

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Железнов Лев Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 24.06.2018
Уникальный программный ключ:
7f036de85c233e341493b4c0e48bb3a18c939f51

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

УТВЕРЖДАЮ
И.о. ректора Л.М. Железнов
«27»июня 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность 31.05.01 Лечебное дело

Направленность (профиль) ОПОП - Лечебное дело

Форма обучения очная

Срок освоения ОПОП 6 лет

Кафедра Физической культуры

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана на основе:

- 1) ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденного Министерством образования и науки РФ «09» февраля 2016 г. приказ № 95
- 2) Учебного плана по специальности 31.05.01 Лечебное дело, одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России «27» июня 2018 г. протокол № 5.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

Кафедрой Физической культуры «27» июня 2018 г. (протокол № 1)

Заведующий кафедрой В.В. Чайкин

Ученым советом лечебного факультета «27» июня 2018 г. (протокол № 6)

Председатель ученого совета факультета И.А. Частоедова

Центральным методическим советом «27» июня 2018 г. (протокол № 1)

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

Разработчики:

Доцент кафедры
физической культуры, к.б.н. Д.Н. Мальцев

Рецензенты

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

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)	4
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
1.4. Объекты профессиональной деятельности	4
1.5. Виды профессиональной деятельности	4
1.6. Формируемые компетенции выпускника	5
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	7
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	7
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)	7
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	8
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	8
3.4. Тематический план лекций	8
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	10
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	12
3.7. Лабораторный практикум	12
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	12
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	12
4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	12
4.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	12
4.2.1. Основная литература	12
4.2.2. Дополнительная литература	13
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	13
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	13
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	14
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	15
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	18
Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	19

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

1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)

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

1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)

- сформировать навыки предупреждения возникновения заболеваний среди населения путем проведения профилактических и противоэпидемических мероприятий;
- способствовать формированию знаний по обучению пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья;
- сформировать навыки формирования у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих;
- способствовать овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- способствовать повышению уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся с использованием методов и средств физической культуры для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

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

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины формируются при изучении дисциплин:

- психология и педагогика,
- элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

Является предшествующей для изучения дисциплин:

- основы формирования здоровья детей,
- формирование ЗОЖ.

1.4. Объекты профессиональной деятельности

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

- физические лица (пациенты);
- население;
- совокупность средств и технологий, направленных на создание условий для охраны здоровья граждан.

1.5. Виды профессиональной деятельности

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

- медицинская.

1.6. Формируемые компетенции выпускника

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

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенции)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства	
			Знать	Уметь	Владеть	Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	ОК-6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>31. Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>32. Теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.</p>	<p>У1. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>У2. Составить план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений. Подобрать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа</p>	<p>В1. Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>В2. Методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля. Методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здоро-</p>	<p>Собеседование, прием практических навыков, индивидуальные задания.</p> <p>Собеседование, прием практических навыков, индивидуальные задания.</p>	<p>Тест, собеседование, прием практических навыков.</p> <p>Тест, собеседование, прием практических навыков</p>

				жизни.	вого образа жизни.		
			33. Зависимость оптимального режима активности от морфофункционального статуса.	У3. Определять показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии.	В3. Использовать курортные факторы при лечении пациентов.	Собеседование, прием практических навыков, индивидуальные задания.	Тест, собеседование, прием практических навыков
2.	ПК-1	способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания	34. Принципы здорового образа жизни и здорового питания, режимы двигательной активности.	У4. Проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности.	В4. Навыками проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания.	Собеседование, прием практических навыков, индивидуальные задания.	Тест, собеседование, прием практических навыков.
			36. Основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения.	У6. Использовать методы первичной и вторичной профилактики, выполнять профилактические, гигиенические и противоэпидемические мероприятия.	В6. Методами организации и проведения профилактических мероприятий по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний.	Собеседование, прием практических навыков, индивидуальные задания.	Тест, собеседование, прием практических навыков.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		5	11
1	2	3	4
Контактная работа (всего)	72	36	36
в том числе:			
Лекции (Л)	24	12	12
Практические занятия (ПЗ)	48	24	24
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	экзамен		
	зачет		3
Общая трудоемкость (часы)	72	36	36
Зачетные единицы	2	1	1

Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела (темы раздела)
1	2	3	4
1.	ОК-6, ПК-1	Теоретические и методико-практические основы физической культуры.	<p><i>Лекции:</i> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; Техника безопасности при выполнении физических упражнений; Социально-биологические основы физической культуры; Структура методов физической культуры. Методика обучения двигательному действию; Методы развития физических качеств: сила; Методы развития физических качеств: выносливость, быстрота, гибкость, координация; Принципы физической культуры; Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья; Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p>
2.	ОК-6, ПК-1	Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<p><i>Лекции:</i> Профессионально-прикладная физическая культура; Физическая реабилитация и лечебная физическая культура; Адаптивная физическая культура.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Методика проведения рекреационного занятия; Новые и альтернативные виды спорта; Формы самостоя-</p>

			тельных занятий физической культурой и спортом; Нормы ГТО и их роль в динамике физического развития человека; Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом; Методы развития физических качеств; Методика проведения занятий по физической реабилитации; Профессионально-прикладная физическая подготовка; Производственная физическая культура; Зачетное занятие
--	--	--	--

3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин	
		1	2
1	Основы формирования здоровья детей	+	+
2	Формирование ЗОЖ	+	+

3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛЗ	Сем	СРС	Всего часов
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теоретические и методико-практические основы физической культуры.	18	8	-	-	-	26
2	Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	6	40	-	-	-	46
	Вид промежуточной аттестации:	зачет		зачет			3
	Итого:	24	48	-	-	-	72

3.4. Тематический план лекций

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика лекций	Содержание лекций	Трудоемкость (час)	
				5 сем.	11 сем.
1	2	3	4	5	6
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Социальные функции ф/к и спорта в современном обществе. Понятие ЗОЖ, его составляющие. Физическая культура в обеспечении здоровья. Цель, задачи, средства, методы, принципы и формы физической культуры. Структура физиче-	2	

			ской культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования.		
2	1	Техника безопасности при выполнении физических упражнений.	Основы обеспечения безопасности занятий по ф/к. Организация занятий, одежда, питание, подготовка к занятиям. Безопасность во время занятий по ф/к по различным разделам программы «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».	2	
3	1	Социально-биологические основы физической культуры.	Становление и развитие организма человека в филогенезе и онтогенезе. Естественное возрастное физическое развитие человека – базовая основа для его совершенствования. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений. Анатомо-морфологическое строение организма. Функциональная реакция отдельных его составляющих на повышенную двигательную активность.	2	
4	1	Структура методов физической культуры. Методика обучения двигательному действию.	Методы обучения и методы развития физических качеств. Методы обучения: специфические и неспецифические. Целостный и расчлененный метод, их особенности. Структура обучения. Двигательные умения и навыки.	2	
5	1	Методы развития физических качеств: сила.	Нагрузка и ее компоненты. Дозирование нагрузок. Физические качества человека. Сила как физическое качество, особенности ее проявления и формирования. Методы развития силы.	2	
6	1	Методы развития физических качеств: выносливость, быстрота, гибкость, координация.	Выносливость, быстрота, гибкость и координация как физические качества, их виды, особенности их проявления и формирования. Методы развития.	2	
7	1	Принципы физической культуры.	Общие принципы ф/к. Принципы обучения двигательным действиям. Принципы тренировки в физической культуре и спорте.		2
8	1	Основы методики самостоятельных	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы,		2

		занятий физическими упражнениями.	средства и основное содержание самостоятельных занятий. Планирование и организация самостоятельных занятий, управление ими. Особенности самостоятельных занятий различной направленности. Гигиена самостоятельных занятий и профилактика травматизма. Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.		
9	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Простейшие методики самоконтроля и их оценка. Паспорт здоровья студента. Ведение дневника самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.		2
10	2	Профессионально-прикладная физическая культура.	Физическая культура в структуре профессионального образования. Значение ППФП, ее виды. Особенности методики организации занятий ППФП. ППФП в профилактике профессиональных заболеваний. ППФК будущего врача. Методические основы производственной физической культуры		2
11	2	Физическая реабилитация и лечебная физическая культура.	Средства и методы физической культуры, применяемые для коррекции и реабилитации при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, внутренних органов и миопии.		2
12	2	Адаптивная физическая культура.	Средства и методы физической культуры, применяемые для социализации и организации физической активности лиц с ограниченными возможностями.		2
Итого:				12	12

3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Содержание практических (семинарских) занятий	Трудоемкость (час)	
				5 сем.	11 сем.
1	2	3	4	5	6
1	1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре. Понятие ЗОЖ, его составляющие. Средства физической культуры в обеспечении здоровья.	4	

		обеспечении здоровья.			
2	1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Средства физической культуры в регулировании умственной и физической работоспособности. Подвижные и спортивные игры. Дыхательная гимнастика.	4	
3	2	Методика проведения рекреационного занятия.	Развитие физических качеств и профилактика профессиональных заболеваний. Средства физической культуры в удовлетворении потребности человека в движениях. Методика проведения занятия по физической культуре рекреационной направленности.	4	
4	2	Новые и альтернативные виды спорта.	Фитнес-аэробика: музыкальные композиции, содержание и организация занятий. Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений, методика проведения занятия, инвентарь и оборудование. Пауэрлифтинг. Новые виды тренажеров. Применение тренажеров в оздоровительных занятиях и лечебной физической культуре.	4	
5	2	Формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	Значение утренней гигиенической гимнастики. Цели, задачи, подбор комплекса упражнений. Разработка комплексов упражнений для физического самосовершенствования.	4	
6	2	Нормы ГТО и их роль в динамике физического развития человека.	Развитие физических качеств средствами физической культуры и их тестирование. Нормы ГТО как средство оценки физической подготовленности будущего специалиста.	4	
7	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Функциональное тестирование, методика его проведения и оценки. Самоконтроль, его цели, задачи и методы. Простейшие методики самоконтроля и их оценка. Паспорт здоровья студента. Ведение дневника самоконтроля.		6
8	2	Методы развития физических качеств.	Методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Оценка развития физических качеств.		6
9	2	Методика проведения занятий по физической реабилитации.	Комплекс мероприятий, направленных на профилактику основных заболеваний, согласно перечню ВОЗ. Цели и задачи физической реабилитации. Виды физической		6

			реабилитации. Методика проведения занятий по лечебной, адаптивной и коррекционной физической культуре.		
10	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Определение физических кондиций, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности в избранной специальности. Разработка системы занятий для подготовки к будущей профессиональной деятельности.		2
11	2	Производственная физическая культура.	Методика проведения вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки и микропаузы активного отдыха. Цели, задачи, методика подбора упражнений и проведения комплексов упражнений. Значение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и повышения уровня работоспособности.		2
12	2	Зачетное занятие	Тест, собеседование, прием практических навыков.		2
Итого:				24	24

3.6. Самостоятельная работа обучающегося – не предусмотрено учебным планом.

