Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ахвердова Ольга Альбертовна
Должность: Директор
Дата подписания: 14.09.2026 09:47:01
Уникальный программный ключ:
4927f743b64a570c75bc5fbc77ef56d4eb0f1635

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор института

_____О.А. Ахвердова

« 28 » августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б.1.В.ДВ.01.01«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Курс – I
Семестр – 1, 2
Форма обучения – очно-заочная
Лекции – 24 часа
Практические занятия − 0 час.
Самостоятельная работа – 295,6 часа
Промежуточная аттестация: зачет – 1, 2 семестр
Трудоемкость дисциплины: 328 часов

Пятигорск, 2026

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата)(утвер.Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 августа 2020 г. № 984)

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

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и здоровья
Протокол № 1от «27» августа2026 г.

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией по циклу гуманитарных дисциплин протокол № 1 от «27» августа 2026 г.
Председатель УМК Е.В. Говердовская

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

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

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

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. **ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ**– получение практических умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

ЗАДАЧАМИ 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.

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 «Прикладная физическая культура» относится к блоку 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы,части, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина «Прикладная физическая культура»изучается в 1, 2 семестрах очно-заочной формы обучения.

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

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1** - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	**Знать:** основные средства и методыфизической культуры для физическогосамосовершенствования,формирования здорового образа;способы контроля и оценки физического развития ифизической подготовленности; **Уметь:** применять на практике методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **Владеть:** методами сохранения и укрепления физического, психического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности.
	УК-7.2-Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающихтехнологий с учетом внутренних и	**Знать:** современные технологии и способы поддержания здоровья и здорового образа жизни; влияние оздоровительныхсистем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных

	внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	заболеваний и вредных привычек; **Уметь:** интерпретировать данные физической подготовленности для совершенствования основных физических качеств;выполнять индивидуально подобранные комплексыоздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; применять простейшие приемы самомассажа и релаксации. **Владеть:** средствами и методами физического воспитания дляпрофессионально-личностногоразвития, физическогосамосовершенствования; способами организовывать режим труда и отдыха с учетом профессии, поддерживающий работоспособность.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

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: иметь навыкприменения знаний, методов и способов сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов;навыками изложения самостоятельной точки зрения о способах поддержания индивидуального здоровья; технологиями поиска информации о здоровом образе жизни; самостоятельной работы; вести поиск и делать обобщающие выводы.

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

4.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	1семестр	2 семестр
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем:			
Аудиторные занятия всего, в том числе:	**24**	12	12
Лекции	24	12	12
Лабораторные	-	-	-
Практические занятия	-	-	-
Контактные часы на аттестацию (экзамен)	0,4	0,2	0,2
Консультация	4	2	2
Контроль самостоятельной работы	4	2	2
2. Самостоятельная работа	**295,6**	**147,8**	**147,8**
Контроль	-	-	-
ИТОГО:	**328**	**164**	**164**
Общая трудоемкость	**328**	**164**	**164**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА /МОДУЛЯ	СОДЕРЖАНИЕ	Индекс компетенции
1	Раздел 1.Валеологические основы жизнедеятельности человека	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья: соматический, физический, психический, сексуальный, нравственный. Влияние окружающей среды на здоровье. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности. Здоровый образ жизни и его составляющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Использование дыхательных упражнений и психической саморегуляции в повседневной жизни. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов	
2	Раздел 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Понятие работоспособности. Умственная и физическая работоспособность. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Общая характеристика спортивной тренировки. Основы спортивной тренировки и организации тренировочного процесса в физической культуре и спорте	
3	Раздел 3.Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы. Мотивация выбора видов спорта или систем физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий женщин. Планирование объема и интенсивности физических	

		упражнений. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий.	
4	Раздел 4. Основы оздоровительной тренировки.	Основные теоретические и методические особенности занятий оздоровительными системами упражнений. Классификация современных видов оздоровительной аэробики. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью. Основные принципы проведения оздоровительной тренировки. Составление комплексов. Способы регулирования нагрузки при выполнении ОРУ. Формы самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий	
5	Раздел 5. Самоконтроль.	Комплексные методики оценки уровня здоровья. Диагностика уровня здоровья по возрастным нормам физического развития. Диагностика уровня здоровья на основании жалоб и перенесенных заболеваний. Методики самоконтроля для сердечно-сосудистой системы. Методики самоконтроля для дыхательной системы. Комплексная оценка физического развития человека. Функциональные пробы для оценки состояния центральной нервной системы. Функциональные пробы для оценки состояния нервно-мышечной системы. Функциональные пробы для оценки внешнего дыхания. Контроль за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы. Функциональные пробы и тесты для оценки физической работоспособности. Двигательная подготовленность. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Оценка двигательной (физической) подготовленности. Дневник самоконтроля. Осанка. Типы телосложения человека. Нарушения осанки.	
6	Раздел 6. Спорт и его разновидности.	Понятие «спорт». Массовый спорт, его направленность, цели, задачи,	

		критерии эффективности. Спорт высших достижений, его направленность, цели, задачи, критерии эффективности. Профессиональный спорт. Функции современного спорта. Психофизическая характеристика основных видов спорта. Планирование тренировки в избранном виде спорта. Выбор вида спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.	
7	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.	Понятия, основные задачи, средства ППФП. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Комплекс ГТО (готов к труду и обороне). Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях физической культурой. Производственная физическая культура. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Физкультурные микропаузы. Содержание и методика проведение производственной физической культуры	

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

Очная- заочная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Раздел 1. Валеологические основы жизнедеятельности человека. 1.1. Здоровье человека и его компоненты.	2			24
Раздел 1. Валеологические основы жизнедеятельности человека. 1.2. Основы здорового образа жизни и его составляющие.	2			26
Раздел 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2.1.Общие понятия и критерии работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2			26

