Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Железнов Лев Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 27.04.2026 14:10:08
Уникальный программный ключ:
7f036de85c233e341493b4c0e48bb3a18c939f31

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

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 12.08.2020 г., приказ № 988.

2) Учебного плана по специальности 31.05.01 Лечебное дело, одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России 30.04.2021 г., протокол № 4.

3) Профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ 21.03.2017 г., приказ № 293н.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

кафедрой физической культуры «06» мая 2021 г. (протокол № 8)

Заведующий кафедрой В.В. Чайкин

ученым советом лечебного факультета «17» мая 2021 г. (протокол № 5)

Председатель совета лечебного факультета Э.М. Иутинский

Центральным методическим советом «20» мая 2021 г. (протокол № 6)

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

Разработчики:

Старший преподаватель кафедры
физической культуры А.Л. Фуфачев

Доцент кафедры физической культуры
канд. биол. наук Д.Н. Мальцев

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП 4
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля) 4
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля) 4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП 4
1.4. Объекты профессиональной деятельности 4
1.5. Типы задач профессиональной деятельности 4
1.6. Планируемые результаты освоения программы - компетенции выпускников, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения программы 5
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы 6
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) 6
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля) 6
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами 6
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий 6
3.4. Тематический план лекций 6
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров) 7
3.6. Самостоятельная работа обучающегося 8
3.7. Лабораторный практикум 8
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ 8
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля) 8
4.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 8
4.1.1. Основная литература 8
4.1.2. Дополнительная литература 8
4.2. Нормативная база 8
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) 9
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем 9
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) 9
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля) 10
5.1. Методика применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении занятий и на этапах текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине 11
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) 14
Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 14
Раздел 8. Особенности учебно-методического обеспечения образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 14

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

1.1. Цель изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» состоит в том, чтобы научиться использованию средств общей физической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**.**

1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля):

- сформировать навыки предупреждения возникновения заболеваний среди населения путем проведения профилактических и противоэпидемических мероприятий;
- способствовать приобретению знаний по вопросам формирования у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих;
- сформировать навыки обучения пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья;
- сформировать знания и умения использовать методы и средства физической культуры и общей физической подготовки в повседневной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способствовать посредством общей физической подготовки сохранению и укреплению здоровья за время обучения в вузе, формированию необходимых знаний, умений и навыков по ведению здорового образа жизни, активному участию в профилактических мероприятиях и использованию полученных знаний в повседневной жизни;
- способствовать посредством общей физической подготовки 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 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится к блоку Б 1. Дисциплины (модули), части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплины (модули) по выбору.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины, формируются при изучении дисциплин: Нормальная физиология, Психология и педагогика.

Является предшествующей для изучения дисциплин: Физическая подготовка.

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. Типы задач профессиональной деятельности

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

Медицинский.

1.6. Планируемые результаты освоения программы – компетенции выпускников, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения программы

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

№ п/п	Результаты освоения ОПОП (индекс и содержание компетенции)	Индикатор достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства		№ раздела дисциплины, № семестра, в которых формируется компетенция
			Знать	Уметь	Владеть	для текущего контроля	для промежуточной аттестации	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК 7.1 Поддерживает здоровый образ жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.	Использовать методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.	Способностью использовать методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.	Собеседование, прием практических навыков, прием контрольных нормативов	Собеседование, прием практических навыков, прием контрольных нормативов	Раздел № 1 Семестр № 1-А
		ИД УК 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Методы и средства физической культуры, помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Использовать методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Способностью использовать методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Собеседование, прием практических навыков, прием контрольных нормативов	Собеседование, прием практических навыков, прием контрольных нормативов	Раздел № 1 Семестр № 1-А
		ИД УК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Методы и средства физической культуры необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Использовать методы и средства физической культуры необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Способностью использовать методы и средства физической культуры для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Собеседование, прием практических навыков, прием контрольных нормативов	Собеседование, прием практических навыков, прием контрольных нормативов	Раздел № 1 Семестр № 1-А

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 час.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры									
			№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8	№ 9	№ А
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Контактная работа (всего)		328	34	34	34	34	32	32	32	32	32	32
в том числе:												
Практические занятия (ПЗ)		328	34	34	34	34	32	32	32	32	32	32
Вид промежуточной аттестации	Зачет			З		З		З		З		З
Общая трудоемкость (часы)		328	34	34	34	34	32	32	32	32	32	32
Зачетные единицы		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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 разделов)
1	2	3	4
1.	УК-7	Общая физическая подготовка	Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Атлетическая гимнастика. Аэробика.

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
1	Физическая подготовка	+

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	Общая физическая подготовка		-	328	-	-	-	328
2	Вид промежуточной аттестации:	зачет	зачет					зачёт
	Итого:		-	328	-	-	-	328

3.4. Тематический план лекций – не предусмотрено учебным планом

3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Содержание практических (семинарских) занятий	Трудоемкость (час)									
				1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	9 сем.	10 сем.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1	Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Изучение техники легкоатлетического бега и прыжков. Развитие скорости, выносливости, ловкости и гибкости средствами легкой атлетики. Использование средств легкой атлетики для коррекции состояния здоровья человека. **Практическая подготовка**	2 6	2 6	2 6	2 6	2 6	2 6	2 6	2 6	2 6	2 6
2	1	Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники передвижения на лыжах на равнине и на горной части. Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки. Использование средств лыжной подготовки для коррекции состояния здоровья человека. **Практическая подготовка**	2 6		2 6		2 6		2 6		2 6	
3	1	Атлетическая гимнастика	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Методика построения тренировочного занятия. Средства и методы развития силы и выносливости. Использование средств атлетической гимнастики для коррекции состояния здоровья человека. **Практическая подготовка**	2 8	2 10	2 8	2 10	2 6	2 10	2 6	2 10	2 6	2 10
4	1	Аэробика	Техника безопасности на занятиях аэробикой. Методика построения тренировочного занятия. Средства и методы развития силы, выносливости, быстроты и координации движения. Использование средств аэробики для коррекции состояния здоровья человека. **Практическая подготовка**	2 6	2 10	2 6	2 10	2 6	2 8	2 6	2 8	2 6	2 8
5	1	Зачётное занятие	Собеседование, приём практических навыков и контрольных нормативов.		2		2		2		2		2
Итого:				34	34	34	34	32	32	32	32	32	32

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

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

4.1.2. 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.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	
3.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.*	2008, М.: Гардарики	89	-
4.	Тестирование функциональных возможностей на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие	Мальцев Д.Н.	2020, Киров: ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России.	Электронный ресурс	ЭБС Кировского ГМУ
5.	АЭРОБИКА (методика тренировок аэробной направленности). Учебное пособие.	Дуркин А.В.	2010, Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава.	Электронный ресурс	ЭБС Кировского ГМУ

*Настоящий материал (информация) произведен, распространен и (или) направлен иностранным агентом **Ильинич В.И.**, содержащимся в реестре иностранных агентов, либо касается деятельности иностранного агента **Ильинич В.И.**, содержащимся в реестре иностранных агентов.