3.7. Лабораторный практикум – не предусмотрено учебным планом.

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

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

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

Самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине не предусмотрено учебным планом.

Методические указания по освоению дисциплины представлены в приложении А.

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

4.2.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура сту-	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	-

	дента и жизнь. Учебник.				
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

4.2.2. Дополнительная литература

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

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

<http://e.lanbook.com/>
<http://bmsi.ru/>
<http://lib.sportedu.ru>

4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем

В учебном процессе используется лицензионное программное обеспечение:

1. Договор Microsoft Office (версия 2003) №0340100010912000035_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный),
2. Договор Microsoft Office (версия 2007) №0340100010913000043_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
3. Договор Microsoft Office (версия 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный).
4. Договор Windows (версия 2003) №0340100010912000035_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный)
5. Договор Windows (версия 2007) №0340100010913000043_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
6. Договор Windows (версия 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный),
7. Договор Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 100-149 Node 1 year Educational Renewal License от 12.07.2018, лицензии 685В-МУ\05\2018 (срок действия – 1 год),

8. Медицинская информационная система (КМИС) (срок действия договора - бессрочный)

9. Автоматизированная система тестирования Indigo Договор № Д53783/2 от 02.11.2015 (срок действия бессрочный, 1 год технической поддержки)

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

- 1) Научная электронная библиотека e-LIBRARY. Режим доступа: <http://www.e-library.ru/>.
- 2) Справочно-поисковая система Консультант Плюс – ООО «КонсультантКиров».
- 3) «Электронно-библиотечная система Кировского ГМУ». Режим доступа: <http://elib.kirovgma.ru/>.
- 4) ЭБС «Консультант студента» - ООО «ИПУЗ». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru>.
- 5) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - ООО «НексМедиа». Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.
- 6) ЭБС «Консультант врача» - ООО ГК «ГЭОТАР». Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/>
- 7) ЭБС «Айбукс» - ООО «Айбукс». Режим доступа: <http://ibooks.ru>.

4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

В процессе преподавания дисциплины используются следующие специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа – каб. №306,318,320 – 1 корпус

- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа - каб. № 117, 118, 120, ул. К. Маркса, 112, физкультурно – оздоровительный комплекс;

- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций - каб. №121, 122, 123. ул. К. Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;

- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации -каб. № 117, ул. К. Маркса, 112, физкультурно – оздоровительный комплекс;

-помещения для самостоятельной работы - читальный зал библиотеки г. Киров, ул. К.Маркса,137 (1 корпус).

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - каб. №130 Ц, ул. К. Маркса, 112, физкультурно – оздоровительный комплекс.

- лыжная база на 128 пар лыж, - 1 корпус

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

1. Аптечка первой помощи производств. тип-2 (20.12.2010, 20.06.2012) – 3 шт.
2. Беговая дорожка – 2 шт.
3. Велотренажер SPR-JW620 – 2 шт.
4. Велоэргометр – 1 шт.
5. Велотренажеры механические – 2 шт.
6. Велотренажер электрический – 1 шт.
7. Эллипсоид – 1 шт.
8. Степпер – 1 шт.
9. Весы медицинские РП-150МГ – 1 шт.
10. Степ-платформы – 15 шт.
11. Тренажер: Мощный наездник RR-1750С, SH-2 – 1 шт.
12. Фитболы – 15 шт.
13. Гимнастические коврики – 30 шт.

14. Резиновые эспандеры – 15 шт.
15. Гимнастические палки – 15 шт.
16. Гимнастические мячи – 15 шт.
17. Подушки для йоги – 25 шт.
18. Утяжелители – 15 пар
19. Гантели – 15 пар
20. Хореографический станок – 1 шт.
21. Зеркала – 25 погонных м
22. Силовой тренажер BMG-4300С – 1 шт.
23. Силовой тренажер SPR-7000В – 1 шт.
24. Тренажер гребля ДН-666 – 1 шт.
25. Тренажер турник-брусья ASB-830 – 1 шт.
26. Скамья БЕНЧ ВВ-2810 – 2 шт.
27. Скамьи для жима штанги – 4 шт.
28. Грифы для штанги – 4 шт.
29. Диски для штанги – 22 шт.
30. Стойки для штанги – 3 шт.
31. Гантели – 19 шт.
32. Электрокардиограф – 1 шт.
33. Спирометр – 1 шт.
34. Комплект Б/Б формы зел. с желт. Вставками - 6
35. Комплект Б/Б формы зел. с желт. вставками 50-52Р - 6
36. Мяч в/б – 12 шт.
37. Мяч в/б Mikasa SKV5 Синт. пена клееный желто-голубой – 25 шт.
38. Доска д/информац. меловая магнитная 120*93 зеленая в клетку – 1 шт.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины (модуля).

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

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

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

Основное учебное время выделяется на практическую работу по освоению методик развития физических качеств, тестирования физического развития и методик проведения занятий по физической реабилитации.

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

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине выступают классические лекционные и практические занятия (с использованием интерактивных технологий обучения).

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

Лекции:

Классическая лекция. Рекомендуется при изучении тем: 1, 2, 4, 5, 7, 9, 10. На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины, устанавливаются вопросы для самостоятельной проработки. Конспект лекций является базой при подготовке к практическим занятиям, к экзамену/зачету, а также для самостоятельной работы.

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

Лекция-дискуссия - обсуждение какого-либо вопроса, проблемы, рассматривается как метод, активизирующий процесс обучения, изучения сложной темы, теоретической проблемы. Рекомендуется использовать при изучении тем: 3, 6, 8, 11, 12.

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

Практические занятия:

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

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

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

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

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий:

- практикум по теме 1-12.

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

Главным преимуществом программы является то, что материал изученный в теории на лекциях, практически сразу же закрепляется на практике не только на дисциплине «Физическая культура и спорт», но и на дисциплине «Элективные курсы (модули) по физической культуре и спорту», которая продолжается с 1 по 5 курс. Это позволяет студентам заблаговременно физически подготовиться к обучению по дисциплине «Физическая культура и спорт», наиболее оптимально усвоить разделы дисциплины, на всем протяжении процесса обучения в вузе вести развитие и коррекцию физического развития, готовиться к успешной сдаче контрольных нормативов по физической подготовке, отрабатывать на практике полученные компетенции.

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

Студенты, не прошедшие медицинский осмотр в установленные деканатом сроки к практическим занятиям не допускаются. После медицинского осмотра определяется уровень физической нагрузки, допустимый для студента (согласно установленной медицинской группе). При полном освобождении от практического выполнения физических упражнений при хронических заболеваниях и после периода болезни студент обязательно посещает теоретические и практические занятия и выполняет физические упражнения, не противоречащие своему здоровью с целью освоения методики проведения занятий и освоения техники выполнения упражне-

ний. Студенты, пропустившие учебные занятия по причине болезни более 1 месяца или суммарно 4 занятия в течение семестра, по согласованию с преподавателем выполняют работу по тематике пропущенных занятий.

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

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

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

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

Во время изучения учебной дисциплины студенты учатся самостоятельно проводить изучение, оценку и коррекцию собственного физического состояния и состояния собственного здоровья средствами физической культуры. Работа выполняется письменно в виде заполнения на занятиях «Формы оценки уровня физического здоровья» (Паспорта здоровья). Написание данной работы способствует формированию практических навыков оценки и коррекции собственного здоровья средствами физической культуры, составления плана тренировочных (коррекционных, лечебных, адаптивных) занятий по физической культуре.

Исходный уровень подготовки студентов определяется собеседованием, в ходе которого изучается уровень знаний студента, а также тестированием технической и физической подготовленности, в ходе которого выясняются физические возможности его организма. Текущий контроль усвоения предмета определяется собеседованием; приемом практических навыков, включающим: составление и практическое выполнение комплексов упражнений, плана самостоятельного занятия, комплекса АФК и ЛФК; индивидуальными заданиями, направленными на совершенствование физического развития студента и освоение им компетенций по составлению плана физкультурных занятий различной направленности в том объеме, которые позволяет провести и освоить его физическое развитие.

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

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

Методические:

- Знать физические качества человека, их значение, классифицировать и подбирать физические упражнения по развитию физических качеств.
- Уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.
- Уметь составлять схему определения утомления, переутомления и усталости.
- Уметь разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.
- Уметь контролировать физическую нагрузку доступными средствами.
- Уметь анализировать уровень двигательной активности, его нормы для конкретного человека и признаки его недостаточности.
- Уметь определять качественные и количественные показатели здоровья, используя методы антропометрии, соматоскопии, физиометрии, индексов и стандартов, функциональной диагностики.

- Уметь подбирать средства физической культуры для коррекции соматического и морфофункционального состояния организма.
- Владеть методами физического совершенствования и самовоспитания, разбираться в вопросах использования тренажеров для лечебной, адаптивной и коррекционной физической культуры.
- Владеть методикой проведения занятий физической культурой различной направленности, в т.ч. по физической реабилитации.

Двигательные:

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

Критерием успешности освоения учебного материала является соответствие студента «балльно-рейтинговой системе контроля качества обучения по дисциплине Физическая культура и спорт». Для допуска к зачету (промежуточной аттестации) студенту необходимо набрать 100 баллов за время обучения по дисциплине. Учитываются:

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

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

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

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой. Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой.

