Правильная техника выполнения подачи открытой стороной ракетки в бадминтоне включает несколько ключевых этапов:

1. **Исходное положение**:
   - Стойте в правильной стойке, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях.
   - Корпус слегка наклонен вперед, плечи расслаблены.
   - Ракетка держится открытой стороной (лопасть ракетки направлена вверх).
2. **Подготовительное движение**:
   - Начните с подъема волана вверх и назад.
   - Движение руки должно быть плавным и контролируемым.
3. **Удар**:
   - В момент удара по волану ракетка должна находиться под углом примерно 45 градусов относительно пола.
   - Удар должен быть выполнен так, чтобы волан летел с высокой скоростью и сильным вращением.
4. **Завершение**:
   - После удара рука должна продолжить движение вперед и вверх, завершая подачу.

Оптимальный угол ракетки в 45 градусов обеспечивает несколько важных преимуществ:

- **Максимальная скорость**: При таком угле ракетка способна генерировать наибольшую скорость за счет оптимального использования силы мышц.
- **Стабильность полета**: Волан, поданный под углом 45 градусов, имеет более стабильную траекторию и меньше подвержен влиянию ветра.
- **Контроль**: Такой угол позволяет лучше контролировать направление и силу подачи, что важно для точности и эффективности.
- **Вращение**: Подача с правильным углом способствует созданию сильного вращения, что делает ее сложной для приема и увеличивает вероятность выигрыша очка.

Задача №6

Спортсмен готовится к соревнованиям по бегу на длинные дистанции и хочет улучшить свои результаты. Для этого он решает увеличить свою выносливость и скорость. В настоящее время его время на дистанции 5 км составляет 20 минут. Он планирует уменьшить время на этой дистанции до 18 минут. На сколько процентов должен улучшиться его результат, чтобы достичь поставленной цели?

Эталон ответа.

Спортсмен должен улучшить результат на 10%.

Задача №7

Спортсмен готовится выполнить верхнюю подачу в бадминтоне. Какова должна быть техника выполнения верхней подачи, чтобы обеспечить точность и силу удара? Опишите основные шаги и элементы техники, которые необходимо учесть при выполнении верхней подачи.
Какие элементы техники нужно учитывать при верхней подаче в бадминтоне, чтобы мяч летел точно в цель?

Эталон ответа.

Основные элементы техники верхней подачи в бадминтоне:

1. **Стойка**: ноги на ширине плеч, левая впереди (для правшей) или правая впереди (для левшей).
2. **Замах**: ракетка заведена назад, вес тела на задней ноге, корпус слегка наклонен вперед.
3. **Подготовительное движение**: вес тела переносится на переднюю ногу, плечи разворачиваются.
4. **Ракетка**: ракетка движется снизу-вперед-вверх, удар по мячу происходит сверху.
5. **Удар**: контакт с мячом на пике движения, ракетка должна быть плоской.
6. **Завершение**: ракетка проходит мимо мяча, рука полностью выпрямлена, вес тела на передней ноге.

Задача №8

вы — игрок в бадминтон, который хочет улучшить свою технику верхней подачи. ваша цель — научиться правильно выполнять все элементы верхней подачи, чтобы увеличить точность и силу ударов.

инструкция:

1. **стойка:** встаньте в стойку, расположив ноги на ширине плеч. для правшей левая нога впереди, для левшей — правая. убедитесь, что вы стоите устойчиво.
2. **замах:** заведите ракетку назад, перенося вес тела на заднюю ногу. слегка наклонитесь вперед, чтобы создать баланс и напряжение.
3. **подготовительное движение:** перенесите вес тела на переднюю ногу, одновременно разворачивая плечи. убедитесь, что ваше тело готово к выполнению удара.
4. **ракетка:** начните движение ракетки снизу-вперед-вверх. следите за тем, чтобы ракетка оставалась плоской и не поднималась слишком высоко.
5. **удар:** доведите ракетку до уровня мяча и выполните удар сверху. контакт с мячом должен произойти на пике движения. убедитесь, что удар выполняется с максимальной силой и точностью.
6. **завершение:** после удара ракетка должна пройти мимо мяча, а ваша рука должна быть полностью выпрямлена. перенесите вес тела на переднюю ногу, чтобы сохранить устойчивость и готовность к следующему удару.

практическое задание:

1. **повторите 10 раз:** выполните все элементы верхней подачи в медленном темпе, чтобы лучше почувствовать движение и контролировать его.
2. **ускорение:** постепенно увеличивайте скорость выполнения подачи, сохраняя контроль и технику.
3. **обратная связь:** попросите тренера или партнера по тренировкам дать вам обратную связь по технике выполнения подачи. обратите внимание на ошибки и работайте над их исправлением.
4. **соревнование:** проведите несколько тренировочных матчей, используя верхнюю подачу, чтобы закрепить навыки в реальных условиях

Задача №9

В настольном теннисе игрок должен выполнить правильную подачу, чтобы начать розыгрыш очка. Подача должна быть выполнена так, чтобы мяч сначала ударился на своей половине стола, а затем пересёк сетку и ударился на стороне соперника. Игрок А совершил подачу, и мяч коснулся сетки, а затем ударился на стороне игрока Б. Какое решение примут судьи в этой ситуации? Объясните правила, которые были нарушены.