4.2. Нормативная база

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Приказ "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы» от 19 июня 2017 г. № 542 (зарегистрировано в Минюсте России рег. № 47375 от 11 июля 2017 г.)

3. СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».
4. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм (волейбол, баскетбол, общая физическая подготовка, лапта и др.) ИОТ № 13-2020.

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 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный).

2. Договор Windows (версия 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный),

3. Договор Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 150-249 Node 1 year Educational Renewal License, срок использования с 29.04.2021 до 24.08.2022 г., номер лицензии 280E-210429-102703-540-3202,

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

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

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

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

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

В процессе преподавания дисциплины (модуля) используются следующие специальные помещения:

Наименование специализированных помещений	Номер кабинета, адрес	Оборудование, технические средства обучения, размещенные в специализированных помещениях
учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа	№114, г. Киров, ул. К. Маркса, 112 (3 корпус), №120, г. Киров, ул. К. Маркса, 112 (3 корпус) (ФОК), Лыжная база, г. Киров, ул. К. Маркса, 137 (1 корпус).	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), компьютеры с выходом в интернет, мультимедиа проектор, экран, информационно-меловая доска. Беговая дорожка – 3 шт. Велотренажер – 1 шт. Велоэргометр – 1 шт. Силовой тренажер – 2 шт. Тренажер турник-брусья – 1 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт.

		Штанга – 2 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Гриф для штанги – 2 шт. Блин – 3 шт. Лыжи – 144 пары Гантели – 18 шт. Степ-платформы – 15 шт.
учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	№114, г. Киров, ул. К. Маркса, 112 (3 корпус), №120, г. Киров, ул. К. Маркса, 112 (3 корпус) (ФОК), Лыжная база, г. Киров, ул. К. Маркса, 137 (1 корпус).	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), компьютеры с выходом в интернет, мультимедиа проектор, экран, информационно-меловая доска. Беговая дорожка – 3 шт. Велотренажер – 1 шт. Велоэргометр – 1 шт. Силовой тренажер – 2 шт. Тренажер турник-брусья – 1 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Штанга – 2 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Гриф для штанги – 2 шт. Блин – 3 шт. Лыжи – 144 пары Гантели – 18 шт. Степ-платформы – 15 шт.
учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	№114, г. Киров, ул. К. Маркса, 112 (3 корпус), №120, г. Киров, ул. К. Маркса, 112 (3 корпус) (ФОК), Лыжная база, г. Киров, ул. К. Маркса, 137 (1 корпус).	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), компьютеры с выходом в интернет, мультимедиа проектор, экран, информационно-меловая доска. Беговая дорожка – 3 шт. Велотренажер – 1 шт. Велоэргометр – 1 шт. Силовой тренажер – 2 шт. Тренажер турник-брусья – 1 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Штанга – 2 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Гриф для штанги – 2 шт. Блин – 3 шт. Лыжи – 144 пары Гантели – 18 шт. Степ-платформы – 15 шт.

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

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу.

Основное учебное время выделяется на освоение практических умений, формирование двигательных навыков, прикладных умений и развитие физических качеств, необходимых для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине выступают практические занятия.

При изучении учебной дисциплины (модуля) обучающимся необходимо освоить практические умения по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка).

При проведении учебных занятий кафедра обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (путем проведения 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).

Практические занятия:

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью приобретения практических навыков в области физической культуры и спорта (общая физическая подготовка).

Практические занятия организуются во фронтальной форме, с подключением групповых и индивидуальных форм обучения в виде индивидуальных и групповых тренингов, спортивных и подвижных игр, демонстрации физических упражнений и использования наглядных пособий, разбора игровых ситуаций и техники выполнения движений.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, отвечающих требованиям техники безопасности при проведении соответствующих разделов дисциплины и необходимым требованиям по их изучению.

Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр в установленные деканатом сроки, к практическим занятиям не допускаются. После медицинского осмотра определяется уровень физической нагрузки, допустимый для каждого обучающегося (согласно установленной медицинской группе).

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

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий:

- практикум по теме «Лыжная подготовка», «Техническая подготовка».
- практическое занятие по теме «Атлетическая гимнастика», «Аэробика».
- контрольное практическое занятие по теме «Легкая атлетика», «Зачетное занятие».

Исходный уровень знаний обучающихся определяется собеседованием.

Текущий контроль освоения дисциплины проводится в форме устного опроса в ходе занятий, приема практических навыков и контрольных нормативов.

В конце изучения дисциплины (модуля) проводится промежуточная аттестация с использованием собеседования, приема практических навыков, приема контрольных нормативов.

Вопросы по дисциплине включены в государственную итоговую аттестацию выпускников.

5.1. Методика применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении занятий и на этапах текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по дисциплине осуществляется в соответствии с «Порядком реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России», введенным в действие 01.11.2017, приказ № 476-ОД.

Дистанционное обучение реализуется в электронно-информационной образовательной среде Университета, включающей электронные информационные и образовательные ресурсы, информационные и телекоммуникационные технологии, технологические средства, и обеспечивающей освоение обучающимися программы в полном объеме независимо от места нахождения.

Электронное обучение (ЭО) – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и преподавателя.

Дистанционные образовательные технологии (ДОТ) – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и преподавателя. Дистанционное обучение – это одна из форм обучения.

При использовании ЭО и ДОТ каждый обучающийся обеспечивается доступом к средствам электронного обучения и основному информационному ресурсу в объеме часов учебного плана, необходимых для освоения программы.

В практике применения дистанционного обучения по дисциплине используются методики синхронного и асинхронного обучения.