Раздел 2.Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2.2. Организация и структура учебно-тренировочного занятия.	2			24
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. 3.1. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2			23
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. 3.2. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2			24,8
1 семестр	**12**			**147,8**
Раздел 1. Основы оздоровительной тренировки. 4.1.Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.	2			24
Раздел 5. Самоконтроль. 5.1. Методы самоконтроля за физическим развитием организма.	2			26
Раздел 5.. Самоконтроль. 5.2. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	2			26
Раздел 5. Самоконтроль. 5.3. Методы самоконтроля за двигательной подготовленностью.	2			24
Раздел 6.Спорт и его разновидности. 6.1. Особенности занятий избранным видом спорта.	2			23
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра. 7.2. Производственная физическая культура.	2			24,8
2 семестр	**12**			**34**
Итого (часов)	**24**			**295,6**
Форма контроля	Зачет, экзамен			

6.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

Рассчитать оптимальную длительность оздоровительного бега для человека, который ранее не занимался спортом, но хочет начать вести более активный образ жизни. Известно, что общее время бега не должно превышать 40 минут, а начинать рекомендуется с лёгкой разминки. Как распределить время на разминку и сам бег, чтобы это было полезно и безопасно для здоровья?

Эталон ответа.

Для человека, который ранее не занимался спортом и хочет начать вести более активный образ жизни, оптимальная длительность оздоровительного бега составляет около 30-40 минут. Рекомендуется начать с лёгкой разминки, которая должна занимать 5-10 минут. Таким образом, на сам бег останется 20-35 минут. Это позволит избежать травм и постепенно адаптироваться к нагрузкам.

Задача №2

В рамках спортивной секции тренер решил разнообразить тренировки и включить в них подвижные игры. В секции занимаются 15 человек. Нужно разделить их на три равные команды для игры в «Салки». Сколько игроков будет в каждой команде?

Эталон ответа.

В секции занимаются 15 человек. Нужно разделить их на три равные команды.
Чтобы узнать, сколько игроков будет в каждой команде, нужно разделить общее количество игроков на количество команд

Задача №3

Составьте программу тренировок для атлета, который хочет развить общую физическую подготовку и увеличить силу. Укажите основные упражнения, их количество подходов и повторений, а также частоту тренировок в неделю. Учтите, что атлет имеет средний уровень подготовки. Какие упражнения вы бы включили в программу для гармоничного развития всех групп мышц?

Эталон ответа.

Программа тренировок для атлета среднего уровня

Основная цель: Развитие общей физической подготовки и силы.
Частота: 3-4 дня в неделю.
Разминка: 10-15 минут кардио и растяжка.
Заминка: 10-15 минут кардио и растяжка.

Отдых: 1-2 дня между тренировками.
Питание: Сбалансированное, с достаточным количеством белков, углеводов и жиров.
Сон: 7-9 часов качественного сна.
Упражнения:

1. **Приседания со штангой:** 3-4 подхода, 8-12 повторений, 70-80% макс.
2. **Жим лёжа:** 3-4 подхода, 8-12 повторений, 70-80% макс.
3. **Становая тяга:** 3-4 подхода, 8-12 повторений, 70-80% макс.
4. **Жим гантелей сидя:** 3 подхода, 10-12 повторений, 70-80% макс.
5. **Тяга штанги в наклоне:** 3 подхода, 10-12 повторений, 70-80% макс.
6. **Подтягивания:** 4 подхода, максимум повторений, собственный вес.
7. **Отжимания:** 4 подхода, максимум повторений, собственный вес.
8. **Планка:** 3 подхода, 30-60 секунд.
9. **Выпады с гантелями:** 3 подхода на каждую ногу, 12-15 повторений, 50-60% макс.
10. **Сгибание рук со штангой:** 3 подхода, 10-12 повторений, 70-80% макс.
11. **Разгибание рук из-за головы с гантелями:** 3 подхода, 10-12 повторений, 70-80% макс.
12. **Скручивания на пресс:** 3 подхода, 20-25 повторений, собственный вес.

Задача №4
Подберите нагрузку для общей физической подготовки для человека со средним уровнем физической подготовки. Укажите основные упражнения и их количество подходов и повторений, которые помогут развить выносливость, силу и гибкость. Также обозначьте длительность и частоту тренировок. Какие дополнительные рекомендации можно дать для повышения эффективности занятий?
Эталон ответа.
Для человека со средним уровнем физической подготовки рекомендуется следующая программа общей физической подготовки (ОФП):

Основные упражнения:

1. **Приседания (3-4 подхода по 10-12 повторений)** — развитие силы ног и ягодиц.
2. **Отжимания (3 подхода по 8-10 повторений)** — укрепление грудных мышц, трицепсов и плеч.
3. **Подтягивания (3 подхода по 8-10 повторений)** — развитие силы спины и бицепсов.
4. **Планка (2-3 подхода по 30-60 секунд)** — укрепление кора и улучшение выносливости.
5. **Выпады (3 подхода по 12 повторений на ногу)** — развитие силы и выносливости ног.
6. **Берпи (3 подхода по 10-12 повторений)** — развитие выносливости и координации.
7. **Гиперэкстензия (3-4 подхода по 12-15 повторений)** — укрепление нижней части спины и ягодиц.
8. **Растяжка всех основных групп мышц** после тренировки.

Рекомендации:

- **Длительность тренировки:** 45-60 минут.
- **Частота:** 3-4 раза в неделю.
- **Разминка и заминка:** 5-10 минут перед и после тренировки.
- **Правильное питание:** сбалансированное питание с достаточным количеством белков, углеводов и жиров.
- **Сон:** 7-9 часов в сутки.
- **Кардио:** 2-3 раза в неделю по 20-30 минут.
- **Прогрессивная нагрузка и разнообразие упражнений.**
- **Консультация с тренером** при отсутствии опыта.