Эталон ответа.

Судьи зафиксируют ошибку в подаче, и очко будет переиграно. Игрок А нарушил правило, согласно которому мяч должен перелететь через сетку, не задев её, или коснуться сетки и перелететь на сторону соперника без заметного отклонения.

Задача №10

Участник соревнований по дартсу выполняет три броска в мишень. Попадание в зелёное кольцо приносит 2 очка, в красное кольцо — 3 очка, а в центр мишени (буллсай) — 5 очков. В начале своей

очереди игрок решает сделать все три броска максимально точно и попадает в буллсай, красное и зелёное кольца. Сколько очков он наберёт за три броска?

Эталон ответа.

Задача №11

Команда готовится к важному матчу и решает провести анализ своих тактических и технических аспектов игры. Задача: разработать тактику для команды, которая позволит ей эффективно использовать свои сильные стороны в технике и игре в обороне и атаке. Какие технические приёмы и тактические схемы можно использовать, чтобы создать моменты для забитых голов и одновременно минимизировать риски пропустить мяч в свои ворота?

Эталон ответа.

Для успешной подготовки к матчу команде нужно разработать тактику, учитывая сильные стороны в технике как в атаке, так и в обороне. Вот ключевые аспекты:

Тактические схемы

1. **4-3-3**: Эффективна для команд с сильными флангами и центральным нападающим.
2. **4-4-2**: Подходит для контроля центра поля.
3. **3-5-2**: Доминирует в центре и создаёт моменты.

Технические приёмы

- Дриблинг, пас, удары, командные взаимодействия.

Стратегии

1. **Контроль центра**: Владение мячом и создание моментов.
2. **Атака флангов**: Кроссы и навесы.
3. **Контратаки**: Быстрая смена обороны на атаку.
4. **Глубокая оборона**: Минимизация рисков.

Пример тактики

- Начало: 4-3-3 для контроля.
- Середина: 4-4-2 для глубины атаки.
- Конец: 3-5-2 для контратак.

Успешная тактика требует баланса и анализа сильных и слабых сторон.

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.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1.Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие/ М.: КНОРУС, 2012. - 240 с. электронно – библиотечная система

2.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. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия». - 2003. - 450 с.
2. Щекин, Г.Ю. Туризм и медицина: Монография/Г.Ю. Щекин Волгоград: Изд-во ВолгГМУ. - 2013. - 183 с.
3. Епифанов, В.А., Епифанов, А.В., Аухадеев, Э.И. Спортивная медицина М.: ГЭОТАР-Медиа. - 2019. - 534 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 2 ЭБС Епифанов, В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб. для вузов.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007.- 568 с. Режим доступа: www.studmedlib.ru
5. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014.- 2 ЭБС Епифанов, В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб. для вузов.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007.- 568 с. Режим доступа: www.studmedlib.ru
6. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / Епифанов В. А., Епифанов А. В. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. – Режим доступа: по подписке - URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html
7. 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
8. 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
9. 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
10. 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

8.1 Лицензионное программное обеспечение

	Наименование ПО	Тип лицензии	№ Договора
1	Среда электронного обучения 3KLMoodle, версия 5GB 4.1.3b	Коммерческая	№1756-2 от 20 сентября 2023
2	1С Университет ПРОФ. Ред.2.2.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
3	1С: Университет ПРОФ. Активация возможности обновления конфигурации на 12 мес.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
4	Программное обеспечение «Планы ВПО»	Коммерческая	№2193-24
5	Аппаратно-программный комплекс в составе интерактивного стола и предустановленного программного обеспечения для отображения трехмерного образа человеческого тела. Интерактивный анатомический стол «Пирогов» Модель II	Коммерческая	№1190
6	Защищенный программный комплекс 1С: Предприятие 8.3z	Коммерческая	№ЛМ00-000221
7	1С: Предприятие 8 ПРОФ.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
8	1С: Предприятие 8.3 ПРОФ. Лицензия на сервер.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
9	1С: Бухгалтерия 8 ПРОФ.	Коммерческая	№ЛМ00-000490
10	1С: Зарплата и управление персоналом 8 ПРОФ.	Коммерческая	№ЛМ00-000490
11	MSSQLServer 2019 Standard	Коммерческая не исключительное право	№ЛМ00-000221
12	Система анализа программного и аппаратного TCIP/IP сетей	Коммерческая	№966