Методика синхронного дистанционного обучения предусматривает общение обучающегося и преподавателя в режиме реального времени – on-line общение. Используются следующие технологии on-line: вебинары (или видеоконференции), аудиоконференции, чаты.

Методика асинхронного дистанционного обучения применяется, когда невозможно общение между преподавателем и обучающимся в реальном времени – так называемое off-line общение, общение в режиме с отложенным ответом. Используются следующие технологии off-line: электронная почта, рассылки, форумы.

Наибольшая эффективность при дистанционном обучении достигается при использовании смешанных методик дистанционного обучения, при этом подразумевается, что программа обучения строится как из элементов синхронной, так и из элементов асинхронной методики обучения.

Учебный процесс с использованием дистанционных образовательных технологий осуществляется посредством:

– размещения учебного материала на образовательном сайте Университета;

– сопровождения электронного обучения;

– организации и проведения консультаций в режиме «on-line» и «off-line»;

– организации обратной связи с обучающимися в режиме «on-line» и «off-line»;

– обеспечения методической помощи обучающимся через взаимодействие участников учебного процесса с использованием всех доступных современных телекоммуникационных средств, одобренных локальными нормативными актами;

– организации самостоятельной работы обучающихся путем обеспечения удаленного доступа к образовательным ресурсам (ЭБС, материалам, размещенным на образовательном сайте);

– контроля достижения запланированных результатов обучения по дисциплине обучающимися в режиме «on-line» и «off-line»;

– идентификации личности обучающегося.

Реализация программы в электронной форме начинается с проведения организационной встречи с обучающимися посредством видеоконференции (вебинара).

При этом преподаватель информирует обучающихся о технических требованиях к оборудованию и каналам связи, осуществляет предварительную проверку связи с обучающимися, создание и настройку вебинара. Преподаватель также сверяет предварительный список обучающихся с фактически присутствующими, информирует их о режиме занятий, особенностях образовательного процесса, правилах внутреннего распорядка, графике учебного процесса.

После проведения установочного вебинара учебный процесс может быть реализован асинхронно (обучающийся осваивает учебный материал в любое удобное для него время и общается с преподавателем с использованием средств телекоммуникаций в режиме отложенного времени) или синхронно (проведение учебных мероприятий и общение обучающегося с преподавателем в режиме реального времени).

Преподаватель самостоятельно определяет порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

При дистанционном обучении важным аспектом является общение между участниками учебного процесса, обязательные консультации преподавателя. При этом общение между обучающимися и преподавателем происходит удаленно, посредством средств телекоммуникаций.

В содержание консультаций входят:

– разъяснение обучающимся общей технологии применения элементов ЭО и ДОТ, приемов и способов работы с предоставленными им учебно-методическими материалами, принципов самоорганизации учебного процесса;

– советы и рекомендации по изучению программы дисциплины и подготовке к промежуточной аттестации;

– анализ поступивших вопросов, ответы на вопросы обучающихся;

– разработка отдельных рекомендаций по изучению частей (разделов, тем) дисциплины, по подготовке к текущей и промежуточной аттестации.

Также осуществляются индивидуальные консультации обучающихся в ходе выполнения ими письменных работ.

Обязательным компонентом системы дистанционного обучения по дисциплине является электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК), который включает электронные аналоги печатных учебных изданий (учебников), самостоятельные электронные учебные издания (учебники), дидактические материалы для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации, аудио- и видеоматериалы, другие специализированные компоненты (текстовые, звуковые, мультимедийные). ЭУМК обеспечивает в соответствии с программой организацию обучения, самостоятельной работы обучающихся, тренинги путем предоставления обучающимся необходимых учебных материалов, специально разработанных для реализации электронного обучения, контроль знаний. ЭУМК размещается в электронно-библиотечных системах и на образовательном сайте Университета.

Используемые виды учебной работы по дисциплине при применении ЭО и ДОТ:

№ п/п	*Виды занятий/работ*	*Виды учебной работы обучающихся*	
		Контактная работа (on-line и off-line)	*Самостоятельная работа (на занятиях)*
1	Практические, семинарские занятия	- видеоконференции - вебинары - семинары в чате - видеодоклады - веб-тренинги - видеозащита работ	- работа с архивами проведенных занятий - самостоятельное изучение учебных и методических материалов - работа по планам занятий - самостоятельное выполнение заданий и отправка их на проверку преподавателю - выполнение тематических рефератов (и (или) эссе)
2	Консультации (групповые и индивидуальные)	- видеоконсультации - веб-консультации - консультации в чате	- консультации-форумы (или консультации в чате) - консультации посредством образовательного сайта
3	Контрольные, проверочные работы	- собеседование (*on-line)* - выполнение письменных работ (*off-line)* - видеозащиты выполненных практических заданий (групповые и индивидуальные (*on-line*)	- работа с архивами проведенных занятий - выполнение проверочных работ

При реализации программы или ее частей с применением электронного обучения и дистанционных технологий кафедра ведет учет и хранение результатов освоения обучающимися дисциплины на бумажном носителе и (или) в электронно-цифровой форме (на образовательном сайте, в системе INDIGO).

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине с применением ЭО и ДОТ осуществляется посредством собеседования (on-line), выполнения письменных работ (on-line или off-line) и видеозащиты выполненных практических заданий.

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 и активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

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, работать на собственным физическим совершенствованием - залог успешной работы и положительной оценки.

Подробные методические указания к практическим занятиям 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.

Раздел 8. Особенности учебно-методического обеспечения образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

8.1. Выбор методов обучения

Выбор методов обучения осуществляется, исходя из их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем профессиональной подготовки педагогов, методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации обучающихся-инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в группе.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумеваются две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми

обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

8.2. Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья

Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

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

Категории обучающихся	***Формы***
С нарушением слуха	- в печатной форме - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом - в форме электронного документа - в форме аудиофайла
С ограничением двигательных функций	- в печатной форме - в форме электронного документа - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

8.3. Проведение текущего контроля и промежуточной аттестации с учетом особенностей нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы оценочные средства, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Форма проведения текущего контроля и промежуточной аттестации для обучающихся -инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающемуся-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на этапе промежуточной аттестации.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории обучающихся	***Виды оценочных средств***	***Формы контроля и оценки результатов обучения***
С нарушением слуха	Тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	Собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С ограничением двигательных функций	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля с помощью электронной оболочки MOODLE, письменная проверка

8.4. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1) для инвалидов и лиц с ОВЗ по зрению:

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию Университета;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- наличие альтернативной версии официального сайта Университета в сети «Интернет» для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими;

- размещение аудиторных занятий преимущественно в аудиториях, расположенных на первых этажах корпусов Университета;

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий, которая выполняется крупным рельефно-контрастным шрифтом на белом или желтом фоне и дублируется шрифтом Брайля;

- предоставление доступа к учебно-методическим материалам, выполненным в альтернативных форматах печатных материалов или аудиофайлов;

- наличие электронных луп, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных для обучающихся с нарушениями зрения формах;

- предоставление возможности прохождения промежуточной аттестации с применением специальных средств.