Правильная организация учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяют обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обучения, получить навыки повышения профессионального уровня.

Основной формой промежуточного контроля и оценки результатов обучения по дисциплине является зачет. На зачете обучающиеся должны продемонстрировать не только теоретические знания, но и практические навыки, полученные на практических занятиях.

Постоянная активность на занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы дисциплины - залог успешной работы и положительной оценки.

Подробные методические указания к практическим занятиям и внеаудиторной самостоятельной работе по каждой теме дисциплины представлены в приложении А.

Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (приложение Б)

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

ОС как система оценивания состоит из следующих частей:

1. Перечня компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Показателей и критерий оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
3. Типовых контрольных заданий и иных материалов.
4. Методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

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

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

Кафедра физической культуры

Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля)

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

Специальность 31.05.01 Лечебное дело

Направленность (профиль) ОПОП - Лечебное дело

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

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

Цель: формирование потребности вести здоровый образ жизни.

Задачи:

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

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

Сформировать потребность использовать средства физической культуры для организации ЗОЖ.

Обучающийся должен знать:

Факторы, формирующие здоровье человека (экологические, профессиональные, природно-климатические, эндемические, социальные, эпидемиологические, психоэмоциональные, профессиональные, генетические).

Принципы здорового образа жизни и здорового питания, режимы двигательной активности.

Принципы и методы проведения санитарно-просветительной работы, гигиенического обучения и воспитания.

Гигиенические нормы двигательной активности.

Изменения, происходящие в организме под влиянием физических нагрузок.

Способы использования физических упражнений для укрепления здоровья человека.

Обучающийся должен уметь:

Проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности.

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

Осуществлять профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с использованием различных методов физической культуры и спорта, закаливания, пропагандировать здоровый образ жизни.

Проводить санитарно-просветительную работу среди различных групп населения, проводить профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с использованием различных методов закаливания; пропагандировать здоровый образ жизни.

Обучающийся должен владеть:

Навыками проведения бесед по формированию здорового образа жизни, бесед о принципах здорового питания.

Методами оценки состояния общественного здоровья; основными врачебными диагностическими и лечебными мероприятиями.

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

Способностью к обучению населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что такое здоровье?
2. От чего зависит здоровье человека?
3. Что такое ЗОЖ?
4. Перечислить компоненты ЗОЖ.
5. Какова гигиеническая норма двигательной активности студента?
6. По каким критериям можно выделить человека, ведущего ЗОЖ?

2. Практическая работа:

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

3. Задания для групповой работы:

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

	тодика физической культуры и спорта	Ж.К	М.: Академия		
--	-------------------------------------	-----	--------------	--	--

Тема 1.2: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

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

Задачи:

Рассмотреть психофизиологическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда.

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

Обучающийся должен знать:

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

Основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения.

Факторы, формирующие здоровье человека (экологические, профессиональные, природно-климатические, эндемические, социальные, эпидемиологические, психоэмоциональные, профессиональные, генетические).

Теоретические сведения об основных гигиенических мероприятиях оздоровительного характера, а также о способах самоконтроля.

Обучающийся должен уметь:

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

Использовать методы первичной и вторичной профилактики, выполнять профилактические, гигиенические и противоэпидемические мероприятия.

Осуществлять профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с использованием различных методов физической культуры и спорта, закаливания, пропагандировать здоровый образ жизни.

Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики, а также физкультурминутки и комплекс производственной гимнастики. Провести самоконтроль основных физиологических показателей на занятиях по физической культуре.

Обучающийся должен владеть:

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

Методами организации и проведения профилактических мероприятий по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний.

Методами оценки состояния общественного здоровья; основными врачебными диагностическими и лечебными мероприятиями.

Методикой проведения УГГ, физкультурминутки, физкультпаузы, гимнастики на производстве. Методикой закаливания организма.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что такое здоровье?
2. От чего зависит здоровье человека?
3. Что такое ЗОЖ?
4. Перечислить компоненты ЗОЖ.
5. Какова гигиеническая норма двигательной активности студента?
6. По каким критериям можно выделить человека, ведущего ЗОЖ?

2. Практическая работа:

1. Выполнение индивидуального задания для студента.
2. Проведение сеанса дыхательной гимнастики.
3. **Задания для групповой работы:**
 1. Провести подвижную игру с целью снятия психофизиологического напряжения.
 2. Провести кинестетический массаж.
 3. Разработать комплекс упражнений для регулирования умственной работоспособности.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

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

Тема 2.1: Методика проведения рекреационного занятия.

Цель: освоить методику проведения занятий по физической рекреации.

Задачи:

Освоить методику проведения рекреационных занятий различной направленности.

Развивать физические качества.

Изучить технику выполнения физических упражнений.

Обучающийся должен знать:

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

Теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.

Факторы, формирующие здоровье человека (экологические, профессиональные, природно-климатические, эндемические, социальные, эпидемиологические, психоэмоциональные, профессиональные, генетические).

Теоретические сведения об основных гигиенических мероприятиях оздоровительного характера, а также о способах самоконтроля.

Обучающийся должен уметь:

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

Составлять план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений.

Осуществлять профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с использованием различных методов физической культуры и спорта, закаливания, пропагандировать здоровый образ жизни.

Составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики, а также физкультминутки и комплекс производственной гимнастики. Проводить самоконтроль основных физиологических показателей на занятиях по физической культуре.

Обучающийся должен владеть:

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

Методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля. Методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.

Методами оценки состояния общественного здоровья; основными врачебными диагностическими и лечебными мероприятиями.

Методикой проведения УГГ, физкультминутки, физкультпаузы, гимнастики на производстве. Методикой закаливания организма.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что такое физическая рекреация?
2. Расскажите о структуре рекреационного занятия.
3. Какие задачи решают занятия по физической рекреации?
4. Как часто нужно заниматься физической культурой?
5. Что такое нагрузка?
6. Перечислите компоненты нагрузки.
7. Какими методами можно развивать силу?

2. Практическая работа:

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

3. Задания для групповой работы:

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	Наличие в ЭБС
-------	--------------	-----------	--------------------	--------------------	---------------

				в библиотеке	
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека он- лайн

Дополнительная:

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

Тема 2.2: Новые и альтернативные виды спорта.

Цель: изучить новые и альтернативные виды спорта.

Задачи:

Познакомиться с фитнес-аэробикой, атлетической гимнастикой и пауэрлифтингом.

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

Развивать гибкость, силу, координацию движений.

Обучающийся должен знать:

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

Теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.

Теоретические сведения об основных гигиенических мероприятиях оздоровительного характера, а также о способах самоконтроля.

Способы и пути внедрения новых методов и методик, направленных на охрану здоровья граждан в практику оказания медицинской помощи населению.

Обучающийся должен уметь:

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

Составлять план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений.

Составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики, а также физкультминутки и комплекс производственной гимнастики. Провести самоконтроль основных физиологических показателей на за-

нениях по физической культуре.

Осуществлять выбор путей внедрения новых методов и методик, направленных на охрану здоровья граждан в практику оказания медицинской помощи населению.

Обучающийся должен владеть:

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

Методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля.

Методикой проведения УТГ, физкультминутки, физкультпаузы, гимнастики на производстве. Методикой закаливания организма.

Методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.

Навыками организации деятельности по внедрению новых методов и методик, направленных на охрану здоровья граждан в практику оказания медицинской помощи населению.

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

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

2. Практическая работа:

1. Освоить связку в фитнес-аэробике.
2. Освоить упражнения с отягощениями.
3. Освоить выполнение упражнений на тренажерах.

3. Задания для групповой работы:

1. Подобрать средства физической культуры для коррекции соматического и морфофункционального состояния организма.
2. Показать и выполнить общеразвивающие и коррегирующие упражнения в контексте проведения занятия по АФК и ЛФК.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

	зическая подготовка. Учебник.	И.С.			библиотека онлайн
--	-------------------------------	------	--	--	-------------------

Дополнительная:

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

Тема 2.3: Формы самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Цель: научиться проводить самостоятельные занятия физической культурой.

Задачи:

Изучить формы проведения занятий физической культурой.

Освоить методику проведения разминки и основной части занятия.

Научиться проводить утреннюю гигиеническую гимнастику.

Овладеть способами составления комплексов упражнений.

Освоить методы развития физических качеств.

Обучающийся должен знать:

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

Теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.

Зависимость оптимального режима активности от морфофункционального статуса.

Методы, формы и средства ЛФК и физиотерапии. Показания и противопоказания к ним.

Теоретические сведения об основных гигиенических мероприятиях оздоровительного характера, а также о способах самоконтроля.

Обучающийся должен уметь:

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

Составить план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений.

Определять показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии.

Оптимально подобрать метод, средство и форму медицинской реабилитации. Подбирать индивидуальный комплекс лечебной гимнастики и физиотерапии в зависимости от патологии пациента. Определять показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии.

Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики, а также физкультминутки и комплекс производственной гимнастики. Провести самоконтроль основных физиологических показателей на занятиях по физической культуре.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной

социальной и профессиональной деятельности.

Методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля.

Методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.

Методикой использования курортных факторов при лечении пациентов.

Методами, формами и средствами ЛФК и физиотерапии; способностью использовать курортные факторы при лечении пациентов.

Методикой проведения УТГ, физкультминутки, физкультпаузы, гимнастики на производстве. Методикой закаливания организма.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Значение утренней гимнастики для организма человека.
2. Как правильно подобрать упражнения утренней гимнастики?
3. Перечислите компоненты повторного метода развития силы.
4. Перечислите компоненты интервального метода развития силы.
5. Перечислите компоненты кругового метода развития силы.
6. Перечислите компоненты равномерного метода развития скорости.
7. Перечислите компоненты повторного метода развития скорости.
8. Как правильно развивать ловкость?
9. Какие виды гибкости существуют?
10. От чего зависит гибкость?
11. Когда лучше развивать активную гибкость?
12. Как развивать пассивную гибкость?