	(сетевой сканер Ревизор Сети версии 3.0)		
13	Единый центр управления DallasLock. Максимальное количество сетевых устройств для мониторинга: 3	Коммерческая	№966
14	Неисключительное право на использование DallasLock 8.0-K (СЗИ НСД, СКН)	Коммерческая	№966
15	Тема сбора данных для специального раздела сайта образовательной организации высшего образования	Коммерческая не исключительное право	№2135-23
16	Kaspersky Стандартный Certified Media Pack Russian Edition.	Коммерческая	№297
17	Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition.	EducationalLicense	№1190
18	Ревизор сети (версия 3.0), стандартное продление лицензии на 1 год	Коммерческая	№1190
19	Ревизор сети (версия 3.0) 5 IP, право на использование дополнительного IP адреса к лицензии на 1 год	Коммерческая	№1190
20	Неисключительное право на использование DallasLock 8.0-K (СЗИ НСД, СКН)	Коммерческая	№1190
21	DallasLock 8.0-K с модулем «Межсетевой экран». Право на использование (СЗИ НСД, СКН, МЭ)	Коммерческая	№3D-24
22	Лицензия на использование программы RedCheckProfessional для localhost на 3 года	Коммерческая	№393853
23	Медиа-комплект для сертифицированной версии средства анализа защищенности RedCheck	Коммерческая	№393853
24	Kaspersky Certified Media Pack Customized	Коммерческая	№393853
25	ФИКС (версия 2.0.2), программа фиксации и контроля исходного состояния программного комплекса для ОС семейства Windows. Лицензия (право на использование) на 1 год	Коммерческая	№393853
26	TERRIER (версия 3.0) Программа поиска и гарантированного уничтожения информации на дисках. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
27	Передача неисключительных прав на использование ПО ViPNetClientforWindows 4.x (КС2). Сеть 2458	Коммерческая	№393853
28	Ревизор 1 XP Средство создания модели системы разграничения доступа. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
29	Ревизор 2 XP Программа контроля полномочий к информационным ресурсам. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
30	Агент инвентаризации. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
31	LibreOffice	Бесплатная, GNU General Public License	
32	GIMP	Бесплатная, GNU General Public License	
33	Mozilla Thunderbird	Mozilla Public License	

34	7-Zip	Бесплатная, GNU General Public License	
35	Google Chrome	GPL	
36	Ubuntu	GPL	
37	VLC media player	LGPLv2.1+	

8.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Российское образование. Федеральный образовательный портал – Режим доступа: www.edu.ru.
2. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/
3. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.gnpbu.ru.
4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.rsl.ru.
5. Президентская библиотека – http://www.prlib.ru
6. Большая медицинская библиотека - http://med-lib.ru/.
7. Российское образование. Федеральный портал. – http://www.edu.ru/, доступ свободный

Информационные справочные системы:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru/
2. Информационно-правовой сервер «Гарант» http://www.garant.ru/

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 мыщц Тренажер на заднюю поверхность бедра стоя
Зал атлетической гимнастики (3 этаж) Спортивный комплекс Оборудование используется для проведения тренировочных занятий, самостоятельной работы внеучебное время, для подготовки к внутривузовским,	Велотренажер TREO K-108 Гриф гантельный Тренажер Примус Тренажер силовой winner

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 внутривузовским, городским соревнованиям Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Калинина, 11;	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
Инвентарная Спортивный комплекс	Канат вертикальный Канат страховочный (10*12)40

Оборудование используется для проведения тренировочных занятий, самостоятельной работы внеучебное время, для подготовки к внутривузовским, городским соревнованиям Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Калинина, 11;	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 ЗАДАНИЙ ОБУЧАЮЩИМИСЯ-ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ПРИ НАЛИЧИИ)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь:

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

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

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

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

– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации:

3.Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Материально- технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в помещения организации, а также пребывания в

указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров: наличие специальных кресел и других приспособлений). Обучение лиц организовано как инклюзивно, так и в отдельных группах.

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, 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

УК-7.Способенподдерживать должный уровеньфизическойподготовленностидляобеспеченияполноценнойсоциальнойипрофессиональнойдеятельности

ИД УК-7.-1Выбираетздоровьесберегающие технологиидля поддержанияздоровогообразажизнисучетомфизиологическихособенностей организма

Знать: – методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности;

– влияние оздоровительных

систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и

физической подготовленности

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, техническая, тактическая и психическая подготовленность в баскетболе	УК-7.1.1	Тренировки выносливости, силы и гибкости, освоение техники передача мяча, пас, дриблинг, понимание игровых ситуаций, развитие командной работы, анализ соперников и принятие эффективных решений, управление стрессом и повышение концентрации в ключевых моментах.
2.Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе	УК-7.1.1	Тренировки скорости, силы и гибкости, освоение основных технических навыков, таких как передача мяча, пас, и блокирование атак противника, обучение пониманию игровых ситуаций, развитие командной работы, укрепление ментальной стойкости и повышение концентрации.
3.Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе	УК-7.1.1	Развитие координации, выносливости, скоростно-силовых возможностей, развитие восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения, овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность навыков в игровой и соревновательной деятельности.
4.Влияние плавания на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося	УК-7.1.1	Занятия плаванием оказывают благоприятное воздействие на нервную и сердечно-сосудистую системы, они являются эффективным средством развития дыхательной системы. Улучшение динамических характеристик двигательных и познавательных функций. Скоростно-силовые качества связаны с лучшими показателями регуляции сердечно-