2) для инвалидов и лиц с ОВЗ по слуху:

- присутствие сурдопереводчика (при необходимости), оказывающего обучающемуся необходимую помощь при проведении аудиторных занятий, прохождении промежуточной аттестации;

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров);

- наличие звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств, компьютерной техники, аудиотехники (акустические усилители и колонки), видеотехники (мультимедийный проектор, телевизор), электронная доска, документ-камера, мультимедийная система, видеоматериалы.

3) для инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих ограничения двигательных функций:

- обеспечение доступа обучающегося, имеющего нарушения опорно-двигательного аппарата, в здание Университета;

- организация проведения аудиторных занятий в аудиториях, расположенных только на первых этажах корпусов Университета;

- размещение в доступных для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий, которая располагается на уровне, удобном для восприятия такого обучающегося;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь при проведении аудиторных занятий, прохождении промежуточной аттестации;

- наличие компьютерной техники, адаптированной для инвалидов со специальным программным обеспечением, альтернативных устройств ввода информации и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата формах;

4) для инвалидов и лиц с ОВЗ с другими нарушениями или со сложными дефектами - определяется индивидуально, с учетом медицинских показаний и ИПРА.

Дополнения и изменения в рабочей программе учебной дисциплины

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.

Общая физическая подготовка»

Специальность *31.05.01 Лечебное дело* (3++)

Направленность (профиль) *Лечебное дело*

Форма обучения *очная*

Кафедра *физической культуры*

Автор *старший преподаватель Фуфачев А.Л.*

На 2025 / 2026 учебный год в рабочую программу вносятся следующие дополнения и изменения:

1. Пункт **4.2. «Нормативная база»:** изменить и читать в следующей редакции:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
2. СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».
3. Инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке ИОТ № 05-2023.
4. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм (баскетбол, волейбол, лапта и др.) ИОТ № 07-2023.
5. Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике ИОТ №03-2023.
6. Инструкция по охране труда при проведении занятий по атлетической гимнастике (в том числе при занятии на тренажерах) ИОТ №01-2023.

2. В пункте **4.4. «Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем»**: п. 3. изменить и читать в следующей редакции:

3. Договор Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 150-249 Node 1 year Educational Renewal License, срок использования с 11.08.2025 до 09.09.2026 г., номер лицензии 2B1E-250808-154818-2-497-4841

3. Пункт **4.5. «Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)»** изменить и читать в следующей редакции:

В процессе преподавания дисциплины (модуля) используются следующие специальные помещения:

Наименование специализированных помещений	Номер кабинета, адрес	Оборудование, технические средства обучения, размещенные в специализированных помещениях
учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа	№114, г. Киров, ул. Владимирская, 112 (3 корпус), №120, г. Киров, ул. Владимирская, 112 (3 корпус) (ФОК), Лыжная база, г. Киров,	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), компьютеры с выходом в интернет, мультимедиа проектор, экран, информационно-меловая доска. Беговая дорожка – 3 шт. Велотренажер – 1 шт.

	ул. Владимирская, 137 (1 корпус).	Велоэргометр – 1 шт. Силовой тренажер – 2 шт. Тренажер турник-брусья – 1 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Штанга – 2 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Гриф для штанги – 2 шт. Блин – 3 шт. Лыжи – 144 пары
учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	№114, г. Киров, ул. Владимирская, 112 (3 корпус), №120, г. Киров, ул. Владимирская, 112 (3 корпус) (ФОК), Лыжная база, г. Киров, ул. Владимирская, 137 (1 корпус).	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), компьютеры с выходом в интернет, мультимедиа проектор, экран, информационно-меловая доска. Беговая дорожка – 3 шт. Велотренажер – 1 шт. Велоэргометр – 1 шт. Силовой тренажер – 2 шт. Тренажер турник-брусья – 1 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Штанга – 2 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Гриф для штанги – 2 шт. Блин – 3 шт. Лыжи – 144 пары
учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	№114, г. Киров, ул. Владимирская, 112 (3 корпус), №120, г. Киров, ул. Владимирская, 112 (3 корпус) (ФОК), Лыжная база, г. Киров, ул. Владимирская, 137 (1 корпус).	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), компьютеры с выходом в интернет, мультимедиа проектор, экран, информационно-меловая доска. Беговая дорожка – 3 шт. Велотренажер – 1 шт. Велоэргометр – 1 шт. Силовой тренажер – 2 шт. Тренажер турник-брусья – 1 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Штанга – 2 шт. Скамья для жима штанги – 2 шт. Гриф для штанги – 2 шт. Блин – 3 шт. Лыжи – 144 пары

Дополнения и изменения в рабочей программе рассмотрены на заседании кафедры
“28” августа 2025 г. Протокол № 1

Зав. кафедрой Чайкин В.В./

Внесенные изменения и дополнения утверждаю:

И.о. проректора по учебной работе М.П. Разин

18 сентября 2025 г., протокол № 1

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)
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.
Общая физическая подготовка»**

Специальность 31.05.01 Лечебное дело
Направленность (профиль) ОПОП – Лечебное дело
Форма обучения очная

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1.1: Легкая атлетика

Цель:

Достижение должного уровня физической подготовленности студента-медика для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами легкой атлетики.

Задачи:

Изучить технику безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Освоить технику легкоатлетического бега и прыжков.

Сформировать навыки развития физических качеств средствами легкой атлетики.

Рассмотреть способы коррекции состояния здоровья человека средствами легкой атлетики.