Задача №5
Разработайте комплекс упражнений для специальной физической подготовки спортсмена, занимающегося лёгкой атлетикой (например, спринтером). Укажите количество повторений и подходов для каждого упражнения, а также опишите, какие физические качества (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация) будут преимущественно развиваться.
Эталон ответ.

Комплекс упражнений для специальной физической подготовки спринтера:

1. **Приседания со штангой** (3-5 подходов по 8-10 повторений) — развивают силу ног.

2. **Выпрыгивания из приседа** (3-5 подходов по 10-15 повторений) — укрепляют ноги и взрывную силу.
3. **Жим ногами в тренажере** (3-5 подходов по 12-15 повторений) — прорабатывают квадрицепсы и ягодицы.
4. **Гиперэкстензии** (3-5 подходов по 20-25 повторений) — укрепляют спину и ягодицы.
5. **Сгибания ног в тренажере** (3-5 подходов по 15-20 повторений) — прорабатывают заднюю поверхность бедра.
6. **Тяга штанги в наклоне** (3-5 подходов по 10-15 повторений) — развивают верхнюю часть спины и плечи.
7. **Подъемы на носки стоя** (3-5 подходов по 15-20 повторений) — укрепляют икроножные мышцы.
8. **Плиометрические прыжки** (3 серии по 10-15 прыжков) — развивают взрывную силу и скорость.
9. **Бег на короткие дистанции** (5-10 повторений по 30-60 метров) — улучшает скорость и технику.
10. **Упражнения на координацию и баланс** (3-5 подходов по 15-20 повторений) — улучшают координацию.
11. **Динамическая растяжка** (10-15 повторений на каждую группу мышц) — повышает гибкость.
12. **Упражнения на развитие гибкости** (3-5 подходов по 15-20 секунд) — улучшают эластичность мышц.

Задача №6

Составьте комплекс упражнений атлетической гимнастики оздоровительной направленности для человека среднего уровня подготовки. В комплекс должны входить упражнения для всех основных групп мышц. Укажите количество повторений и подходов для каждого упражнения. Также определите общую длительность тренировки и рекомендуемую частоту занятий в неделю для достижения оздоровительного эффекта.

Эталон ответа.

Комплекс упражнений атлетической гимнастики оздоровительной направленности для среднего уровня подготовки:

1. **Приседания со штангой** - 3 подхода по 10-12 повторений.
2. **Жим гантелей лежа** - 3 подхода по 10-12 повторений.
3. **Тяга штанги в наклоне** - 3 подхода по 10-12 повторений.
4. **Подтягивания на турнике** - 3 подхода по максимальному количеству повторений.
5. **Отжимания от пола** - 3 подхода по 10-12 повторений.
6. **Сгибание рук со штангой стоя** - 3 подхода по 12-15 повторений.
7. **Гиперэкстензия** - 3 подхода по 12-15 повторений.
8. **Выпады с гантелями** - 3 подхода по 12 повторений на каждую ногу.
9. **Планка** - 3 подхода по 30-60 секунд.
10. **Скручивания на полу** - 3 подхода по 20-25 повторений.

Общая длительность тренировки: 45-60 минут.

Рекомендуемая частота занятий: 3-4 раза в неделю.

Задача №7

Группа туристов планирует пройти маршрут длиной 50 километров за 5 дней. В первый день они прошли 10 километров, во второй — 13 километров. Сколько километров им нужно пройти в оставшиеся дни, чтобы завершить маршрут по плану?

Эталон ответа.

Группа туристов планирует пройти маршрут длиной 50 километров за 5 дней. В первый день они прошли 10 километров, а во второй — 13 километров. Чтобы узнать, сколько километров им осталось пройти, нужно вычесть пройденное расстояние из общего.

1. Общее расстояние маршрута: 50 километров.
2. Пройденное расстояние за первый день: 10 километров.
3. Пройденное расстояние за второй день: 13 километров.
4. Общее пройденное расстояние за два дня: (10 + 13 = 23) километра.
5. Оставшееся расстояние: (50 - 23 = 27) километров.

Таким образом, туристам нужно пройти еще 27 километров в оставшиеся дни, чтобы завершить маршрут по плану.

Задача №8

Представьте, что вы разрабатываете программу тренировок для легкоатлета, который специализируется на коротких дистанциях. Одним из ключевых упражнений для развития стартовой скорости является «старт с колодок».

Ваша задача — разработать серию подходов для улучшения стартовой скорости, если спортсмен уже имеет базовые навыки, но хочет улучшить свои результаты. Сколько подходов и повторений вы предложите для этого упражнения, и какой временной интервал между подходами следует использовать для максимальной эффективности? Обоснуйте свой выбор.
Эталон ответа.
Для улучшения стартовой скорости у легкоатлета, специализирующегося на коротких дистанциях, можно предложить следующую программу тренировок:

1. **Подходы и повторения:**
   - 3-4 подхода по 6-8 повторений.
2. **Интервалы между подходами:**
   - 2-3 минуты.
3. **Обоснование:**
   - **Количество подходов:** 3-4 подхода обеспечивают достаточную нагрузку для стимуляции мышечных волокон, не перегружая их.
   - **Количество повторений:** 6-8 повторений позволяют выполнить упражнение с высокой интенсивностью, сохраняя технику.
   - **Интервалы:** 2-3 минуты между подходами позволяют полностью восстановиться между попытками, сохраняя высокую интенсивность тренировки.