		сосудистой системы. Увеличение степени напряжения регуляторных систем и тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы.
5.Влияние легкой атлетики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося	УК-7.1.1	Укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы. Лёгкая атлетика воспитывает физические качества: выносливость,силу,быстроту,ловкость, гибкость,умение преодолевать трудности. Спортивные тренировки по лёгкой атлетике дают возможность реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер.
6.Влияние аэробики, ритмической гимнастики, калланетики, шейпинга, атлетической гимнастики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося	УК-7.1.1	Аэробика положительно влияет на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся. Происходит активное сжигание жировой ткани, укрепление опорно-двигательного аппарата, укрепление сердечно-сосудистой системы, позитивное воздействие на костную систему, улучшение работы дыхательной системы, повышение общей выносливости организма, улучшение осанки, ускорение обмена веществ.
7.Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста	УК-7.1.1	Минимальная интенсивность физической нагрузки, которая даёт тренировочный эффект, для лиц студенческого возраста от 17 до 25 лет — 134 удара в минуту; Для установления оптимальной индивидуальной дозы физической активности необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятия и затем в процессе занятий контролировать изменение его показателей.
8.Признаки чрезмерной нагрузки	УК-7.1.1	Если нагрузка в занятиях является чрезмерной, превышает возможности организма, постепенно накапливается утомление, появляется бессонница или повышается сонливость, головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боль в области сердца, одышка, тошнота. В таких случаях следует прекратить занятия и отдохнуть. Для получения индивидуальных рекомендаций по физической нагрузке следует обратиться к преподавателю физического воспитания или врачу.

9.Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе. Двигательная подготовленность	УК-7.1.1	Учёт индивидуальных особенностей в самостоятельной работе способствует повышению уровня их профессиональной подготовки на основе развития субъектной позиции. Средства индивидуализации: диагностическая карта обучающегося, индивидуальный маршрут самостоятельной работы, график выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, задания для самостоятельного выполнения (различные по уровню сложности, форме выполнения, степени самостоятельности обучающегося).
10.Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	УК-7.1.1	Контрольные упражнения для оценки силовых качеств включают в себя упражнения, направленные на работу мышц рук и плечевого пояса, мышц кора, ног.Контрольные упражнения для определения уровня развития быстроты заключаются в беговых упражнениях, таких как бег на 30, 60, 100 метров.Контрольные упражнения для определения уровня развития общей выносливости такие как гарвардский степ-тест.
11.Оценка двигательной (физической) подготовленности	УК-7.1.1	Для оценки используются двигательные тесты. Кондиционные тесты — для оценки силы, выносливости, скоростных способностей и гибкости, а также их всевозможных проявлений и сочетаний. Координационные тесты — для оценки координационных способностей, относящихся к целостным группам двигательных действий, и для оценки специфических координационных способностей.
12.Дневник самоконтроля	УК-7.1.1	Дневник самоконтроля помогает обучающимся овладеть навыками самоконтроля, научиться оценивать своё физическое развитие, результативность своей двигательной деятельности и намечать цели для последующей деятельности. Дневник состоит из двух частей: В первой части обучающиеся в течение учебного года во время каникул фиксируют в таблице свои антропометрические данные, оценивая в динамике свое физическое развитие. Во второй части для оценки уровня своей физической подготовленности обучающийся сравнивает результаты тестовых упражнений с контрольными

		показателями по трём уровням (низкий, средний, высокий).
13.Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию	УК-7.1.1	Проба на развитие мышц живота: И.п.: лежа на спине, ноги согнутые закреплены, руки в «замок» на голове. Поднимание туловища, учитывается количество выполненных движений Сила мышц спины: Лежащий на полу на животе, приподнимает голову и верхнюю часть груди и руки. Руки отведены назад. По секундомеру определяется время удержания этой позы. Мышцы ног:И.п. – стоя ноги врозь (на ширине плеч, стопы не разворачивать) спиной к опоре многофункциональной рамы на расстоянии шага, выполнить приседание так, чтобы бедро и голень были под углом 90 градусов, руки на пояс, спина касается опоры. Сохранить позу как можно дольше.Фиксируется время удержания неподвижной позы. На меткость броска:Игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5 Х 1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки. На дальность броска:Игрок последовательно выполняет броски с десяти разных по дальности точек (4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца) На равновесие:Положение «Стопы вместе». Пациент должен стоять в таком положении 10 секунд, балансируя руками, сгибая колени или перемещая тело, чтобы сохранить равновесие. На координацию: ·челночный бег 3.10 м; · 3 кувырка вперед; · метание теннисного мяча на точность из положения сидя на полу, ноги врозь; · ведение баскетбольного мяча ведущей рукой в беге с изменением

		направления движения.
14.Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании	УК-7.1.1	Тренировки выносливости, силы и гибкости, освоение техники передача мяча, пас, дриблинг, понимание игровых ситуаций, развитие командной работы, анализ соперников и принятие эффективных решений, управление стрессом и повышение концентрации в ключевых моментах.

КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ УСТНОГО ОПРОСА

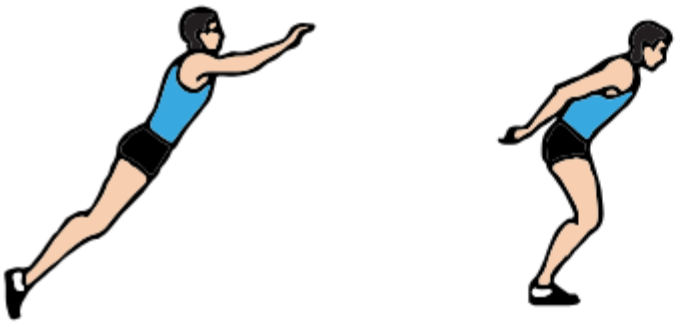
Оценка за ответ	Критерии
Отлично	выставляется обучающемуся, если: - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; - исчерпывающее, последовательно, четко и логически излагает теоретический материал; - свободно справляется с решение задач, - использует в ответе дополнительный материал; - 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.

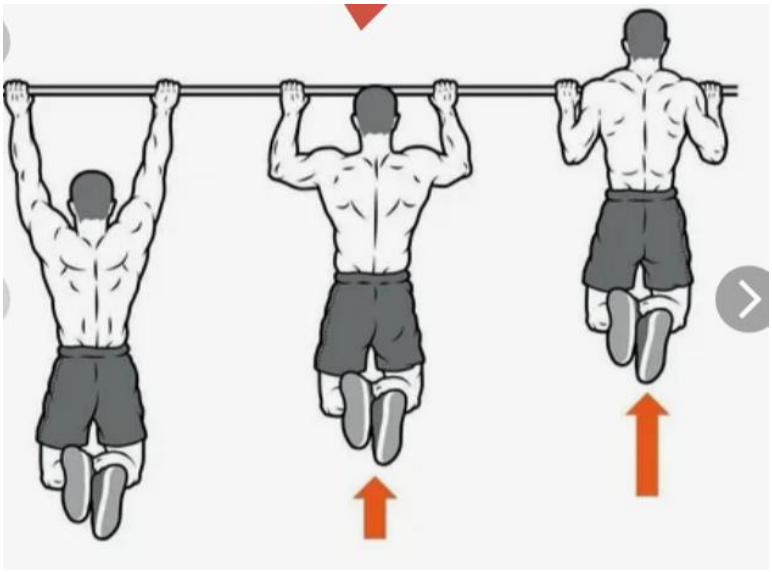
2. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

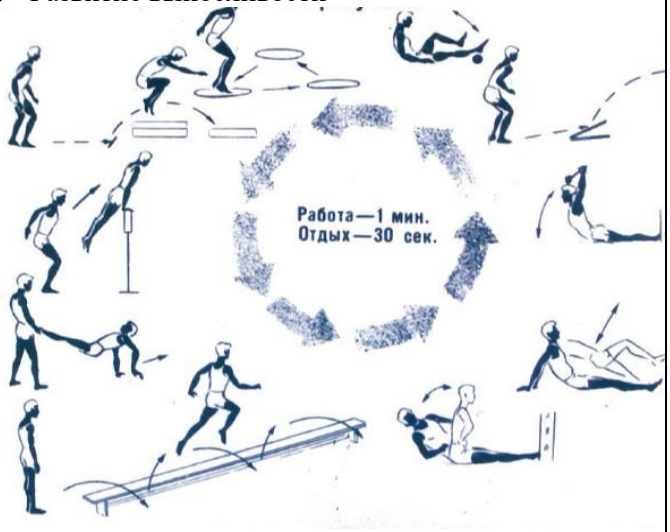
№	Тесты для оценки физической подготовленности студентов очной формы обучения						Проверяемые индикаторы компетенций
	вид испытания	Оценка в баллах					
		5	4	3	2	1	
мужчины							
Тест на скоростную подготовленность							
1	Бег 100 м (сек.)	13,1	14,1	14,4	14,7	15,0	УК-7.2, УК-7.3.
Тест на общую выносливость							
2	Бег 1000 м (мин/сек)	3,22	3,44	3,59	4,12	4,30	УК-7.2, УК-7.3.
Тест на скоростно-силовую подготовленность							
3	Прыжки в длину с места	240	225	210	195	180	УК-7.2, УК-7.3.