Обучающийся должен знать:

Методы и средства легкой атлетики для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Методы и средства легкой атлетики, помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Методы и средства легкой атлетики, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Использовать методы и средства легкой атлетики для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Использовать методы и средства легкой атлетики для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Использовать методы и средства легкой атлетики, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Способностью использовать методы и средства легкой атлетики для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Способностью использовать методы и средства легкой атлетики для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Способностью использовать методы и средства легкой атлетики для соблюдения и

пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. **Ответить на вопросы по теме занятия:**
   1. Перечислить санитарно-гигиенические требования к организации занятий по легкой атлетике.
   2. Как занятия легкой атлетикой укрепляют организм человека?
   3. Какая величина пульса должна быть во время разминки, основной части, заминки?
   4. Как занятия по легкой атлетике можно использовать для коррекции состояния здоровья обучающихся?
   5. Как занятия по легкой атлетике можно использовать во время профессионально-прикладной физической подготовки?
   6. Расскажите о технике легкоатлетического бега.
   7. При каких заболеваниях занимающимся противопоказано выполнять легкоатлетические упражнения и почему?
2. **Практическая подготовка:**
   1. Подбор упражнений для легкоатлетической разминки.
   2. Выполнение специально-беговых упражнений.
   3. Выполнение ускорений с различной интенсивностью.
   4. Выполнение прыжковых упражнений.
   5. Выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
3. **Задания для групповой работы:**
   1. Проведение легкоатлетической разминки с группой.

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 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.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2.	Теория и методика физической к ультуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	
3.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.*	2008, М.: Гардарики	89	-
4.	Тестирование функциональных возможностей на занятиях по	Мальцев Д.Н.	2020, Киров: ФГБОУ ВО Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Кировского ГМУ

	физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие		Минздрава России.		

*Настоящий материал (информация) произведен, распространен и (или) направлен иностранным агентом **Ильинич В.И.**, содержащимся в реестре иностранных агентов, либо касается деятельности иностранного агента **Ильинич В.И.**, содержащимся в реестре иностранных агентов.

Тема 1.2: Лыжная подготовка

Цель:

Достижение должного уровня физической подготовленности студента-медика для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами лыжной подготовки.

Задачи:

Изучить технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Освоить технику передвижения на лыжах на равнине и на горной части.

Сформировать навыки развития физических качеств средствами лыжной подготовки.

Рассмотреть способы коррекции состояния здоровья человека средствами лыжной подготовки.

Обучающийся должен знать:

Методы и средства лыжной подготовки для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Методы и средства лыжной подготовки, помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Методы и средства лыжной подготовки, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Использовать методы и средства лыжной подготовки для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Использовать методы и средства лыжной подготовки для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Использовать методы и средства лыжной подготовки, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Способностью использовать методы и средства лыжной подготовки для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Способностью использовать методы и средства лыжной подготовки для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Способностью использовать методы и средства лыжной подготовки для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. **Ответить на вопросы по теме занятия:**
    1. Перечислить санитарно-гигиенические требования к организации занятий по лыжной подготовке.
    2. Как занятия лыжной подготовкой укрепляют организм человека?
    3. Расскажите о видах лыжных ходов?
    4. Как занятия по лыжной подготовке можно использовать для коррекции состояния здоровья обучающихся?

5. Как занятия по лыжной подготовке можно использовать во время профессионально-прикладной физической подготовки?
6. Расскажите о технике попеременного двухшажного хода.
7. Когда применяется одновременный одношажный ход?
8. Как правильно подготовить лыжи к занятиям лыжной подготовкой?
9. При каких заболеваниях занимающимся противопоказано заниматься лыжной подготовкой и почему?

2. Практическая подготовка:

1. Самостоятельная подготовка лыж для занятия.
2. Отработка техники попеременных и одновременных ходов.
3. Изучение техники спусков и подъемов на горной части.
4. Развитие общей и специальной выносливости средствами лыжной подготовки.
5. Выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение разминки лыжника с группой.

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 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.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	
3.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.*	2008, М.: Гардарики	89	-
4.	Тестирование функциональных возможностей на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие	Мальцев Д.Н.	2020, Киров: ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России.	Электронный ресурс	ЭБС Кировского ГМУ

*Настоящий материал (информация) произведен, распространен и (или) направлен иностранным агентом **Ильинич В.И.**, содержащимся в реестре иностранных агентов, либо касается деятельности иностранного агента **Ильинич В.И.**, содержащимся в реестре иностранных агентов.

Тема 1.3: Атлетическая гимнастика

Цель:

Достижение должного уровня физической подготовленности студента-медика для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами атлетической гимнастики.

Задачи:

Изучить технику безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.

Освоить технику силовых упражнений.

Сформировать навыки развития физических качеств средствами атлетической гимнастики.

Рассмотреть способы коррекции состояния здоровья средствами атлетической гимнастики.

Обучающийся должен знать:

Методы и средства атлетической гимнастики для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Методы и средства атлетической гимнастики, помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Методы и средства атлетической гимнастики, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Использовать методы и средства атлетической гимнастики для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Использовать методы и средства атлетической гимнастики для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Использовать методы и средства атлетической гимнастики, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Способностью использовать методы и средства атлетической гимнастики для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Способностью использовать методы и средства атлетической гимнастики для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Способностью использовать методы и средства атлетической гимнастики для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. **Ответить на вопросы по теме занятия:**
    1. Перечислить санитарно-гигиенические требования к организации занятий по атлетической гимнастике.
    2. Как занятия атлетической гимнастикой укрепляют организм человека?
    3. Как занятия по атлетической гимнастике можно использовать для коррекции состояния здоровья занимающегося?
    4. Как занятия по атлетической гимнастике можно использовать во время профессионально-прикладной физической подготовки будущего врача?
    5. Расскажите о технике отжиманий.
    6. Расскажите о технике упражнений на пресс.
    7. Расскажите о технике упражнения на тренажере (по выбору учащегося).
    8. При каких заболеваниях занимающимся противопоказано выполнять силовые упражнения и почему?
    9. Перечислите компоненты нагрузки.
    10. Какая нагрузка должна быть для роста мышечной массы.

2. **Практическая подготовка:**
   1. Подбор упражнений и дозировка нагрузки для коррекции собственного телосложения.
   2. Выполнение упражнения ля коррекции собственного состояния здоровья.
   3. Использование упражнений для лечения и / или профилактики сколиоза и остеохондроза.
   4. Выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
3. **Задания для групповой работы:**
   1. Проведение комплекса лечебных упражнений с группой (заболевание – по выбору учащегося).