Задача № 9
Разработайте комплекс упражнений для развития скоростных способностей спортсмена, который специализируется на лёгкой атлетике (например, спринте). Укажите количество повторений и время выполнения каждого упражнения.
Эталон ответа.

Комплекс упражнений для развития скоростных способностей в лёгкой атлетике (спринт)

1. **Бег трусцой**: 5 минут.
2. **Динамическая растяжка**: 5-10 минут (квадрицепсы, икроножные мышцы, бёдра, плечи, шея).
3. **Разминка суставов**: 5 минут (махи ногами, повороты туловища, круговые движения руками).

- **Цель**: Развитие стартовой силы и взрывной скорости.
- **Упражнения**:
  - **Старты с колодок**: 5 подходов по 10-15 повторений (время на каждый старт 3-5 секунд).
  - **Старты без колодок**: 5 подходов по 10-15 повторений (время на каждый старт 3-5 секунд).
- **Цель**: Развитие скоростной выносливости.
- **Упражнения**:
  - **Интервалы 100 метров**: 8 подходов по 100 метров с отдыхом 1 минута между подходами.
  - **Интервалы 200 метров**: 5 подходов по 200 метров с отдыхом 2 минуты между подходами.
- **Цель**: Улучшение координации и взрывной силы.
- **Упражнения**:
  - **Бег с барьерами**: 5 подходов по 5 барьеров (высота барьеров 30-40 см).
- **Цель**: Развитие силы ног и координации.
- **Упражнения**:
  - **Прыжки в длину**: 5 подходов по 6-8 прыжков.
  - **Прыжки на скакалке**: 5 подходов по 30 секунд с отдыхом 30 секунд между подходами.
- **Цель**: Поддержание и улучшение гибкости, что способствует более эффективному движению.
- **Упражнения**:
  - **Выпады**: 5 подходов по 12 повторений на каждую ногу.
  - **Бёрпи**: 5 подходов по 8-10 повторений.
- **Цель**: Развитие силы, которая является основой для скоростной работы.
- **Упражнения**:
  - **Приседания с весом**: 3 подхода по 10-12 повторений.

- **Выпады с весом**: 3 подхода по 10 повторений на каждую ногу.
- **Подъёмы на носки с весом**: 3 подхода по 15 повторений.

1. **Лёгкий бег трусцой**: 5 минут.
2. **Статическая растяжка**: 10 минут (основные группы мышц, задействованные в спринте).
3. **Глубокое дыхание**: 5 минут для восстановления дыхания и расслабления.

Задача №10

Разработайте комплекс упражнений для тренировки скоростно-силовых способностей спортсмена, занимающегося лёгкой атлетикой. Укажите количество повторений и подходов для каждого упражнения. Также определите, какие дополнительные снаряды или оборудование могут понадобиться для выполнения упражнений.

Эталон ответа.

Комплекс упражнений для тренировки скоростно-силовых способностей легкоатлета:

1. Прыжки на скакалке — 3 подхода по 3 минуты.
2. Спринты с конусами — 4 подхода, время не ограничено.
3. Подъемы на платформу — 3–4 подхода по 10–12 повторений.
4. Отжимания — 3–4 подхода по 6–8 повторений.
5. Подтягивания — 3 подхода на максимум.
6. Выпады с гантелями — 3 подхода по 10 повторений на каждую ногу.
7. Прыжки в длину — 3–4 подхода по 5–6 повторений.
8. Приседания со штангой — 3–4 подхода по 6–8 повторений.
9. Отжимания с медболом — 3 подхода по 15–20 повторений каждой рукой.
10. Тяга штанги в наклоне — 4 подхода по 8–10 повторений.

Отдых между подходами — 1–2 минуты. Обязательно проводите разминку (10–15 минут) и заминку с растяжкой.

Задача № 11

Составьте комплекс из 5–7 общеразвивающих упражнений в движении для утренней зарядки, который можно выполнить на улице или в спортивном зале. Опишите каждое упражнение, указав исходное положение, движение и количество повторений.

Эталон ответа.

1. Разминка (5 минут):

- Бег на месте — 1 мин.
- Прыжки с разведением рук и ног — 1 мин.
- Ходьба с высоким подниманием коленей — 1 мин.

2. Основная часть (15–20 минут):

- **Приседания:** 15 раз.
- **Отжимания:** 10 раз.
- **Планка:** 30 сек.
- **Прыжки:** 20 раз.
- **Скручивания:** 15 раз.
- **Бег с высоким подниманием коленей:** 1 мин.

3. Заминка (5 минут):

- Медленная ходьба — 1 мин.
- Растяжка ног: наклоны к ногам — 10 раз на каждую ногу.
- Растяжка рук: вытягивание вверх и в стороны — 10 раз на каждую руку.

Задача № 12

Составьте комплекс упражнений для развития общей выносливости, который можно выполнять в домашних условиях. Укажите количество повторений и темп выполнения для каждого упражнения. Также определите общую длительность тренировки и частоту её проведения в неделю.

Эталон ответа.

Комплекс упражнений для развития общей выносливости, которые можно выполнять в домашних условиях:

1. **Бег на месте**:
   - **Количество повторений**: 5 минут (можно разделить на несколько подходов по 1 минуте).
   - **Темп выполнения**: Быстрый, но комфортный, чтобы не задыхаться.

2. **Прыжки на месте**:
   - **Количество повторений**: 3 подхода по 30 секунд.
   - **Темп выполнения**: Прыгайте как можно выше и быстрее.
3. **Отжимания**:
   - **Количество повторений**: 3 подхода по максимально возможному количеству.
   - **Темп выполнения**: Медленно опускайтесь и быстро поднимайтесь.
4. **Приседания**:
   - **Количество повторений**: 3 подхода по 30 раз.
   - **Темп выполнения**: Медленно опускайтесь и быстро поднимайтесь.
5. **Берпи**:
   - **Количество повторений**: 3 подхода по 10 раз.
   - **Темп выполнения**: Быстро и без задержек между элементами.
6. **Планка**:
   - **Количество повторений**: 3 подхода по 30 секунд.
   - **Темп выполнения**: Держите планку ровно, не прогибаясь в пояснице.
7. **Скалолаз (альпинист)**:
   - **Количество повторений**: 3 подхода по 30 секунд для каждой ноги.
   - **Темп выполнения**: Быстро и интенсивно.