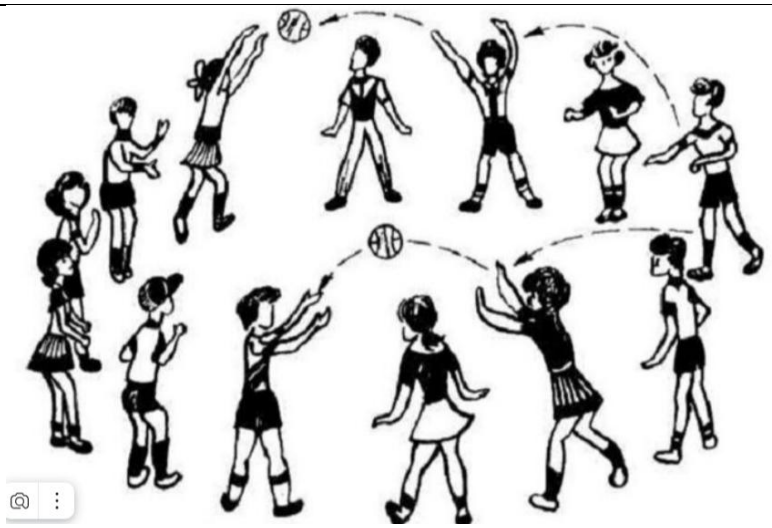
Тест на силовую подготовленность							
4	Подтягивание в висе на перекладине (кол. повт.)	15	12	10	8	5	УК-7.2, УК-7.3.
Тест на гибкость							
5	Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см)	13	8	6	4	0	УК-7.2, УК-7.3.
женщины							
Тест на скоростную подготовленность							
1	Бег 100 м (сек.)	16,4	17,4	17,8	18,2	18,6	УК-7.2, УК-7.3.
Тест на общую выносливость							
2	Бег 1000 м (мин/сек)	4,58	5,18	5,30	5,42	5,56	УК-7.2, УК-7.3.
Тест на скоростно-силовую подготовленность							
3	Прыжки в длину с места	195	180	170	160	150	УК-7.2, УК-7.3.
Тест на скоростно-силовую подготовленность							
4	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол. повт.)	43	35	30	25	20	УК-7.2, УК-7.3.
Тест на гибкость							
5	Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см)	16	12	10	8	5	УК-7.2, УК-7.3.

1.2.1. ВИЗУАЛИЗИРОВАННЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Содержание тестовых заданий	Индикатор достижения компетенции	Правильный ответ
1. НА ДАННОЙ СХЕМЕ ПРИВЕДЕНЫ 2 ФАЗЫ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С МЕСТА (выбрать правильные ответы) 1. подготовка к отталкиванию 2. отталкивание 3. полет 4. приземление 	УК-7.2, УК-7.3.	1,2
2.КАКИЕ ГРУППЫ МЫШЦ ВОВЛЕКАЮТСЯ В РАБОТУ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ	УК-7.2, УК-7.3.	3

ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ СРЕДНИМ ХВАТОМ 1. Трапециевидные мышцы спины 2. Широчайшая мышца спины 3. Большая и малая круглая мышца спины и широчайшая 4. Большая и малая круглая мышца спины 		
3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ДЛЯ КОГО ЭТОТ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 1. Футболиста 2. Велосипедиста 3. Лыжника 4. Пловца	УК-7.2, УК-7.3.	3

		
4. НА РАЗВИТИЕ КАКИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НАПРАВЛЕН ЭТОТ КОМПЛЕКС 1. Развитие скоростно-силовых качеств 2. Развитие ловкости и прыгучести 3. Развитие гибкости 4. Развитие выносливости 	УК-7.2, УК-7.3.	2
5. НАЗВАНИЕ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ 1.Лапта 2. Отбей мяч 3. Горячая картошка 4. Пионербол	УК-7.2, УК-7.3.	3

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

Типовые задания, направленные на формирование профессиональных умений

Наименование компетенции	**Индикатор достижения компетенции**	**Результаты обучения**
УК-7.Способенподдерживать должный уровеньфизическойподготовленностидляобеспечения полноценнойсоциальнойипрофессиональнойдеятельности	УК-7.1Выбираетздоровьесберегающие технологиидля поддержанияздоровогообразажизни сучетомфизиологическихособенностей организма	**Знать:** – методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социаль

		ной профессиональной деятельности; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

3.1. ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ С ОЦЕНКОЙ

Вопросы	Соответствующий индикатор достижения компетенции	Шаблоны ответа (ответ должен быть лаконичным, кратким, не более 20 слов)
1.Общие положения воспитания	УК-7.	1. Каждое физическое качество

физических качеств		объединяет строго определённые стороны моторики человека, проявляющиеся в одинаковых параметрах движения. 2. Методика воспитания отдельного физического качества имеет общие черты вне зависимости от конкретного вида движения. 3. Воспитание физических качеств не может осуществляться изолированно друг от друга — при развитии одного из них параллельно идёт воздействие на остальные. 4.Основой для достижения высоких показателей развития физических качеств является разносторонняя физическая подготовка и оптимальный уровень развития всех функциональных систем организма человека. 5.Гармоническое развитие физических качеств и функциональных систем организма обеспечивает психическое и соматическое здоровье человека.
2.Методы и средства развития силы	УК-7.	Средствами развития силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида: 1) с внешним сопротивлением (тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами и т.д.); 2) с преодолением собственного веса (гимнастические упражнения, прыжки и т.д.); 3) изометрические (статические) упражнения.
3.Методы и средства развития выносливости	УК-7.	Основными методами развития общей выносливости являются: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности метод повторного интервального упражнения метод круговой тренировки игровой метод соревновательный метод
4.Методы и средства развития ловкости	УК-7.	Эффективными средствами совершенствования ловкости являются элементарные подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, специальные координационные упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой и т. д.). Упражнения на ловкость обязательно должны включать элементы новизны, быть связаны с мгновенным

		реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.
5.Методы и средства развития быстроты	УК-7.	К основным методам развития быстроты относят: повторный метод; метод ускорений; переменный метод; уравнительный метод; игровой метод; соревновательный метод. Повторный метод является основой в воспитании быстроты, поскольку любое упражнение на быстроту требует многократного повторения.
6.Методы и средства развития гибкости	УК-7.	Активные упражнения – движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи). Пассивные упражнения – движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы.
7.Планирование объема и интенсивности физических упражнений	УК-7.	1. Количество повторений упражнения. Чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот. 2. Амплитуда движений. С увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает. 3. Исходное положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. 4. Величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп. Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка. 5. Темп выполнения упражнений. Может быть медленным, средним, быстрым.
8.Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС	УК-7.	Выделено **4 основных зоны интенсивности физических нагрузок**, каждой из которых

		соответствует определённый уровень биоэнергетических процессов и диапазон частоты сердечных сокращений (ЧСС): 1. Физическая нагрузка малой интенсивности с ЧСС менее 75% от её максимального значения. 2. Физическая нагрузка поддерживающего характера с ЧСС от 75 до 85% от ЧСС макс., осуществляемая в аэробном режиме энергообеспечения. 3. Физическая нагрузка развивающего характера с ЧСС от 85 до 95% от ЧСС макс. и переходным аэробно-анаэробным режимом энергообеспечения. 4. Физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности с ЧСС более 95% от ЧСС макс. и анаэробным режимом энергообеспечения.
9.Признаки чрезмерной нагрузки	УК-7.	Если нагрузка в занятиях является чрезмерной, превышает возможности организма, постепенно накапливается утомление, появляется бессонница или повышается сонливость, головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боль в области сердца, одышка, тошнота. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.
10.Гигиена самостоятельных занятий	УК-7.	1. Здоровый образ жизни. 2. Рациональный режим дня. 3. Соблюдение личной гигиены. 4. Меры профилактики спортивного травматизма и закаливания. 5. Поддержание хорошего санитарного состояния мест занятий, спортивной одежды и обуви. 6. Знание основного характера воздействия применяемых упражнений на организм человека. 7. Умение пользоваться некоторыми

		восстанавливающими средствами, такими как парная баня и массаж или самомассаж.
11.Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки	УК-7.	1. Изменять исходные положения. 2. Изменять амплитуду движений. 3. Ускорять или замедлять темп. 4. Увеличивать или уменьшать число повторений упражнений. 5. Включать в работу большее или меньшее число мышечных групп. 6. Увеличивать или сокращать паузы для отдыха.
12.Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов	УК-7.	Учёт проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса и вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учёт с записью данных в личный дневник самоконтроля. Предварительный учёт фиксирует данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся. Текущий учёт позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируются: • количество проведённых тренировок в неделю, месяц, год; • выполненный объём и интенсивность тренировочной работы; • результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и норм разрядной классификации. Итоговый учёт осуществляется в конце периода занятий или в конце годичного цикла тренировочных занятий. Он предполагает сопоставление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объёма тренировочной работы с результатами, показанными на спортивных соревнованиях.

13.Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста	УК-7.	Установлено, что у квалифицированных спортсменов, тренирующихся на выносливость (легкоатлеты, пловцы, лыжники) ЧСС в покое составляет 40 - 50 уд/мин. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста который дает тренировочный эффект, для лиц от 17 до 25 лет — 134 удар/мин. Учитывая реакцию организма на выполненную работу, в результате действия определенной физической нагрузки, определена граница величины частоты сердечных сокращений (ЧСС).
14.Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания	УК-7.	Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами, принимать пищу следует за 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин после ее окончания. Рекомендуется выпить 300 мл чистой воды примерно за два часа до начала тренировки Во время тренировки пить следует небольшими порциями По окончании тренировки следует выпить около 300 мл воды Пить лучше чистую воду (можно с лимоном), либо специализированные спортивные напитки. Если на теле имеются открытые ранки, то перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции. Девушкам перед занятиями рекомендуется смыть декоративную косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки Если занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми также пользуются другие люди (тренажеры, скамьи, коврики и т.д.), то лучше всего в зал брать свое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом. Желательно перед тренировкой принять душ. Особенно это важно, если тренировка проходит вечером и кожа достаточно загрязнена. После