2. Практическая работа:

1. Освоить новые гимнастические упражнения.
2. Освоить методы развития физических качеств.
3. Освоить методику составления плана тренировочного занятия.

3. Задания для групповой работы:

1. Провести комплекс утренней гимнастики с группой.
2. Разработать и провести с группой часть тренировочного занятия по развитию физического качества (на выбор студента).

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров	Наличие в ЭБС
-------	--------------	-----------	--------------------	--------------------	---------------

				в библиотеке	
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Мин-здравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

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

Цель: оценить уровень развития собственных физических качеств.

Задачи:

Изучить значение комплекса ГТО в подготовке будущих специалистов.

Познакомиться с системой комплекса ГТО.

Познакомиться с нормативами комплекса ГТО.

Сдать нормативны комплекса ГТО.

Обучающийся должен знать:

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

Теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.

Зависимость оптимального режима активности от морфофункционального статуса.

Теоретические сведения об основных гигиенических мероприятиях оздоровительного характера, а также о способах самоконтроля.

Принципы здорового образа жизни и здорового питания, режимы двигательной активности.

Обучающийся должен уметь:

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

Составить план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений.

Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики, а также физкультминутки и комплекс производственной гимнастики. Провести самоконтроль основных физиологических показателей на занятиях по физической культуре.

Проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности.

Обучающийся должен владеть:

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

Методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля.

Методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.

Навыками проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**1. Ответить на вопросы по теме занятия:**

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

2. Практическая работа:

1. Освоить упражнения, входящие в комплекс ГТО.
2. Развивать физические качества, необходимые для успешной сдачи нормативов комплекса ГТО.
3. Выполнить испытания комплекса ГТО.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение специальной разминки для подготовки организма студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО.
2. Проведение тестирования физических качеств с использованием контрольных испытаний комплекса ГТО.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

Тема 2.5: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

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

Задачи:

Изучить основы тестирования занимающихся физической культурой.

Научиться вести дневник самоконтроля.

Научиться заполнять паспорт здоровья.

Освоить использование методов самоконтроля в профессиональной деятельности врача.

Обучающийся должен знать:

Зависимость оптимального режима активности от морфофункционального статуса.

Основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения.

Виды режимов двигательной активности, простейшие средства физиотерапии, фитотерапии, их показания и противопоказания при различных заболеваниях взрослого населения и подростков.

Способы и пути внедрения новых методов и методик, направленных на охрану здоровья граждан в практику оказания медицинской помощи населению.

Обучающийся должен уметь:

Определять показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии.

Использовать методы первичной и вторичной профилактики, выполнять профилактические, гигиенические и противоэпидемические мероприятия.

Использовать режимы оптимальной двигательной активности, простейшие средства физиотерапии, фитотерапии при уходе за взрослым населением и подростками.

Осуществлять выбор путей внедрения новых методов и методик, направленных на охрану здоровья граждан в практику оказания медицинской помощи населению.

Обучающийся должен владеть:

Методами организации и проведения профилактических мероприятий по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний.

Техникой применения простейших средств физиотерапии при уходе за взрослым населением и подростками.

Методами оценки состояния общественного здоровья; основными врачебными диагностическими и лечебными мероприятиями.

Навыками организации деятельности по внедрению новых методов и методик, направленных на охрану здоровья граждан в практику оказания медицинской помощи населению.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Как определить пульс во время физической нагрузки?
2. Нормы пульса во время физической нагрузки.
3. Как оценить влияние физической нагрузки на организм человека?
4. Функциональные пробы с пульсом.
5. Что показывают пробы Штанге, Генчи, Розенталя?
6. Как использовать функциональное тестирование в самостоятельных занятиях физической подготовкой?
7. Как использовать полученные навыки самоконтроля занимающегося физическими упражнениями в будущей профессиональной деятельности?

2. Практическая работа:

1. Контроль физической нагрузки доступными средствами.
2. Анализ уровня двигательной активности, его нормы для конкретного человека.
3. Определение качественных и количественных показатели здоровья, используя методы:
 - антропометрии,
 - соматоскопии,
 - физиометрии,
 - индексов и стандартов,

- функциональной диагностики сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем.
4. Ознакомиться с формой оценки состояния физического здоровья.
 5. Научиться определять соответствие веса антропометрическим показателям. Расчет индекса Брокка, ИГМР.
 6. Научиться определять тип телосложения. Расчет индексов Пинье, Рорера, Силы.
 7. Научиться определять ЖЕЛ и проводить оценку ЖЕЛ путем сравнения ее с ДЖЕЛ. Расчет жизненного индекса легких.
 8. Определение пульса в покое и после физической нагрузки. Его нормирование.
 9. Научиться проводить ортостатическую пробу, лестничную пробу, пробу Индекс Рюфье.
 10. Выполнение теста PWC170.
 11. Освоение модифицированного теста Купера.
 12. Освоение методик тестирования физических качеств альтернативными способами.
 13. Заполнить показатели, полученные в ходе занятия и оценить их.
 14. Оцените состояние организма при помощи любой из изученных проб.
- 3. Задания для групповой работы:**
1. Определение индекса Рюфье.
 2. Расчет работоспособности организма с использованием Гарвардского степ-теста.
 3. Проведение модифицированного теста Купера.
 4. Тестирование физических качеств.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

туры и спорта				
---------------	--	--	--	--

Тема 2.6: Методы развития физических качеств.

Цель: освоить методы развития физических качеств.

Задачи:

Изучить методы развития физических качеств.

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

Научиться тестированию уровня развития физических качеств.

Освоить использование методов развития физических качеств в профессиональной деятельности врача.

Обучающийся должен знать:

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

Теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.

Виды режимов двигательной активности, простейшие средства физиотерапии, фитотерапии, их показания и противопоказания при различных заболеваниях взрослого населения и подростков.

Методы, формы и средства ЛФК и физиотерапии. Показания и противопоказания к ним.

Факторы, формирующие здоровье человека (экологические, профессиональные, природно-климатические, эндемические, социальные, эпидемиологические, психоэмоциональные, профессиональные, генетические).

Теоретические сведения об основных гигиенических мероприятиях оздоровительного характера, а также о способах самоконтроля.

Обучающийся должен уметь:

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

Составить план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений.

Использовать режимы оптимальной двигательной активности, простейшие средства физиотерапии, фитотерапии при уходе за взрослым населением и подростками.

Оптимально подобрать метод, средство и форму медицинской реабилитации. Подбирать индивидуальный комплекс лечебной гимнастики и физиотерапии в зависимости от патологии пациента. Определять показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии.

Осуществлять профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с использованием различных методов физической культуры и спорта, закаливания, пропагандировать здоровый образ жизни.

Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики, а также физкультминутки и комплекс производственной гимнастики. Провести самоконтроль основных физиологических показателей на занятиях по физической культуре.

Обучающийся должен владеть:

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

Методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля.

Методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.

Техникой применения простейших средств физиотерапии при уходе за взрослым населением и подростками.

Методами, формами и средствами ЛФК и физиотерапии; способностью использовать курортные факторы при лечении пациентов.

Методами оценки состояния общественного здоровья; основными врачебными диагностическими и лечебными мероприятиями.

Методикой проведения УГГ, физкультминутки, физкультпаузы, гимнастики на производстве. Методикой закаливания организма.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:**1. Ответить на вопросы по теме занятия:**

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

2. Практическая работа:

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

3. Задания для групповой работы:

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

	ческой культуры и спорта				
--	--------------------------	--	--	--	--

Тема 2.7: Методика проведения занятий по физической реабилитации.

Цель: освоить методики проведения занятий по физической реабилитации.

Задачи:

Изучить виды физической реабилитации.

Ознакомиться с методиками физической реабилитации.

Научиться применять методы развития организма для коррекции состояния здоровья человека.

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

Обучающийся должен знать:

Зависимость оптимального режима активности от морфофункционального статуса.

Основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения.

Виды режимов двигательной активности, простейшие средства физиотерапии, фитотерапии, их показания и противопоказания при различных заболеваниях взрослого населения и подростков.

Методы, формы и средства ЛФК и физиотерапии. Показания и противопоказания к ним.

Факторы, формирующие здоровье человека (экологические, профессиональные, природно-климатические, эндемические, социальные, эпидемиологические, психоэмоциональные, профессиональные, генетические).

Теоретические сведения об основных гигиенических мероприятиях оздоровительного характера, а также о способах самоконтроля.

Обучающийся должен уметь:

Определять показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии.

Использовать методы первичной и вторичной профилактики, выполнять профилактические, гигиенические и противоэпидемические мероприятия.

Использовать режимы оптимальной двигательной активности, простейшие средства физиотерапии, средства фитотерапии при уходе за взрослым населением и подростками.

Оптимально подобрать метод, средство и форму медицинской реабилитации. Подбирать индивидуальный комплекс лечебной гимнастики и физиотерапии в зависимости от патологии пациента. Определять показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии.

Осуществлять профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с использованием различных методов физической культуры и спорта, закаливания, пропагандировать здоровый образ жизни.

Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики, а также физкультминутки и комплекс производственной гимнастики. Провести самоконтроль основных физиологических показателей на занятиях по физической культуре.

Обучающийся должен владеть:

Методикой использования курортных факторов при лечении пациентов.

Методами организации и проведения профилактических мероприятий по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний.

Техникой применения простейших средств физиотерапии при уходе за взрослым населением и подростками.

Методами, формами и средствами ЛФК и физиотерапии; способностью использовать курортные факторы при лечении пациентов.

Методами оценки состояния общественного здоровья; основными врачебными диагностическими и лечебными мероприятиями.

Методикой проведения УГГ, физкультминутки, физкультпаузы, гимнастики на производстве. Методикой закаливания организма.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что такое физическая реабилитация?