Общая длительность тренировки:

- 30-45 минут.

Частота проведения тренировки в неделю:

- 3-4 раза в неделю.

Рекомендации:

- **Разминка**: Начните с лёгкой разминки (5-10 минут) перед основными упражнениями, чтобы подготовить мышцы и суставы.
- **Заминка**: Завершите тренировку лёгкой растяжкой (5-10 минут), чтобы снизить риск травм и улучшить восстановление.
- **Отдых**: Между подходами отдыхайте 1-2 минуты, чтобы восстановить дыхание и силы.
- **hydration**: Не забывайте пить воду во время и после тренировки.

Этот комплекс упражнений поможет улучшить общую выносливость и укрепить сердечно-сосудистую систему.

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 (МОДУЛЯ)

8.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

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

8.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

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

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

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

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

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

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

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

8.3. ЛИЦЕНЗИОННОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

8.4. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. http://bibl.volgmed.ru/MegaPro/Web– ЭБС ВолгГМУ (база данных изданий, созданных НПР и НС ВолгГМУ) (профессиональная база данных)
2. https://e.lanbook.com– сетевая электронная библиотека (СЭБ) (база данных на платформе ЭБС «Издательство Лань») (профессиональная база данных)
3. https://www.books-up.ru – Большая медицинская библиотека (база данных на платформе электронно-библиотечной системы ЭБС Букап) (профессиональная база данных)
4. http://www.studentlibrary.ru/– электронная библиотечная система «Консультант студента» (многопрофильная база данных) (профессиональная база данных)
5. https://speclit.profy-lib.ru– электронно-библиотечная системаСпецлит (база данных с широким спектром учебной и научной литературы) (профессиональная база данных)
6. https://urait.ru/– образовательная платформа Юрайт (электронно-образовательная система с сервисами для эффективного обучения) (профессиональная база данных)
7. http://dlib.eastview.com – универсальная база электронных периодических изданий (профессиональная база данных)
8. http://elibrary.ru– электронная база электронных версий периодических изданий (профессиональная база данных)
9. https://journals.eco-vector.com/index/search/category/784/– электронные версии периодических изданий на платформе Эко-вектор (профессиональная база данных)
10. http://www.consultant.ru/– справочно-правовая система «Консультант-Плюс» (профессиональная база данных)
11. https://grebennikon.ru– электронная библиотека Издательского дома «Гребенников» (материалы по отраслям экономики и социологии) (профессиональная база данных)
12. https://eduport-global.com/catalog/show/MedicalScience/8– электронная библиотека англоязычной медицинской литературы (профессиональная база данных)
13. http://www.consultant.ru/ - КонсультантПлюс. Инсталлированная база данных на сервер университета.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Зал атлетической гимнастики (1 этаж) Спортивный комплекс Оборудование используется для проведения	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

тренировочных занятий, самостоятельной работы внеучебное время, для подготовки к внутривузовским, городским соревнованиям Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Калинина, 11;	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, городским соревнованиям Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Калинина, 11;	Велотренажер TREO K-108 Гриф гантельный Тренажер Примус Тренажер силовой winner
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 BM 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 E -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 Оборудование используется для проведения тренировочных занятий, самостоятельной работы внеучебное время, для подготовки к внутривузовским, городским соревнованиям Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Калинина, 11;	Канат вертикальный Канат страховочный (10*12)40 Коврик туристический Коврик туристический Коврик туристический Маты (10х2) Медбол,1 кг, иск. кожа, наполнитель резиновая крошка, диам.14 см, машинная сшивка, синий Медбол,2 кг, иск. кожа, наполнитель резиновая крошка, диам.17,5 см, машинная сшивка Медбол,3 кг, иск. кожа, наполнитель резиновая крошка, диам.20 см, машинная сшивка, синий Мешок боксерский – кожа, высота 100, диаметр 30, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ08 Мешок боксерский – кожа, высота 100, диаметр 30, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ08 Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084 Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084 Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084 Мешок боксерский – тент, высота 150, диаметр 35, подвес – кольцо с целями, шт.АСПОРТ084 Мяч MIKASA из синт. кожи MVA 300 Мяч MIKASA из синт. кожи MVA 300 Мяч MIKASA из синт. кожи MVA 300 Мяч баскет. TORRES BM300 арт. B00017 р. 7, резина, нейлон. корд. бут. камера

	Мяч баскетбольный р.7 Мяч баскетбольный № 6 JOGEL JB -300 Мяч баскетбольный № 7 JOGEL JB -300 Мяч баскетбольный р. 6 Мяч волейбольный Мяч волейбольный 200 Мяч волейбольный 300 Мяч волейбольный JOGEL JB -500 Мяч волейбольный MIKASAMVA 200 Мяч волейбольный MIKASAMVA 200 Палатка Camp3 универсальная Палки телескопические Trek Плита газовая в кейсе с перех. TRG - 006 Покрытие для ринга на помосте: размеры ринга 7*7м, высота помоста 1м, нанесение 3 логотипов на каждой стороне полого ринга Пылесос SamsungSC 5130 Пьедестал победителя 3-х местный, разборный 3,1х 0,7х0,7 м Ракетка бадминтонная Ракетки для игр в бадминтон для занятий Ринг боксерский соревновательный, боевая зона 6х6, на подиуме базовой конструкции 7х7х1м, 4 ряда канатов, подиум дерево – металл,2 лестницы дерево- металл Рюкзак Трэкс МА Сетка волейбольная Сетка волейбольная профессиональная Спальный мешок СП 2. Стойка волейбольная с мех. натяж. для зала на растяжках. Стул рыбака TTF 003 Ящик для огнетушителя
Переход Спортивный комплекс Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Калинина, 11;	Молния -12 В, «Выход» Оповещатель охранно-пожарный (табло) План эвакуации на рус. Языке. Стол теннисный StartLineOLIMPIK