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 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.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	
3.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.*	2008, М.: Гардарики	89	-
4.	Тестирование функциональных возможностей на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие	Мальцев Д.Н.	2020, Киров: ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России.	Электронный ресурс	ЭБС Кировского ГМУ

*Настоящий материал (информация) произведен, распространен и (или) направлен иностранным агентом **Ильинич В.И.**, содержащимся в реестре иностранных агентов, либо касается деятельности иностранного агента **Ильинич В.И.**, содержащимся в реестре иностранных агентов.

Тема 1.4: Аэробика

Цель:

Достижение должного уровня физической подготовленности студента-медика для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами аэробики.

Задачи:

Изучить технику безопасности на занятиях по аэробике.

Освоить технику силовых упражнений.

Сформировать навыки развития физических качеств средствами аэробики.

Рассмотреть способы коррекции состояния здоровья средствами аэробики.

Обучающийся должен знать:

Методы и средства аэробики для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Методы и средства аэробики, помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Методы и средства аэробики, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Использовать методы и средства аэробики для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Использовать методы и средства аэробики для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Использовать методы и средства аэробики, необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Способностью использовать методы и средства аэробики для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Способностью использовать методы и средства аэробики для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

Способностью использовать методы и средства аэробики для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. **Ответить на вопросы по теме занятия:**
   1. Перечислить санитарно-гигиенические требования к организации занятий по аэробике.
   2. Как занятия аэробикой укрепляют организм человека?
   3. Как занятия по аэробике можно использовать для коррекции состояния здоровья занимающегося?
   4. Как занятия по аэробике можно использовать во время профессионально-прикладной физической подготовки будущего врача?
   5. Расскажите о видах аэробики.
   6. Расскажите о структуре тренировочного занятия.
   7. Расскажите о задачах частей занятия.
   8. Раскройте суть термина «упражнения аэробной направленности».
   9. Перечислите компоненты нагрузки.
   10. Какая нагрузка должна быть для коррекции массы тела.
2. **Практическая подготовка:**

   1. Подбор упражнений и дозировка нагрузки для коррекции собственного телосложения.

   2. Выполнение комплекса упражнений для коррекции собственного состояния здоровья.

   3. Использование упражнений для лечения и/или профилактики сколиоза и остеохондроза.

   4. Выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
3. **Задания для групповой работы:**
   2. Проведение комплекса физических упражнений с группой.

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 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.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	
3.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.*	2008, М.: Гардарики	89	-
4.	Тестирование функциональных возможностей на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие	Мальцев Д.Н.	2020, Киров: ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России.	Электронный ресурс	ЭБС Кировского ГМУ
5.	АЭРОБИКА (методика тренировок аэробной направленности). Учебное пособие.	Дуркин А.В.	2010, Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава.	Электронный ресурс	ЭБС Кировского ГМУ

*Настоящий материал (информация) произведен, распространен и (или) направлен иностранным агентом **Ильинич В.И.**, содержащимся в реестре иностранных агентов, либо касается деятельности иностранного агента **Ильинич В.И.**, содержащимся в реестре иностранных агентов.

Тема 1.5: Зачётное занятие.

Цель: Оценка уровня сформированности знаний, умений и навыков обучающихся.

Обучающийся должен знать:

Методы и средства физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Использовать методы и средства физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Способностью использовать методы и средства физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Собеседование – примерные вопросы представлены в приложении Б.

2. Задания для приема практических навыков – примерные задания представлены в приложении Б.

3. Задания для приема контрольных нормативов – примерные задания представлены в приложении Б.

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 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.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	
3.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.*	2008, М.: Гардарики	89	-
4.	АЭРОБИКА (методика тренировок аэробной направленности). Учебное пособие.	Дуркин А.В.	2010, Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава.	Электронный ресурс	ЭБС Кировского ГМУ

*Настоящий материал (информация) произведен, распространен и (или) направлен иностранным агентом **Ильинич В.И.**, содержащимся в реестре иностранных агентов, либо касается деятельности иностранного агента **Ильинич В.И.**, содержащимся в реестре иностранных агентов.

Составители: Фуфачев А.Л.

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)

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальность 31.05.01 Лечебное дело
Направленность (профиль) ОПОП – Лечебное дело
Форма обучения очная

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

Показатели оценивания	Критерии и шкалы оценивания				Оценочное средство	
	не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено	для текущего контроля	для промежуточной аттестации
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности						
ИД УК 7.1 Поддерживает здоровый образ жизни с учетом физиологических особенностей организма.						
Знать	Не знает методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.	Не в полном объеме знает основные методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма, допускает существенные ошибки	Знает основные методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма, допускает ошибки	Знает методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.	собеседование	собеседование
Уметь	Не умеет использовать методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.	Частично освоено умение использовать методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических	Правильно использует методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей	Самостоятельно использует методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.	прием практических навыков	прием практических навыков

		особенностей организма.	организма, допускает ошибки			
Владеть	Не владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.	Не полностью владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.	Способен использовать методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.	Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.	прием контрольных нормативов	прием контрольных нормативов
ИД УК 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности						
Знать	Не знает методы и средства физической культуры помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Не в полном объеме знает основные методы и средства физической культуры помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает основные методы и средства физической культуры помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, допускает ошибки	Знает методы и средства физической культуры помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	собеседование	собеседование
Уметь	Не умеет использовать методы и средства физической культуры для помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Частично освоено умение использовать методы и средства физической культуры помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Правильно использует методы и средства физической культуры помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, допускает ошибки	Самостоятельно использует методы и средства физической культуры помогающие планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	прием практических навыков	прием практических навыков
Владеть	Не владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и	Не полностью владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и	Способен использовать методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и	Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной	прием контрольных нормативов	прием контрольных нормативов

	умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	обеспечения работоспособности.	нагрузки и обеспечения работоспособности.		
ИД УК 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.						
Знать	Не знает методы и средства физической культуры необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Не в полном объеме знает основные методы и средства физической культуры необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки	Знает основные методы и средства физической культуры необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности, допускает ошибки	Знает методы и средства физической культуры необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	собеседование	собеседование
Уметь	Не умеет использовать методы и средства физической культуры необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Частично освоено умение использовать методы и средства физической культуры необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Правильно использует методы и средства физической культуры необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности, допускает ошибки	Самостоятельно использует методы и средства физической культуры необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	прием практических навыков	прием практических навыков
Владеть	Не владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Не полностью владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Способен использовать методы и средства физической культуры для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	прием контрольных нормативов	прием контрольных нормативов