2. Перечислите виды физической реабилитации.
3. Как воздействуют физические упражнения на организм человека (1-2 примера).
4. Как использовать методы развития физических качеств для коррекции физического развития?
5. Какие физические упражнения подходят для коррекции функционального состояния сердечно-сосудистой системы?
6. Какие физические упражнения могут нормализовать секрецию желудочного сока?
7. Показанные и противопоказанные упражнения при сколиозе (тип и степень – по выбору студента).
8. Какие упражнения являются лечебными, какие профилактическими, а какие корригирующими при заболевании (по выбору студента)?
9. Обоснуйте применение физического упражнения при заболевании или состоянии (по выбору студента).

2. Практическая работа:

1. Изучение противопоказаний при различных заболеваниях.
2. Разработка и выполнение комплекса упражнений, имеющих оздоровительный эффект.
3. Освоение гимнастики для глаз и самомассажа головы.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение разминки, имеющей целью профилактику заболеваний, связанных с особенностями учебной деятельности студентов.
2. Проведение комплекса упражнений для лечения заболеваний дыхательной системы.
3. Проведение комплекса упражнений для коррекции состояния здоровья при остеохондрозе.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

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

Тема 2.8: Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Цель: освоить методики проведения занятий по физической реабилитации.

Задачи:

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

Разработать систему занятий для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Обучающийся должен знать:

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

Теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.

Зависимость оптимального режима активности от морфофункционального статуса.

Основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения.

Обучающийся должен уметь:

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

Составить план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений.

Определять показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии.

Использовать методы первичной и вторичной профилактики, выполнять профилактические, гигиенические и противоэпидемические мероприятия.

Обучающийся должен владеть:

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

Методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля.

Методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.

Методикой использования курортных факторов при лечении пациентов.

Методами организации и проведения профилактических мероприятий по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Цель и задачи ППФП.
2. Как определить, какие упражнения необходимо включать в ППФП?.
3. Обоснуйте выбор упражнений ППФП для вашей будущей специализации.

2. Практическая работа:

1. Подбор упражнений ППФП для будущей специализации.
2. Разработка и выполнение комплекса упражнений ППФП.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение разминки, имеющей целью ППФП.
2. Разработка комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в будущей специальности.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

Тема 2.9: Производственная физическая культура.

Цель: научиться проводить занятия производственной физической культуры.

Задачи:

Изучить формы проведения занятий ППФП.

Освоить методику проведения занятий ППФП.

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

Овладеть способами составления комплексов упражнений производственной физической культуры.

Обучающийся должен знать:

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

Теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.

Зависимость оптимального режима активности от морфофункционального статуса.

Основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения.

Принципы и методы проведения санитарно-просветительной работы, гигиенического обучения и воспитания.

Способы и пути внедрения новых методов и методик, направленных на охрану здоровья граждан в практику оказания медицинской помощи населению.

Обучающийся должен уметь:

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

Составить план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений.

Определять показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии.

Использовать методы первичной и вторичной профилактики, выполнять профилактические, гигиенические и противоэпидемические мероприятия.

Проводить санитарно-просветительную работу среди различных групп населения, проводить профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с использованием различных методов закаливания; пропагандировать здоровый образ жизни.

Осуществлять выбор путей внедрения новых методов и методик, направленных на охрану здоровья граждан в практику оказания медицинской помощи населению.

Обучающийся должен владеть:

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

Методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля.

Методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.

Методами организации и проведения профилактических мероприятий по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний.

Способностью к обучению населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний.

Навыками организации деятельности по внедрению новых методов и методик, направленных на охрану здоровья граждан в практику оказания медицинской помощи населению.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Как определить, какие упражнения необходимо включать в ППФП?
2. Что такое производственная физическая культура? Ее цели и задачи.
3. Расскажите о методике подбора упражнений вводной гимнастики.
4. Расскажите о методике подбора упражнений физкультпауз.
5. Расскажите о методике подбора упражнений для физкультминуток.
6. Расскажите о методике подбора упражнений для микропауз активного отдыха.

2. Практическая работа:

1. Подбор упражнений вводной гимнастики и физкультпаузы.
2. Разработка и выполнение комплекса вводной гимнастики и физкультпаузы.
3. Подбор упражнений физкультминуток и микропауз активного отдыха.
4. Разработка и выполнение физкультминуток и микропауз активного отдыха.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение комплекса вводной гимнастики для группы студентов.
2. Проведение физкультпаузы для группы студентов.
3. Проведение физкультминутки для вышей будущей специальности на группе студентов.
4. Проведение микропаузы активного отдыха, подходящей вашей будущей специальности для группы студентов.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

Дополнительная:

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

Тема 2.10: Зачетное занятие.

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

Задачи:

Провести тестирование.

Провести устное собеседование.

Провести прием практических навыков.

Обучающийся должен знать:

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

Теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.

Зависимость оптимального режима активности от морфофункционального статуса.

Принципы здорового образа жизни и здорового питания, режимы двигательной активности.

Основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения.

Виды режимов двигательной активности, простейшие средства физиотерапии, фитотерапии, их показания и противопоказания при различных заболеваниях взрослого населения и подростков.

Методы, формы и средства ЛФК и физиотерапии. Показания и противопоказания к ним.

Факторы, формирующие здоровье человека (экологические, профессиональные, природно-климатические, эндемические, социальные, эпидемиологические, психоэмоциональные, профессиональные, генетические).

Теоретические сведения об основных гигиенических мероприятиях оздоровительного характера, а также о способах самоконтроля.

Принципы и методы проведения санитарно-просветительной работы, гигиенического обучения и воспитания.

Способы и пути внедрения новых методов и методик, направленных на охрану здоровья граждан в практику оказания медицинской помощи населению.

Обучающийся должен уметь:

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

Составить план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений. Подобрать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.

Определять показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии.

Проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности.

Использовать методы первичной и вторичной профилактики, выполнять профилактические, гигиенические и противоэпидемические мероприятия.

Использовать режимы оптимальной двигательной активности, простейшие средства физиотерапии, фитотерапии при уходе за взрослым населением и подростками.

Оптимально подобрать метод, средство и форму медицинской реабилитации. Подбирать индивидуальный комплекс лечебной гимнастики и физиотерапии в зависимости от патологии пациента. Определять показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии.

Осуществлять профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с использованием различных методов физической культуры и спорта, закаливания, пропагандировать здоровый образ жизни.

Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики, а также физкультминутки и комплекс производственной гимнастики. Провести самоконтроль основных физиологических показателей на занятиях по физической культуре.

Проводить санитарно-просветительную работу среди различных групп населения, проводить профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с использованием различных методов закаливания; пропагандировать здоровый образ жизни.

Осуществлять выбор путей внедрения новых методов и методик, направленных на охрану здоровья граждан в практику оказания медицинской помощи населению.

Обучающийся должен владеть:

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

Методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля.

Методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.

Использовать курортные факторы при лечении пациентов.

Навыками проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания.

Методами организации и проведения профилактических мероприятий по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний.

Техникой применения простейших средств физиотерапии при уходе за взрослым населением и подростками.

Методами, формами и средствами ЛФК и физиотерапии; способностью использовать курортные факторы при лечении пациентов.

Методами оценки состояния общественного здоровья; основными врачебными диагностическими и лечебными мероприятиями.

Методикой проведения УГГ, физкультминутки, физкультпаузы, гимнастики на производстве. Методикой закаливания организма.

Способностью к обучению населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний.

Навыками организации деятельности по внедрению новых методов и методик, направленных на охрану здоровья граждан в практику оказания медицинской помощи населению.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Тестирование:

1 уровень:

1. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека называется:
 - 1) физической подготовкой
 - 2) физической подготовленностью
 - 3) физическим развитием**
 - 4) физической культурой
2. Деятельность, направленная на улучшение текущего функционального состояния организма с помощью средств физической культуры:
 - 1) физическая рекреация**
 - 2) физическая подготовка
 - 3) физическая реабилитация
 - 4) физическая стабилизация
3. Деятельность по использованию физических упражнений с целью поддержания достигнутого уровня работоспособности в пожилом и старческом возрасте:
 - 1) физическая реабилитация
 - 2) физическая рекреация
 - 3) физическая стабилизация**
 - 4) кондиционная тренировка
4. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движением, высокой прочностью запоминания и надежностью исполнения, называется:
 - 1) двигательным умением
 - 2) техническим мастерством
 - 3) двигательной одаренностью
 - 4) двигательным навыком**
5. Критерий отличия умения от навыка:
 - 1) понимание выполняющим структуры двигательного действия
 - 2) понимание выполняющим биомеханики двигательного действия
 - 3) способность выполнить двигательное действие автоматически**
 - 4) способность выполнить двигательное действие правильно
6. Метод, которым преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного действия:
 - 1) стандартно-интервального упражнения
 - 2) сопряженного воздействия
 - 3) расчлененно-конструктивный**
 - 4) целостно-конструктивного упражнения
7. Виды физической подготовки:
 - 1) общая**
 - 2) основная
 - 3) вспомогательная
 - 4) специальная**
 - 5) поддерживающая

8. К физическим качествам относятся:
- 1) сила
 - 2) воля
 - 3) пластичность
 - 4) **ловкость**
 - 5) работоспособность
 - 6) **быстрота**
9. К специфическим методам физического воспитания относятся:
- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия
 - 2) **методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод**
 - 3) методы срочной информации
 - 4) методы контроля и самоконтроля
10. При применении интервального (переменно-интервального) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:
- 1) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий
 - 2) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
 - 3) **интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – в соответствии с задачами тренировки и уровнем подготовленности индивида, отдых – жесткий**
 - 4) интенсивность – максимальная, объем – до отказа, отдых – жесткий
11. В начале основной части урока физической культуры:
- 1) закрепляют и совершенствуют усвоенные ранее двигательные умения и навыки
 - 2) **разучивают новые двигательные действия или их элементы**
 - 3) выполняют упражнения, требующие проявления выносливости
 - 4) выполняют упражнения, требующие проявления силы
12. Выберите упражнения для оценки общей выносливости:
- 1) л/а бег 400 м
 - 2) **бег на лыжах 5 км**
 - 3) задержка дыхания на вдохе
 - 4) отжимание от пола максимальное количество раз
13. Сила – это:
- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
 - 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
 - 3) **способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий**
 - 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия
14. Выберите упражнение, при помощи которого можно оценить силовые способности:
- 1) **подтягивание на перекладине**
 - 2) подъем гантели весом 1 кг максимальное количество раз
 - 3) подъем гантели 5 кг максимальное количество раз за 30 сек.
 - 4) **прыжок в высоту с места**
15. Биохимической основой развития общей выносливости являются:
- 1) **анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности**
 - 2) креатин-фосфатные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
 - 3) аэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
 - 4) калий-натриевые механизмы мышечного сокращения
16. Выберите из ниже представленных формул, характеризующие биохимические процессы при проявлении общей выносливости:

- 1) АТФ → АДФ + НЗРО4 + 10000 кал (10 ккал)
 - 2) АДФ + КрФ → АТФ + Кр
 - 3) Глюкоза (гликоген) → Q (2 АТФ) + Молочная кислота
 - 4) Глюкоза (гликоген) + O2 → Q (38 АТФ) + H2O + CO2**
17. Выберите наиболее подходящие средства развития общей выносливости:
- 1) циклические двигательные действия, выполняемые длительное время**
 - 2) ациклические двигательные действия, выполняемые длительное время
 - 3) сложно-координированные двигательные действия
 - 4) двигательные действия силовой направленности
18. Морфофункциональное качество человека, проявляющееся в способности выполнять движения с большой амплитудой:
- 1) эластичность
 - 2) стретчинг
 - 3) гибкость**
 - 4) растяжка
19. Физическое качество, которое при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:
- 1) выносливость
 - 2) сила**
 - 3) быстрота
 - 4) координационные способности
20. Физиологической основой проявления утомления является:
- 1) ухудшенное самочувствие
 - 2) снижение мотивации к выполнению деятельности
 - 3) появление головной боли, сердцебиения и/или одышки
 - 4) истощение энергетических ресурсов организма**

2 уровень:

1. Соответствие структурных компонентов физической культуры их характеристикам:
 - L1: Физическое воспитание
 - R1: педагогическая деятельность, направленная на передачу знаний, обучению умениям и навыкам по физической культуре, развитию необходимых физических качеств
 - L2: Физическая стабилизация
 - R2: деятельность, направленная на поддержание активного долголетия
 - L3: Физическая рекреация
 - R3: деятельность, основной целью которой является удовлетворение потребности человека в движениях
 - R4: деятельность по лечению или восстановлению организма после перенесенных заболеваний средствами физической культуры
2. Соответствие методов обучения физическим упражнениям их характеристикам:
 - L1: Целостно-конструктивный
 - R1: техника двигательного действия осваивается с самого начала в своей исходной структуре без расчленения на отдельные части
 - L2: Расчлененно-конструктивный
 - R2: предусматривает разделение двигательного действия на отдельные фазы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое
 - L3: Сопряженного воздействия
 - R3: техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий
 - R4: фазы упражнения по отдельности изучаются в той очередности, в которой они присутствуют в упражнении
3. Соответствие значений частоты пульса во время занятий физической культурой величине нагрузки для здорового человека:

- L1: 120 – 140 уд/мин.
- R1: нагрузка малой интенсивности, разминка
- L2: 140-160 уд/мин.
- R2: нагрузка умеренной интенсивности
- L3: 170 – 180 уд/мин.
- R3: нагрузка максимальной интенсивности
- R4: недостаточная нагрузка
- R5: чрезмерная нагрузка

4. Последовательность упражнений в легкоатлетической разминке:
 - 1: Медленный бег
 - 2: Упражнения на гибкость для рук
 - 3: Упражнения на гибкость для туловища
 - 4: Упражнения на гибкость для ног
 - 5: Махи
 - 6: Специально-беговые упражнения
5. Последовательность макроциклов с начала тренировочного процесса:
 - 1: Обще-подготовительный
 - 2: Специально-подготовительный
 - 3: Соревновательный
 - 4: Восстановительный

3 уровень:

Задача 1.

Студентка К. неудовлетворительно сдала контрольный норматив в беге на 3 км. Преподаватель предложил ей попытаться пересдать этот норматив через неделю.

ЗАДАНИЕ:

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

ОТВЕТ

1. А.
2. С.

Задача 2.

Студент П. подтягивается 10 раз. Через месяц требуется сдать контрольный норматив комплекса ГТО, в котором на золотой значок нужно подтянуться 12 раз.

ЗАДАНИЕ:

1. Какое физическое качество нужно развивать?
 - A. Специальную выносливость
 - B. Общую выносливость
 - C. Скорость движений
 - D. Силу
2. Какие мышцы необходимо развивать?

- A. Бицепс плеча
- B. Трицепс плеча
- C. Грудные мышцы
- D. Широчайшую мышцу

3. Какой метод развития силы наиболее эффективен в данном случае для увеличения результата? Выберите из перечисленных:

- A. Круговой
- B. Интервальный
- C. Непредельных усилий с нормированием повторений
- D. Непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)

4. Выберите содержательные характеристики этого метода из предложенных:

- A. вес отягощения 15-35% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов до падения скорости выполнения движения, отдых до восстановления, скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения высокий
- B. вес отягощения 50-70% от максимума, количество повторений упражнения 15-30, количество подходов 3-6, отдых 3-6 мин., скорость преодолевающего движения средняя, темп выполнения упражнения высокий до максимального
- C. вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 5-6, количество подходов 2-5, отдых 2-3 мин., скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения произвольный
- D. вес отягощения 30-70% от максимума, количество повторений упражнения до отказа, количество подходов 2-4, отдых 5-10 мин., скорость преодолевающего движения высокая, темп выполнения упражнения субмаксимальный

ОТВЕТ

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

Задача 3.

Женщина 25 лет, среднего телосложения, низкой физической подготовленности. 3 месяца назад проведен остеосинтез штифтом Богданова в связи с переломом 2/3 лучевой кости. По результатам рентгена кость срослась, костная мозоль сформирована.

ЗАДАНИЕ:

1. Можно ли снимать гипс?

- A. Да
- B. Нет

2. С какими осложнениями необходимо использовать ЛФК?

- A. Нагноение мягких тканей вокруг спицы
- B. Смещение отломков
- C. Атрофия
- D. Контрактура

3. Какой метод развития силы наиболее эффективен в данном случае для увеличения мышечной массы и улучшения подвижности в суставе? Выберите из перечисленных:

- A. Непредельных усилий с нормированием повторений
- B. Непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)
- C. Круговой
- D. Интервальный

4. Выберите содержательные характеристики этого метода из предложенных:

- A. вес отягощения 15-35% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов до падения скорости выполнения движения, отдых до восстановления, скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения высокий

- В. вес отягощения 50-70% от максимума, количество повторений упражнения 15-30, количество подходов 3-6, отдых 3-6 мин., скорость преодолевающего движения средняя, темп выполнения упражнения высокий до максимального
- С. вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 5-6, количество подходов 2-5, отдых 2-3 мин., скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения произвольный
- Д. вес отягощения 30-70% от максимума, количество повторений упражнения до отказа, количество подходов 2-4, отдых 5-10 мин., скорость преодолевающего движения высокая, темп выполнения упражнения субмаксимальный

ОТВЕТ

- 1. А
- 2. С, D
- 3. А
- 4. В

2. Собеседование:

Вопросы:

- 1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
- 2. Цель и задачи физической культуры.
- 3. Компоненты физической культуры.
- 4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
- 5. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
- 6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья, подготовке индивида к современным условиям жизни.
- 7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- 8. Функциональные системы организма.
- 9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
- 10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
- 11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
- 12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
- 13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
- 14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
- 15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
- 16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
- 17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
- 18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
- 19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
- 20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
- 21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
- 22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
- 23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
- 24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
- 25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
- 26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
- 27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
- 28. Средства физической культуры.
- 29. Принципы физического воспитания.

30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитание силы.
46. Методика воспитание быстроты.
47. Методика воспитание выносливости.
48. Методика воспитание гибкости.
49. Методика воспитание ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
63. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
64. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.

3. Прием практических навыков:

Методические:

- Владеть методикой проведения занятий физической культурой различной направленности.
- Знать физические качества человека, их значение, классифицировать и подбирать физические упражнения по развитию физических качеств.

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

Двигательные:

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

4. Задания для групповой работы:

Не предусмотрено.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

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

					лайн
--	--	--	--	--	------

Дополнительная:

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

Составитель: Мальцев Д.Н.
Зав. кафедрой Чайкин В.В.