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь:

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

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

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

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

– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации:

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

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

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

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

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

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

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

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

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

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

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

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

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

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

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

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

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

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

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

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

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине

предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации. Оценочные материалы включают в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине. Указанные планируемые задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине, установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины, а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы. На этапе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине показателями оценивания уровня сформированности компетенций являются результаты устных и письменных опросов, 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

I. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Наименование компетенции	**Индикатор достижения компетенции**	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.-1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей 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

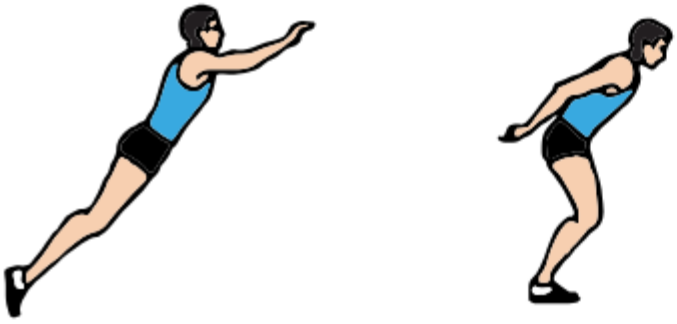
Отлично	выставляется обучающемуся, если: - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; - исчерпывающее, последовательно, четко и логически излагает теоретический материал; - свободно справляется с решение задач, - использует в ответе дополнительный материал; - все задания, предусмотренные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

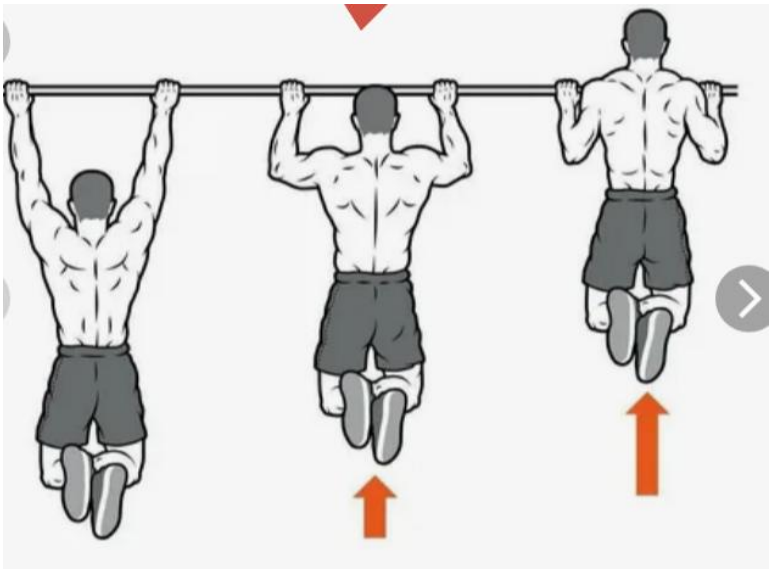
2. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

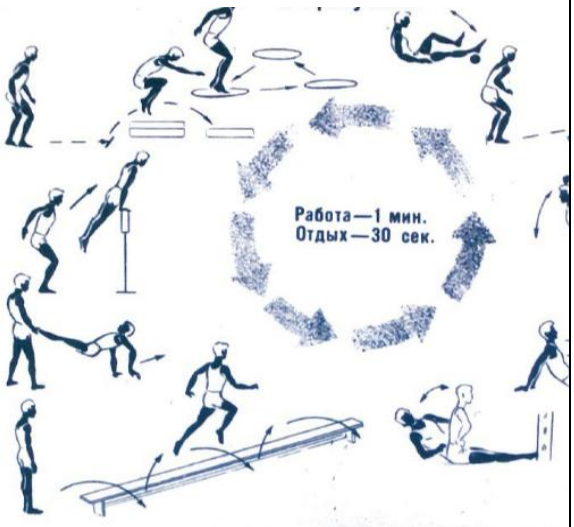
№	Тесты для оценки физической подготовленности студентов очной формы обучения						Проверяемые индикаторы компетенций
	вид испытания	Оценка в баллах					
		5	4	3	2	1	
мужчины							
Тест на скоростную подготовленность							
1	Бег 100 м (сек.)	13,1	14,1	14,4	14,7	15,0	УК-7.2, УК-7.3.
Тест на общую выносливость							
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.	13	8	6	4	0	УК-7.2, УК-7.3.