2. Типовые контрольные задания и иные материалы

2.1. Примерный комплект типовых заданий для оценки сформированности компетенций, критерии оценки

<table>
<tr><th>Код компетенции</th><th>Комплект заданий для оценки сформированности компетенций</th></tr>
<tr><td>УК-7</td><td>
Примерные вопросы к зачету
(полный перечень вопросов – см. п. 2.2)
1. Атлетическая гимнастика как средство гармоничного воспитания личности.
2. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.
3. Виды современной аэробики.
4. Аэробика, базовые шаги и связки.
5. Техника безопасности на занятиях по аэробике.
6. Нагрузка и ее компоненты. Дозирование физической нагрузки во время занятий.
7. Аэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
8. Анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.

Примерные вопросы к собеседованию текущего контроля
(полный перечень вопросов – см. п. 2.2)
1. Понятие об общей физической подготовке, ее цели и задачи.
2. Физическое развитие, физическая подготовка и физическое совершенство. Определение уровня физической подготовленности средствами физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Техника выполнения двигательного действия. Методика обучения движениям.
5. Принципы развития физических качеств.
6. Методы развития физических качеств.
7. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).

Примерные задания для приема практических навыков
Методические:
1. Владеть методикой проведения физкультурного занятия различной направленности (аэробикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, атлетической гимнастикой).
2. Уметь оценивать собственное физической развитие средствами физической культуры (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость).
3. Уметь составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).
4. Уметь разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики, коррекции и лечения заболеваний и состояний (по выбору студента, в зависимости от его здоровья или будущей профессиональной специализации).
5. Уметь контролировать физическую нагрузку во время занятий физической культурой доступными средствами (наблюдение за состоянием занимающегося, состоянием кожных покровов и внешнего дыхания, измерение пульса).
6. Владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания, разбираться в вопросах использования физической культуры для самостоятельных занятий с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
(полный перечень заданий – см. п. 2.3)
Примерные контрольные нормативы (полный перечень нормативов – см. п. 2.4)
<table>
<tr><th rowspan="3">Тесты</th><th colspan="3">Мужчины</th><th colspan="3">Женщины</th></tr>
<tr><th colspan="6">Оценка в баллах</th></tr>
<tr><th>5</th><th>4</th><th>3</th><th>5</th><th>4</th><th>3</th></tr>
<tr><td>Бег 60 м (сек.)</td><td>8,2</td><td>8,8</td><td>9,6</td><td>9,8</td><td>10,6</td><td>11,4</td></tr>
<tr><td>Бег 3000 м (мин., сек.)</td><td>13.00</td><td>14.00</td><td>15.00</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Бег 2000 м (мин., сек)</td><td></td><td></td><td></td><td>11.00</td><td>12.00</td><td>13.00</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

Критерии оценки зачетного собеседования, собеседования текущего контроля:

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.

Критерии оценки практических навыков:

- **«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.

Критерии оценки контрольных нормативов:

- **«зачтено»** - обучающийся выполняет технически правильно норматив на оценку 5, 4 или 3;
- **«не зачтено»** - обучающийся не способен выполнять контрольный норматив технически правильно (допускает грубые ошибки) или не укладывается в контрольный норматив.

2.2. Примерные вопросы к зачету

1. Атлетическая гимнастика как средство гармоничного воспитания личности.
2. Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике.
3. Виды современной аэробики.
4. Аэробика, базовые шаги и связки.
5. Техника безопасности на занятиях по аэробике.
6. Нагрузка и ее компоненты. Дозирование физической нагрузки во время занятий.
7. Аэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
8. Анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
9. Физические качества, развиваемые при занятиях атлетической гимнастикой.
10. Средства, методы и динамика развития силы при занятиях атлетической гимнастикой.
11. Техника выполнения силовых упражнений.
12. Планирование самостоятельных занятий по атлетической гимнастике с целью совершенствования физического развития.
13. Средства, методы и динамика развития быстроты при занятиях аэробикой.
14. Средства, методы и динамика развития выносливости при занятиях аэробикой.
15. Средства, методы и динамика развития ловкости при занятиях аэробикой.
16. Средства, методы и динамика развития гибкости при занятиях аэробикой.
17. Планирование самостоятельных занятий по аэробике с целью совершенствования физического развития.
18. Гигиена самостоятельных занятий.
19. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
20. Дневник самоконтроля, его содержание.
21. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
22. Определение нагрузки по показаниям ЧСС, ЖЭЛ и частоте дыхания.
23. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

Примерные вопросы к собеседованию текущего контроля

1. Понятие об общей физической подготовке, ее цели и задачи.
2. Физическое развитие, физическая подготовка и физическое совершенство. Определение уровня физической подготовленности средствами физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Техника выполнения двигательного действия. Методика обучения движениям.
5. Принципы развития физических качеств.
6. Методы развития физических качеств.
7. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
8. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
9. Способы оценки осанки и ее исправления средствами ОФП.
10. Здоровье и его показатели, оценка состояния здоровья организма средствами ОФП.
11. Методы определения функционального состояния организма средствами ОФП.
12. Структура учебно-тренировочного занятия по ОФП.
13. Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами ОФП и их значение в жизни студента.
14. Методика составления комплексов упражнений по ОФП в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
15. Методика воспитания силы.
16. Методика воспитания быстроты.
17. Методика воспитания выносливости.
18. Методика воспитания гибкости.
19. Методика воспитания ловкости.
20. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
21. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные методы самоконтроля во время занятий.
22. Методика составления комплексов по атлетической гимнастике.
23. Методика проведения занятий по легкой атлетике.
24. Методика проведения занятия по лыжной подготовке.
25. Техника безопасности при проведении занятий по атлетической гимнастике.
26. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
27. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
28. Техника безопасности при занятиях аэробикой.
29. Средства ОФП с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
30. Бег как средство физической культуры.
31. Ходьба как средство физической культуры.
32. Ходьба на лыжах как средство физической культуры.
33. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
34. Планирование самостоятельных занятий физической культурой с целью повышения умственной и физической работоспособности.
35. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки и ее значение для будущей профессиональной деятельности.
36. Раскройте суть термина «упражнения аэробной направленности».
37. Опишите аэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
38. Раскройте суть термина «упражнения анаэробной направленности».
39. Опишите анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
40. Назовите первоисточник мышечного сокращения.
41. Какие вещества принимают участие в химических реакциях образования энергии в клетках мышц?
42. Опишите механизм сокращения мышц.