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

Кафедра физической культуры

Приложение Б к рабочей программе дисциплины (модуля)

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

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность 31.05.01 Лечебное дело

Направленность (профиль) ОПОП - Лечебное дело

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

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения			Разделы дисциплины, при освоении которых формируется компетенция	Номер семестра, в котором формируется компетенция
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
ОК-6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	31. Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У1. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В1. Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<i>Раздел 1.</i> Теоретические и методико-практические основы физической культуры. <i>Раздел 2.</i> Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	5,11
		32. Теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направ-	У2. Составить план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором	В2. Методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дози-		

		ленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.	упражнений. Подобрать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	рованием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля. Методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.		
		33. Зависимость оптимального режима активности от морфофункционального статуса.	У3. Определять показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии.	В3. Использовать курортные факторы при лечении пациентов.		
ПК-1	способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его	34. Принципы здорового образа жизни и здорового питания, режимы двигательной активности. 36. Основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения.	У4. Проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности. У6. Использовать методы первичной и вторичной профилактики, выполнять профилактические, гигиенические и противоэпидемические мероприятия.	В4. Навыками проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания. В6. Методами организации и проведения профилактических мероприятий по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний.	<i>Раздел 1.</i> Теоретические и методико-практические основы физической культуры. <i>Раздел 2.</i> Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	5,11

	обитания					
--	----------	--	--	--	--	--

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

Показатели оценивания	Критерии и шкалы оценивания				Оценочное средство	
	не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено	Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации
ОК-6						
Знать (1)	Не знает теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не в полном объеме знает теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки.	Знает основные теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки.	Знает теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Собеседование	Тест, собеседование
Знать (2)	Не знает теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно–оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.	Не в полном объеме знает теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно–оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов, допускает существенные ошибки.	Знает основные теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно–оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов, допускает ошибки.	Знает теоретические сведения о самостоятельных занятиях физической культурой, план проведения мероприятия спортивно – оздоровительной направленности: спортивного праздника, эстафеты, веселых стартов.	Собеседование	Тест, собеседование
Знать (3)	Не знает зависимость оптимального режима активности от морфофункционального статуса.	Не в полном объеме знает зависимость оптимального режима активности от морфофункционального статуса, допускает	Знает основные теоретические основы зависимости оптимального режима активности от морфофункционального статуса, до-	Знает зависимость оптимального режима активности от морфофункционального статуса.	Собеседование	Тест, собеседование

		существенные ошибки.	пускает ошибки.			
Уметь (1)	Не умеет составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Частично освоено умение составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Правильно составляет комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки	Самостоятельно составляет комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Прием практических навыков, индивидуальные задания	Собеседование, прием практических навыков
Уметь (2)	Не умеет составлять план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений. Подбирать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	Частично освоено умение составлять план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений. Подбирать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	Правильно составляет план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений. Подбирает комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни, допускает ошибки	Самостоятельно составляет план - конспект самостоятельного учебно-тренировочного занятия по физической культуре с распределением нагрузки, подбором упражнений. Подбирать комплекс игр, игровых заданий, упражнений, необходимых для проведения мероприятия спортивно-оздоровительной направленности, направленного на формирование здорового образа жизни.	Прием практических навыков, индивидуальные задания	Собеседование, прием практических навыков
Уметь (3)	Не умеет определять показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии.	Частично освоено умение определять показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии.	Правильно определяет показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии, допускает ошибки	Самостоятельно определяет показания и противопоказания к назначению ЛФК, физиотерапии, рефлексотерапии, фитотерапии.	Прием практических навыков, индивидуальные задания	Собеседование, прием практических навыков

Владеть (1)	Не владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не полностью владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Способен использовать методику развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеет методикой развития физических качеств человека, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Прием практических навыков, индивидуальные задания	Прием практических навыков
Владеть (2)	Не владеет методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля. Не владеет методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.	Не полностью владеет методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля. Не полностью владеет методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.	Способен использовать методику составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля. Способен использовать методику составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.	Владеет методикой составления самостоятельного учебно-тренировочного занятия: определения цели и задач занятия, подбором упражнений, дозированием нагрузки, средствами и методами контроля и самоконтроля. Владеет методикой составления и проведения спортивно – оздоровительного мероприятия, направленного на формирование здорового образа жизни.	Прием практических навыков, индивидуальные задания	Прием практических навыков
Владеть (3)	Не может использовать курортные факторы при лечении пациентов.	Не полностью может использовать курортные факторы при лечении пациентов.	Способен использовать курортные факторы при лечении пациентов.	Владеет методикой использования курортных факторов при лечении пациентов.	Прием практических навыков, индивидуальные задания	Прием практических навыков
ПК-1						
Знать (1)	Фрагментарные знания принципов здорового образа жизни и здорового пита-	Общие, но не структурированные знания принципов здорового образа	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания принци-	Сформированные систематические знания принципов здоро-	Собеседование	Тест, собеседование

	ния, режимов двигательной активности.	жизни и здорового питания, режимов двигательной активности.	пов здорового образа жизни и здорового питания, режимов двигательной активности.	вого образа жизни и здорового питания, режимов двигательной активности.		
Знать (2)	Фрагментарные знания основ профилактической медицины, организации профилактических мероприятий, направленные на укрепление здоровья населения.	Общие, но не структурированные знания основ профилактической медицины, организации профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания основ профилактической медицины, организации профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения.	Сформированные систематические знания основ профилактической медицины, организации профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения.	Собеседование	Тест, собеседование
Уметь (1)	Частично освоенное умение проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности.	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности.	Сформированное умение проводить беседы по здоровому образу жизни, здоровому питанию и режимам двигательной активности.	Собеседование	Собеседование, прием практических навыков
Уметь (2)	Частично освоенное умение использовать методы первичной и вторичной профилактики, выполнять профилактические, гигиенические и противоэпидемические мероприятия.	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение использовать методы первичной и вторичной профилактики, выполнять профилактические, гигиенические и противоэпидемические мероприятия.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение использовать методы первичной и вторичной профилактики, выполнять профилактические, гигиенические и противоэпидемические мероприятия.	Сформированное умение использовать методы первичной и вторичной профилактики, выполнять профилактические, гигиенические и противоэпидемические мероприятия.	Собеседование	Собеседование, прием практических навыков
Владеть (1)	Фрагментарное применение навыков проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о принципах здорового питания.	В целом успешное, но не систематическое применение навыков проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о принципах здо-	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о	Успешное и систематическое применение навыков проведения бесед по формированию здорового образа жизни, о принципах	Прием практических навыков, индивидуальные задания	Прием практических навыков

		рового питания.	принципах здорового питания.	здорового питания.		
Владеть (2)	Фрагментарное применение методов организации и проведения профилактических мероприятий по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний.	В целом успешное, но не систематическое применение методов организации и проведения профилактических мероприятий по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение методов организации и проведения профилактических мероприятий по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний.	Успешное и систематическое применение методов организации и проведения профилактических мероприятий по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний.	Прием практических навыков, индивидуальные задания	Прием практических навыков

3. Типовые контрольные задания и иные материалы

3.1. Примерные вопросы к зачету, критерии оценки (ОК-6, ПК-1)

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья, подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.

26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Средства физической культуры.
29. Принципы физического воспитания.
30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитание силы.
46. Методика воспитание быстроты.
47. Методика воспитание выносливости.
48. Методика воспитание гибкости.
49. Методика воспитание ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
63. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
64. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся если он обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, усвоил основную и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении ситуационных заданий, безошибочно ответил на основной и дополнительные вопросы на зачете.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся если он обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки при ответе на основной и дополнительные вопросы; не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий по дисциплине.

3.2. Примерные тестовые задания, критерии оценки

1 уровень:

21. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека называется (ОК-6, ПК-1):
 - 1) физической подготовкой
 - 2) физической подготовленностью
 - 3) **физическим развитием**
 - 4) физической культурой

22. Деятельность, направленная на улучшение текущего функционального состояния организма с помощью средств физической культуры (ОК-6, ПК-1):
 - 5) **физическая рекреация**
 - 6) физическая подготовка
 - 7) физическая реабилитация
 - 8) физическая стабилизация

23. Деятельность по использованию физических упражнений с целью поддержания достигнутого уровня работоспособности в пожилом и старческом возрасте (ОК-6, ПК-1):
 - 5) физическая реабилитация
 - 6) физическая рекреация
 - 7) **физическая стабилизация**
 - 8) кондиционная тренировка

24. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движением, высокой прочностью запоминания и надежностью исполнения, называется (ОК-6):
 - 5) двигательным умением
 - 6) техническим мастерством
 - 7) двигательной одаренностью
 - 8) **двигательным навыком**

25. Критерий отличия умения от навыка (ОК-6):
 - 5) понимание выполняющим структуры двигательного действия
 - 6) понимание выполняющим биомеханики двигательного действия
 - 7) **способность выполнить двигательное действие автоматически**
 - 8) способность выполнить двигательное действие правильно

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

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

8) истощение энергетических ресурсов организма

2 уровень:

6. Соответствие структурных компонентов физической культуры их характеристикам (ОК-6):
- L1: Физическое воспитание
 - R1: педагогическая деятельность, направленная на передачу знаний, обучению умениям и навыкам по физической культуре, развитию необходимых физических качеств
 - L2: Физическая стабилизация
 - R2: деятельность, направленная на поддержание активного долголетия
 - L3: Физическая рекреация
 - R3: деятельность, основной целью которой является удовлетворение потребности человека в движениях
 - R4: деятельность по лечению или восстановлению организма после перенесенных заболеваний средствами физической культуры
7. Соответствие методов обучения физическим упражнениям их характеристикам (ОК-6):
- L1: Целостно-конструктивный
 - R1: техника двигательного действия осваивается с самого начала в своей исходной структуре без расчленения на отдельные части
 - L2: Расчлененно-конструктивный
 - R2: предусматривает разделение двигательного действия на отдельные фазы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое
 - L3: Сопряженного воздействия
 - R3: техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий
 - R4: фазы упражнения по отдельности изучаются в той очередности, в которой они присутствуют в упражнении
8. Соответствие значений частоты пульса во время занятий физической культурой величине нагрузки для здорового человека (ПК-1):
- L1: 120 – 140 уд/мин.
 - R1: нагрузка малой интенсивности, разминка
 - L2: 140-160 уд/мин.
 - R2: нагрузка умеренной интенсивности
 - L3: 170 – 180 уд/мин.
 - R3: нагрузка максимальной интенсивности
 - R4: недостаточная нагрузка
 - R5: чрезмерная нагрузка
9. Последовательность упражнений в легкоатлетической разминке (ПК-1):
- 1: Медленный бег
 - 2: Упражнения на гибкость для рук
 - 3: Упражнения на гибкость для туловища
 - 4: Упражнения на гибкость для ног
 - 5: Махи
 - 6: Специально-беговые упражнения
10. Последовательность макроциклов с начала тренировочного процесса (ОК-6, ПК-1):
- 1: Обще-подготовительный
 - 2: Специально-подготовительный
 - 3: Соревновательный
 - 4: Восстановительный

4 уровень:

Задача 1 (ОК-6).

Студентка К. неудовлетворительно сдала контрольный норматив в беге на 3 км. Преподаватель предложил ей попытаться пересдать этот норматив через неделю.

ЗАДАНИЕ:

1. Какое физическое качество необходимо развивать студенту?