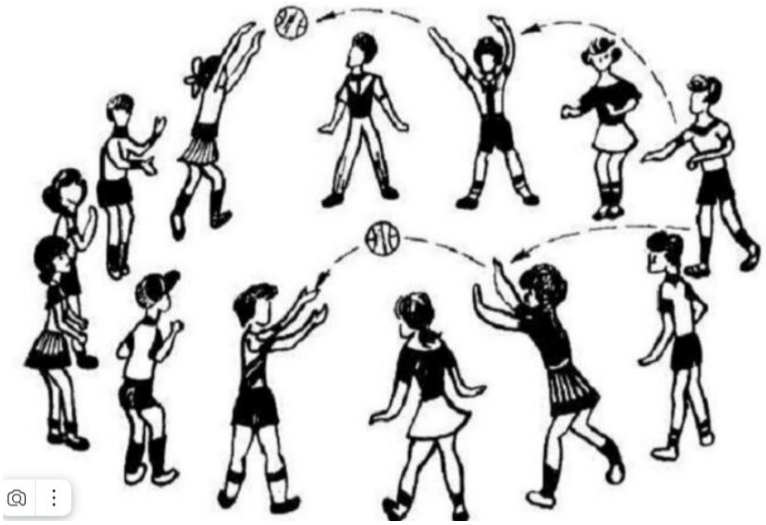
	скамейке (см)						
женщины							
Тест на скоростную подготовленность							
1	Бег 100 м (сек.)	16,4	17,4	17,8	18,2	18,6	УК-7.2, УК-7.3.
Тест на общую выносливость							
2	Бег 1000 м (мин/сек)	4,58	5,18	5,30	5,42	5,56	УК-7.2, УК-7.3.
Тест на скоростно-силовую подготовленность							
3	Прыжки в длину 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 ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ СРЕДНИМ ХВАТОМ	УК-7.2, УК-7.3.	3

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	УК-7.2, УК-7.3.	3

3. Горячая картошка 4. Пионербол 		

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. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей 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

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 физических качеств	УК-7.	1. Каждое физическое качество 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 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?	УК-7.3.1	Первая группа находится в состоянии относительной перетренированности. Необходимо снизить объем нагрузок и увеличить время отдыха.
4. Игрок со второй линии в 6 зоне делает нападающий удар совершая	УК-7.3.1	Получается, что 6 зона это - либеро , а либеро не участвует в атаке не

отталкивание из 3 зоны, верны ли его действия и где он должен приземлиться?		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 №1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

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

II. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Наименование компетенции	Индикатордостижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает и владеетметодами сохранения и укрепления физического, психического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности.
	УК-7.2 - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающихтехнологий	Владеет средствами и методами физического воспитания дляпрофессионально-личностногоразвития,

	с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	физическогосамосовершенствования; способами организовывать режим труда и отдыха с учетом профессии, поддерживающий работоспособность.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗНАНИЙ

4. 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 подготовкаэто …	УК-7.1	Процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом его деятельности и социально - демографических характеристик.
2. Что вызывает мышечная деятельность?	УК-7.1.	напряжение всехфункциональных систем, сопровождается гипоксией, что также тренирует механизмы регуляции, улучшает восстановительные процессы, совершенствует адаптацию к неблагоприятным условиям среды
3. От чего зависит устойчивость организма к неблагоприятным факторам ?	УК-7.1	от врожденных и приобретенных свойств
4. Физическая тренировка путем совершенствования физиологических механизмов повышает…?	УК-7.1	устойчивость к перегреванию, переохлаждению, гипоксии, действию некоторых токсических веществ, снижет заболеваемость и повышает работоспособность
5. Гомеостаз — это …	УК-7.1	подвижное равновесное состояние какой-либо системы, сохраняемое путем ее противодействия нарушающим это равновесие внутренним и внешним факторам
6. Основное средство физической культуры в процессе двигательной тренировки это …	УК-7.2	физические упражнения
7. Принцип доступности подразумевает…?	УК-7.2	строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся
8. Гибкость зависит от …?	УК-7.2	эластичности мышц, связок, суставных сумок
9. Специальная выносливость — это …	УК-7.2	способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление
10.Цель медитации?	УК-7.2	глубокое

		погружениемедитирующего в самого себя и обращения к своим внутренним ресурсам
11.Медитация это …?	УК-7.2	род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений
12.Когда рекомендуется выполнять дыхательную гимнастику?	УК-7.2	утром и вечером после физических упражнений
13.Стретчинг - это …?	УК-7.2	система стато-динамических упражнений, способствующая повышению эластичности мышц и связок, подвижности суставов, развивающая гибкость
14.Атлетическая гимнастика - это …?	УК-7.2	система физических упражнений преимущественно для мужчин, развивающая силу, выносливость, ловкость, формирующая гармоничное телосложение
15.Ритмическая гимнастика - это..?	УК-7.2	оздоровительная гимнастика содержанием, которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом

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.

5. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ОЦЕНКЕ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

№	Тесты для оценки физической подготовленности студентов 1 курса очно-заочной формы обучения						Проверяемые индикаторы компетенций
	вид испытания	Оценка в баллах					
		5	4	3	2	1	
мужчины							
Тестнаскоростнуюподготовленность							
1	Бег 100 м (сек.)	13,5	13,8	14,2	14,5	14,8	УК-7.1, УК-7.2
Тестнаобщуювыносливость							
2	Бег 3000 м (мин/сек)	12,25	12,55	13,35	14,15	14,55	УК-7.1, УК-7.2
Тест на скоростно-силовую подготовленность							
3	Прыжки в длину с места	240	230	220	210	200	УК-7.1, УК-7.2
Тестнасиловуюподготовленность							
4	Подтягивание в висе на перекладине (кол. повт.)	12	11	9	7	5	УК-7.1, УК-7.2
Тестнагибкость							
5	Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см)	12	6	0	-2	-8	УК-7.1, УК-7.2
женщины							
Тестнаскоростнуюподготовленность							
1	Бег 100 м (сек.)	16,7	17,2	17,7	18,2	18,7	УК-7.1, УК-7.2
Тестнаобщуювыносливость							
2	Бег 2000 м (мин/сек)	10,30	11,00	11,30	12,00	12,30	УК-7.1, УК-7.2
Тест на скоростно-силовую подготовленность							
3	Прыжки в длину с места	180	170	160	150	140	УК-7.1, УК-7.2
Тест на скоростно-силовую подготовленность							
4	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги	55	45	35	25	15	УК-7.1, УК-7.2