43. Раскройте структуру тренировочного занятия аэробной направленности.
44. Объясните необходимость подготовительной части в структуре тренировочного занятия.
45. Объясните необходимость заключительной части в структуре тренировочного занятия.
46. Какой из компонентов нагрузки занятий аэробной направленности является основным?
47. Назовите критерий деятельности организма, по которому планируется и оценивается интенсивность нагрузки.
48. Определите рабочую ЧСС по формуле Карвонена, соответствующую:
    -начальному периоду тренировки;
    -тренировке, направленной на развитие общей выносливости;
    -тренировке, направленной на снижение жирового компонента массы тела.
49. Поясните специфические принципы оздоровительной тренировки.
50. Подберите виды физических упражнений для коррекции состояния: позвоночника, нижних конечностей, верхних конечностей, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, массы тела.

2.3. Примерные задания для приема практических навыков

Методические:

1. Владеть методикой проведения физкультурного занятия различной направленности (аэробикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, атлетической гимнастикой).
2. Уметь оценивать собственное физической развитие средствами физической культуры (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость).
3. Уметь составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).
4. Уметь разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики, коррекции и лечения заболеваний и состояний (по выбору студента, в зависимости от его здоровья или будущей профессиональной специализации).
5. Уметь контролировать физическую нагрузку во время занятий физической культурой доступными средствами (наблюдение за состоянием занимающегося, состоянием кожных покровов и внешнего дыхания, измерение пульса).
6. Владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания, разбираться в вопросах использования физической культуры для самостоятельных занятий с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Двигательные:

7. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения (методически правильное построение упражнение и техничное их выполнение).
8. Уметь провести комплекс ОРУ с группой (методически правильно с техничным показом и четкими командами).
9. Уметь преодолевать спринтерскую дистанцию 100 м (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
10. Уметь преодолевать стайерскую дистанцию 2000 м (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
11. Уметь прыгать в длину с места (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
12. Уметь передвигаться на лыжах классическими ходами (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
13. Владеть техникой подъемов, спусков и поворотов на горной части на лыжах (технически правильно).
14. Уметь выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лежа (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
15. Уметь выполнять подтягивание (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).

16. Уметь выполнять подъем туловища (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
17. Уметь выполнять наклон вперед для определения уровня развития гибкости (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).

Навыки спортивной специализации:

18. Показать технику выполнения упражнения на развитие бицепса.
19. Показать технику выполнения упражнения на развитие трицепса.
20. Показать технику выполнения упражнения на развитие мышц спины.
21. Показать технику выполнения приседаний.
22. Выполнить элементы, в основе которых лежат шаги.
23. Выполнить элементы с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату.
24. Выполнить элементы, в основе которых лежат повороты.
25. Выполнить элементы, в основе которых лежат прыжки.

2.4. Примерные контрольные нормативы

Тесты	Мужчины			Женщины		
	Оценка в баллах					
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (сек.)	8,2	8,8	9,6	9,8	10,6	11,4
Бег 3000 м (мин., сек.)	13.00	14.00	15.00			
Бег 2000 м (мин., сек)				11.00	12.00	13.00
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз)	40	30	20	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки - стоя на коленях) (кол-во раз)	30	25	15	30	25	15
Наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя (см)	10	5	0	12	7	2

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

3.1. Методика проведения устного собеседования

1 **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).

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

3 Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

4 **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.

5 **Период проведения процедуры:**

6 Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) в соответствии с расписанием учебных занятий. Деканатом факультета может быть составлен индивидуальный график прохождения промежуточной аттестации для обучающегося при наличии определенных обстоятельств.

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

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

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

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль), как правило, проводящий занятия лекционного типа.

10 **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.

11 **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 проводится по вопросам билета. Результат собеседования определяется оценками «зачтено», «не зачтено».

12 **Результаты процедуры:**

13 Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и зачётные ведомости и представляются в деканат факультета.

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

15

3.2. Методика проведения приема практических навыков

16 **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).

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

18 Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

19 **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.

20 **Период проведения процедуры:**

21 Процедура оценивания проводится на учебных занятиях после изучения соответствующего умения или навыка, а также по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии по дисциплине (модулю) и/или в день проведения итогового зачетного занятия, по усмотрению кафедры.

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

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

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

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

25 **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.

26 **Описание проведения процедуры:**

27 Оценка уровня освоения практических умений и навыков может осуществляться на основании положительных результатов текущего контроля при условии обязательного посещения всех практических занятий и выполнения на них заданий преподавателя.

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

29 **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 собеседованию. При получении оценки «не зачтено» за освоение практических умений и навыков обучающийся к собеседованию не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено».

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

3.3. Методика проведения приема контрольных нормативов

31 **Цель этапа** промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме приема контрольных нормативов является оценка уровня развития у обучающегося физических качеств и сформированности у него компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

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

33 Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

34 **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.

35 **Период проведения процедуры:**

36 Процедура оценивания проводится на учебных занятиях после подготовки к соответствующему контрольному нормативу, а также по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии по дисциплине (модулю) и/или в день проведения итогового зачетного занятия, по усмотрению кафедры.

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

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

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

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

40 **Требования к банку оценочных средств:**

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки уровня развития физических качеств. Банк оценочных материалов включает перечень контрольных нормативов физической подготовленности, которые должен освоить обучающийся для будущей профессиональной деятельности.

41 **Описание проведения процедуры:**

42 Оценка уровня развития физических качеств может осуществляться на основании положительных результатов текущего контроля при условии обязательного посещения всех практических занятий и выполнения на них на должном уровне контрольных нормативов физической подготовленности.

43 Для прохождения этапа проверки уровня развития физических качеств обучающийся должен освоить выполнение предложенных контрольных нормативов на достаточном техническом уровне и развить должный уровень физических качеств для их выполнения на уровне, предусмотренном программой дисциплины (модуля).

44 **Результаты процедуры:**

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

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

Составители: Фуфачев А.Л.

/Мальцев Д.Н.

Зав. кафедрой Чайкин В.В.