		тренировки необходимо принять душ и помыть голову. Переодеваясь в раздевалке и принимая душ, обязательно пользуйтесь резиновыми тапочками
15.Планирование тренировки в баскетболе, волейболе, футболе	УК-7.	Планирование тренировочного занятия определяется его местом в микро и мезоциклах, цели и задачи которых определяют и конкретизируют цели и задачи тренировки. Важно, чтобы тренировки были разнообразными, интересными, четко продуманными. Показателен и поучителен опыт ведущих тренеров, у которых не бывает ни одной тренировки, похожей на предыдущие. Недельное планирование зависит от специфики вида спорта. Планирование каждого тренировочного дня предполагает двух трехразовые занятия, направленность которых может быть следующей: совершенствование техники и ловкости движений; совершенствование техникотактической и физической подготовленности; совершенствование общей и специальной выносливости. Текущее планирование, данный вид планирования связан с оптимизацией структуры тренировочного процесса в мезоциклах. Текущее планирование предусматривает разработку и реализацию таких сочетаний факторов тренировочного воздействия, соревновательных стартов, дней отдыха, средств направленного восстановления и стимуляции 15 работоспособности и др., которые обеспечивали бы эффективные условия для полноценной адаптации организма спортсмена в нужном направлении, проявления имеющихся возможностей в соревнованиях. В числе основных условий следует выделить: обеспечение оптимального соотношения в тренировочном процессе занятий с различными по величине нагрузками, которое, с одной стороны, позволяет в должной мере стимулировать адаптационные процессы, а с другой создает

		условия для полноценного протекания этих процессов; рациональное соотношение в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов как основы для эффективной адаптации; оптимальное соотношение в микроциклах и мезоциклах работы различной преимущественной подготовленности, соревновательных нагрузок; тренировочных и направленное управление работоспособностью, восстановительными и адаптационными процессами путем комплексного применения педагогических и дополнительных средств (физических, фармакологических, психологических, климатических, материальнотехнических).

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

Результаты обучения
Владеет: навыками применения знаний, методов и способов сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов;

4.1. ТИПОВЫЕ СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ С ОЦЕНКОЙ

Вопросы	Соответствующий индикатор достижения компетенции	Шаблоны ответа (ответ должен быть лаконичным, кратким, не более 20 строк)
1. В командах участников веселых стартов неравное количество игроков (1 команда 9 человек, 2 команда 10 человек, 3 команда 9 человек), какие задания можно провести в такой ситуации, так чтобы при этом общее количество этапов было равное у всех команд, и все игроки были бы задействованы?	УК-7.3.1	В командах, которых нечетное количество участников, первые номера выполняют задание дважды в начале и в конце.
2. Вы можете использовать только один баскетбольный мяч, какую подвижную игру Вы организуете?	УК-7.3.1	Подвижная игра пятнашки, в руках у водящего баскетбольный мяч, он старается осалить одного из игроков, осаленный игрок получает мяч и становится ведущим.
3. В процессе тренировочных сборов	УК-7.3.1	Первая группа находится в

по тяжелой атлетике при проведении ортоклиностатической пробы было выявлено, что прирост пульса у троих спортсменов (1 группа) был 5-7 ударов в минуту, у четверых (2 группа) 8-10 ударов в минуту, а у семерых (3 группа) 10-12. Каковы Ваши рекомендации по выполнению нагрузок каждой из этих трех групп спортсменов?		состоянии относительной перетренированности. Необходимо снизить объем нагрузок и увеличить время отдыха.
4. Игрок со второй линии в 6 зоне делает нападающий удар совершая отталкивание из 3 зоны, верны ли его действия и где он должен приземлиться?	УК-7.3.1	Получается, что 6 зона это - либеро , а либеро не участвует в атаке не может ставить блок, и передавать мяч сверху при нахождении в 3 метровой зоне возле сетки.
5. У спортсмена перед стартом в крови повысилось содержание глюкозы до 6,5 ммоль/л и уровень свободных жирных кислот до 1,2 ммоль/л (норма 0,4-0,9 ммоль/л). В чем причина изменений? Ответ аргументируйте.	УК-7.3.1	В данном случае речь идет о так называемом «предстартовом состоянии», которое связано со стрессовой ситуацией и повышенной секрецией катехоламинов (адреналина и норадреналина). Известно, что катехоламины, в частности адреналин усиливают распад гликогена и процесс липолиза в жировой ткани. Это соответственно и обуславливает увеличение содержание в крови глюкозы и свободных жирных кислот.

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 ПОДГОТОВКА»

Специальность *31.05.01 Лечебное дело* (уровень специалитета)

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

Задачи дисциплины являются :

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

1. Содержание дисциплины:

2. Тема 1.Легкая атлетика. Гимнастика.
3. Тема 2. Спортивная игра. Баскетбол.
4. Тема 3. Спортивная игра. Волейбол.
5. Тема 4. Спортивная игра. Футбол.
6. Тема 5. Бадминтон.
7. Тема 6. Настольный теннис.
8. Тема 7. Дартс.

2.Общая трудоемкость (328 часов)

3. Результаты освоения дисциплины:

знать: современные технологии и способы поддержания здоровья и здорового образа жизни.
уметь: применять на практике методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
владеть:применения знаний, методов и способов сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов.

4. Перечень компетенций, вклад в формирование которых осуществляет дисциплина

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельностиОПК-2 Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населенияОПК-3Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним

Форма контроля :
зачет в 6 семестре.