	закреплены (кол. повт.)						
Тестнагибкость							
5	Наклон вперед, стоя на гимн. скамейке (см)	15	10	5	0	-5	УК-7.1, УК-7.2

2.1. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Содержание тестовых заданий	Индикатор достижения компетенции	Правильный ответ
1.ПОД ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ (ОФП) ПОНИМАЮТ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, НАПРАВЛЕННЫЙ НА а) формированиеправильнойосанки б) гармоничноеразвитиечеловека+ в) всестороннее и гармоничное физическое развитие+ г) подготовку к соревновательнойдеятельности	УК-7.1	а) гармоничноеразвитиечеловека+ б) всестороннее и гармоничное физическое развитие+
2.ОСНОВНЫМИ ПРИЗНАКАМИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЯВЛЯЮТСЯ а) антропометрическиепоказатели+ б) социальныеособенностичеловека в) особенностиинтенсивностиработы г) улучшение работы сердечно-сосудистой системы	УК-7.1	а) антропометрическиепоказатели
3.КАКОЕ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ОПРЕДЕЛЕНИЙ НЕ ОТНОСИТСЯ К ОСНОВНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ (ДВИГАТЕЛЬНЫМ) КАЧЕСТВАМ ЧЕЛОВЕКА? а) сила б) быстрота в) стройность+ г) выносливость	УК-7.1	в) стройность
4.ОЦЕНИВАЮТ УРОВЕНЬ ОФП ПО СЛЕДУЮЩИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ: а) быстрота, выносливость, силоваяподготовленность б) быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила + в) сила, быстрота, стройность г) нетправильногоответа	УК-7.2	б) быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила
5.ВЫНОСЛИВОСТЬ – ЭТО а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени б) способностьпреодолеватьвнешнеесопротивление в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности + г) способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой	УК-7.2	в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
6.БЫСТРОТА – ЭТО:	УК-7.2	а) способность совершать

а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени + б) способностьпреодолеватьвнешнеесопротивление в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности г) способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся условиях		двигательное действие в минимальный отрезок времени
7.ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ СРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ? а) многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения + б) бегнакороткиедистанции + в) подвижныеигры г) ОРУ	УК-7.2	а) многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения + б) бег на короткие дистанции +
8.КАКОЕ ДВИГАТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ СЛЕДУЕТ ВЫБРАТЬ ПРИ ОЦЕНКЕ УРОВНЯ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ? а) прыжкисоскакалкой б) подтягивание в висе+ в) длительныйбегдо 25-30 мин. г) поднимание туловища из положение лежа, руки за головой +	УК-7.2	а) подтягивание в висе + г) поднимание туловища из положение лежа, руки за головой +
9.ЧТО РАЗВИВАЕТ БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ? а) ловкость б) быстроту в) выносливость+ г) скорость	УК-7.2	в) выносливость+
10.ПРИ ПОМОЩИ КАКИХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО ФОРМИРУЕТСЯ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО ЛОВКОСТЬ? а) посредством спортивных и подвижных игр + б) посредством длительной равномерной работы средней интенсивности в) посредствомупражнений высокойинтенсивности г) посредством упражнений утренней гимнастики	УК-7.2	а) посредством спортивных и подвижных игр +
11. КАК НАЗЫВАЕТСЯ БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ? а) кросс + б) скандинавская ходьба в) марш-бросок **г)** бег на среднюю дистанцию	УК-7.2	а) кросс +
12.КАК НАЗЫВАЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЕГО ЖИЗНИ? а) антропометрия б) биометрия в) гомеостаз г) онтогенез +	УК-7.1	г) онтогенез +
13.КАКОЕ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ОТНОСИТСЯ К ГИМНАСТИКЕ?	УК-7.1	а) опорныйпрыжок + б) упражнение на бревне +

а) опорныйпрыжок + б) прыжок в длину с разбега в) метаниекопья г) упражнениенабревне +		
14.КАКОЙ ВИД НЕ ОТНОСИТСЯ К ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ? а) прыжкичерезконя+ б) спортивнаяходьба в) прыжки с шестом г) прыжки в длину	УК-7.1	а) прыжкичерезконя+
15.В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ ЯДРО: а) метают б) бросают в) толкают+ г) запускают	УК-7.1	а) толкают+

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

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Наименование компетенции	**Индикатор достижения компетенции**	**Результаты обучения**
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает и владеетметодами сохранения и укрепления физического, психического здоровья в условиях полноценной социальной профессиональной деятельности.
	УК-7.2 - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Владеет средствами и методами физического воспитания дляпрофессионально-личностногоразвития, физическогосамосовершенствования; способами организовывать режим труда и отдыха с учетом профессии, поддерживающий работоспособность.

Приложение №2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность *38.03.02 Менеджмент*(уровень бакалавриата)

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

Задачами 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.

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

1. **Содержание дисциплины:**

Раздел 1. Валеологические основы жизнедеятельности человека.

Раздел 2.Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Раздел 4. Основы оздоровительной тренировки.

Раздел 5. Самоконтроль.

Раздел 6.Спорт и его разновидности.

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в деятельности бакалавра.

2. **Общая трудоемкость 328 часов.**
3. **Результаты освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

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: иметь навыкприменения знаний, методов и способов сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов;навыками изложения самостоятельной точки зрения о способах поддержания индивидуального здоровья; технологиями поиска информации о здоровом образе жизни; самостоятельной работы; вести поиск и делать обобщающие выводы.

Перечень компетенций, вклад в формирование которых осуществляет дисциплина

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

Форма контроля:

зачет в 1, 2 семестре.