- Е. Специальную выносливость
- Ф. Общую выносливость
- Г. Скорость движений
- Н. Силу

2. Выберите из предложенных вариантов наиболее эффективный способ подготовки:

- Е. в течении этой недели он старается как можно меньше тратить своих физических сил, больше спит и морально настраивается на сдачу контрольного норматива;
- Ф. студент каждый день бегаёт по 3 км с максимально возможной для себя скоростью с контролем времени прохождения дистанции;
- Г. через день бегаёт по 5 км с равномерной, чуть выше умеренной скоростью, стараясь поддерживать скорость на протяжении всей дистанции;
- Н. вследствие того, что студент бежал с меньшей, чем необходимо скоростью, он через день выполняет упражнения, направленные на развитие скоростных способностей – бегаёт с максимальной скоростью 30-ти метровые отрезки по 6 – 8 раз.

ОТВЕТ

- 1. А.
- 2. С.

Задача 2 (ОК-6).

Студент П. подтягивается 10 раз. Через месяц требуется сдать контрольный норматив комплекса ГТО, в котором на золотой значок нужно подтянуться 12 раз.

ЗАДАНИЕ:

1. Какое физическое качество нужно развивать?

- Е. Специальную выносливость
- Ф. Общую выносливость
- Г. Скорость движений
- Н. Силу

2. Какие мышцы необходимо развивать?

- Е. Бицепс плеча
- Ф. Трицепс плеча
- Г. Грудные мышцы
- Н. Широчайшую мышцу

3. Какой метод развития силы наиболее эффективен в данном случае для увеличения результата? Выберите из перечисленных:

- С. Круговой
- Д. Интервальный
- Е. Непредельных усилий с нормированием повторений
- Ф. Непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)

4. Выберите содержательные характеристики этого метода из предложенных:

- Е. вес отягощения 15-35% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов до падения скорости выполнения движения, отдых до восстановления, скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения высокий
- Ф. вес отягощения 50-70% от максимума, количество повторений упражнения 15-30, количество подходов 3-6, отдых 3-6 мин., скорость преодолевающего движения средняя, темп выполнения упражнения высокий до максимального
- Г. вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 5-6, количество подходов 2-5, отдых 2-3 мин., скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения произвольный

- Н. вес отягощения 30-70% от максимума, количество повторений упражнения до отказа, количество подходов 2-4, отдых 5-10 мин., скорость преодолевающего движения высокая, темп выполнения упражнения субмаксимальный

ОТВЕТ

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

Задача 3 (ОК-6, ПК-1).

Женщина 25 лет, среднего телосложения, низкой физической подготовленности. 3 месяца назад проведен остеосинтез штифтом Богданова в связи с переломом 2/3 лучевой кости. По результатам рентгена кость срослась, костная мозоль сформирована.

ЗАДАНИЕ:

1. Можно ли снимать гипс?
 - Г. Да
 - Н. Нет
2. С какими осложнениями необходимо использовать ЛФК?
 - Е. Нагноение мягких тканей вокруг спицы
 - Г. Смещение отломков
 - Г. Атрофия
 - Н. Контрактура
3. Какой метод развития силы наиболее эффективен в данном случае для увеличения мышечной массы и улучшения подвижности в суставе? Выберите из перечисленных:
 - Е. Непредельных усилий с нормированием повторений
 - Г. Непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)
 - Г. Круговой
 - Н. Интервальный
4. Выберите содержательные характеристики этого метода из предложенных:
 - Е. вес отягощения 15-35% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов до падения скорости выполнения движения, отдых до восстановления, скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения высокий
 - Г. вес отягощения 50-70% от максимума, количество повторений упражнения 15-30, количество подходов 3-6, отдых 3-6 мин., скорость преодолевающего движения средняя, темп выполнения упражнения высокий до максимального
 - Г. вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 5-6, количество подходов 2-5, отдых 2-3 мин., скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения произвольный
 - Н. вес отягощения 30-70% от максимума, количество повторений упражнения до отказа, количество подходов 2-4, отдых 5-10 мин., скорость преодолевающего движения высокая, темп выполнения упражнения субмаксимальный

ОТВЕТ

1. А
2. С, D
3. А
4. В

Критерии оценки:

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

3.3. Индивидуальные задания, критерии оценки (ОК-6, ПК-1)

1 В ходе освоения дисциплины для текущего контроля сформированности компетенций у студентов даются индивидуальные задания по закреплению, совершенствованию и демонстрации знаний, умений и навыков, полученных во время лекций и практических занятий. Особенность индивидуальных заданий в том, что преподаватель может оценить сформированность необходимых компетенций и скорректировать их освоение у конкретного студента, а студенты могут оптимально осваивать дисциплину в индивидуальном темпе и объеме, в зависимости от особенностей собственного физического развития и состояния здоровья. Задания даются преподавателем в зависимости от сформированности у студента необходимых компетенций, развития у студентов физических качеств и координационных способностей, сформированности двигательных умений и навыков.

2 Примеры заданий:

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

Критерии оценки:

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

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

3.4. Примерный перечень практических навыков, критерии оценки (ОК-6, ПК-1)

Методические:

- Владеть методикой проведения занятий физической культурой различной направленности.
- Знать физические качества человека, их значение, классифицировать и подбирать физические упражнения по развитию физических качеств.
- Уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.
- Уметь составлять схему определения утомления, переутомления и усталости.
- Уметь разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.
- Уметь контролировать физическую нагрузку доступными средствами.
- Уметь анализировать уровень двигательной активности, его нормы для конкретного человека и признаки его недостаточности.

- Уметь определять качественные и количественные показатели здоровья, используя методы:
 - ✓ антропометрии,
 - ✓ соматоскопии,
 - ✓ физиометрии,
 - ✓ индексов и стандартов,
 - ✓ функциональной диагностики сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем.
- Уметь подбирать средства физической культуры для коррекции соматического и морфофункционального состояния организма.
- Владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания, разбираться в вопросах использования тренажеров для лечебной, адаптивной и коррекционной физической культуры.
- Владеть методикой проведения занятий по физической реабилитации.

Двигательные:

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

Критерии оценки:

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

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

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

4.1. Методика проведения тестирования

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

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

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

Субъекты, на которых направлена процедура:

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

Период проведения процедуры:

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

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

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

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

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

Тесты включают в себя задания 3-х уровней:

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

Соотношение заданий разных уровней и присуждаемые баллы

	Вид промежуточной аттестации	
		зачет
Количество ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)		18
Кол-во баллов за правильный ответ		2
Всего баллов		36
Количество ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)		8
Кол-во баллов за правильный ответ		4
Всего баллов		32
Количество ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)		4
Кол-во баллов за правильный ответ		8
Всего баллов		32
Всего тестовых заданий		30
Итого баллов		100
Мин. количество баллов для аттестации		70

Описание проведения процедуры:

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

Тестирование на бумажном носителе:

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

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

Тестирование на компьютерах:

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

Результаты процедуры:

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

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

4.2. Методика проведения приема практических навыков

Цель этапа промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме приема практических навыков является оценка уровня приобретения обучающимся умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

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

Субъекты, на которые направлена процедура:

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

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится в ходе изучения дисциплины в ходе изучения соответствующих разделов.

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

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

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки умений и навыков. Банк оценочных материалов включает перечень практических навыков, которые должен освоить обучающийся для будущей профессиональной деятельности.

Описание проведения процедуры:

Оценка уровня освоения практических умений и навыков может осуществляться на основании положительных результатов текущего контроля при условии обязательного посещения всех занятий семинарского типа.

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

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

Результаты процедуры:

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

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

3

4.3. Методика оценки индивидуальных заданий

Цель этапа текущего контроля по дисциплине (модулю), проводимой в форме индивидуальных заданий, является оценка индивидуального уровня приобретения обучающимся умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины) и их коррекция в ходе индивидуальной работы студента с учетом физического развития и состояния здоровья студента.

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

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

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). Количество индивидуальных заданий зависит от уровня развития умений, навыков и сформированности компетенций у студента.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится в ходе изучения всей дисциплины в ходе изучения соответствующих разделов.

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

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

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки умений, навыков и компетенций. Банк оценочных материалов включает перечень практических навыков, которые должен освоить обучающийся для будущей профессиональной деятельности.

Описание проведения процедуры:

В ходе занятия обучающийся получает индивидуальные задания, направленные на коррекцию физического развития и состояния здоровья средствами физической культуры в зависимости от его индивидуальных особенностей, изучаемой на занятии темы и собственных темпов освоения компетенций. Оценка индивидуальных заданий осуществляется на основании положительных результатов текущего контроля.

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

Результаты процедуры:

Результаты проверки индивидуальных заданий имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценки «зачтено» по результатам проверки индивидуальных заданий являются

основанием для допуска обучающихся к промежуточной аттестации. При получении оценки «не зачтено» за выполнение индивидуальных заданий обучающийся к промежуточной аттестации не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно».

4.4. Методика проведения устного собеседования

Целью процедуры промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме устного собеседования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

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

Субъекты, на которые направлена процедура:

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

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) в соответствии с расписанием учебных занятий (если промежуточная аттестация проводится в форме зачета) либо в соответствии с приказом о проведении промежуточной аттестации (если промежуточная аттестация проводится в форме экзамена). Деканатом факультета, отделом подготовки кадров высшей квалификации может быть составлен индивидуальный график прохождения промежуточной аттестации для обучающегося при наличии определенных обстоятельств.

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

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

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает вопросы, как правило, открытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий (билеты). Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Описание проведения процедуры:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать устные развернутые ответы на поставленные в задании вопросы и задания в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов.

Собеседование может проводиться по вопросам билета и (или) по ситуационной(ым) задаче(ам). Результат собеседования определяется оценками «зачтено», «не зачтено».

Результаты процедуры:

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и зачетные ведомости и представляются в деканат фа-

культета, за которым закреплена образовательная программа, либо в отдел подготовки кадров высшей квалификации.

По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.

Составитель: Мальцев Д.Н.

Зав. кафедрой: Чайкин В.В.