Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Железнов Лев Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 27.04.2026 [illegible]
Уникальный программный ключ:
7f036de85c233e341493b4c0e48bb3a18c939f31

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность 38.03.07 ТОВАРОВЕДЕНИЕ

Направленность(профиль) ОПОП – Товароведение и экспертиза товаров

Форма обучения ОЧНО - ЗАОЧНАЯ

Срок освоения ОПОП 4г 6м

Кафедра ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана на основе:

1) ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение, утвержденного Министерством образования и науки РФ «12» августа 2020 г. приказ № 985

2) Учебного плана по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение, одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России 30.04.2021 г. протокол № 4

3) Профессиональных стандартов:

«Специалист по качеству», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ «22» апреля 2021 г., приказ № 276н;

«Специалист по сертификации продукции», утвержденного Министерством труда и социальной защиты РФ «31» октября 2014 г., приказ № 857н.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

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

Заведующий кафедрой В.В. Чайкин

ученым советом социально-экономического факультета
«12» мая 2021 г. (протокол № 3)

Председатель совета факультета Л.Н. Шмакова

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

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

Разработчики:

Доцент кафедры физической культуры
канд. пед. наук А.В. Макаров

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 4
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 7
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий 7
3.4. Тематический план лекций 7
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров) 8
3.6. Самостоятельная работа обучающегося 9
3.7. Лабораторный практикум 9
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ 9
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля) 9
4.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 9
4.1.1. Основная литература 9
4.1.2. Дополнительная литература 10
4.2. Нормативная база 10
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) 10
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем 10
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) 11
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля) 12
5.1. Методика применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении занятий и на этапах текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине 14
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) 17
Раздел 7.Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 17
Раздел 8. Особенности учебно-методического обеспечения образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 18

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

1.1. Цель изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» состоит в том, чтобы научиться использованию средств физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**.**

1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля):

- Сформировать представление о построение эффективной системы товародвижения;
- Способствовать приобретению знаний об использовании современных информационных технологий в торговой деятельности.

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку Б1. Дисциплины (модули), обязательной части.

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

Является предшествующей для изучения дисциплин: Безопасность жизнедеятельности.

1.4. Объекты профессиональной деятельности

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших ОПОП бакалавриата, являются:

- товары и процессы их проектирования, производства, закупки, транспортирования, хранения, реализации и утилизации;
- методы исследования, испытаний, оценки и экспертизы товаров;
- управление качеством и безопасностью товаров;
- нормативные правовые акты и документы в области обеспечения качества, безопасности и предупреждения оборота фальсифицированной продукции;
- новые материалы, товары и технологии;
- потребители товаров, их запросы, потребности, мотивы и ключевые ценности в рамках устойчивого развития;
- информационные ресурсы и системы управления товарами;
- трудовые коллективы в сфере торговой и экспертной деятельности.

1.5. Типы задач профессиональной деятельности

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- организационно-управленческий (промежуточный уровень).

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.	Тестирование, собеседование, прием практических навыков	Тестирование, собеседование, прием практических навыков	Раздел № 1 Сем. № 1 Раздел №2 Сем. № 1
		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.	Тестирование, собеседование, прием практических навыков	Тестирование, собеседование, прием практических навыков	Раздел № 1 Сем. № 1 Раздел №2 Сем. № 1
		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.	Тестирование, собеседование, прием практических навыков	Тестирование, собеседование, прием практических навыков	Раздел № 1 Семестр № 1 Раздел №2 Семестр № 1

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет __2__ зачетных единиц, ___72___ час.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр №1
1	2	3
Контактная работа (всего)	22	22
в том числе:		
Лекции (Л)	6	6
Практические занятия (ПЗ)	16	16
Самостоятельная работа (всего)	50	50
в том числе:		
Подготовка к текущему контролю по темам	18	18
Подготовка к промежуточной аттестации по темам	16	16
Дневник самоконтроля	16	16
Вид промежуточной аттестации зачет	+	+
Общая трудоемкость (часы)	72	72
Зачетные единицы	2	2

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

3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела (темы раздела)
1	2	3	4
1.	ОК-7	Теоретические и методико-практические основы физической культуры.	*Лекции:* 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2.Методы развития физических качеств. *Практические занятия:* 1. Методы развития физических качеств. 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. *Темы для самостоятельного изучения:* Техника безопасности при выполнении физических упражнений.
2.	ОК-7	Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	*Лекции:* 1. Физическая культура в профессиональной деятельности *Практические занятия:* 1. Оздоровительные гимнастические системы. 2. Корригирующая гимнастика для глаз.3. Самоконтроль занимающихся физической культурой.4. Зачетное занятие. *Темы для самостоятельного изучения:* Профессионально-прикладная физическая подготовка; Производственная физическая культура.

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

№ п\п	Наименование обеспечиваемых (последующих)дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин	
		1	2
1	Безопасность жизнедеятельности.	+	+

3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛЗ	Сем	СРС	Всего часов
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теоретические и методико-практические основы физической культуры.	4	6	-	-	10	20
2	Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	10	-	-	40	52
	Вид промежуточной аттестации: зачет	зачет					+
	Итого:	6	16	-	-	50	72

3.4. Тематический план лекций

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика лекций	Содержание лекций	Трудоемкость (час)
				1 сем.
1	2	3	4	5
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Социальные функции ф/к и спорта в современном обществе. Понятие ЗОЖ, его составляющие. Физическая культура в обеспечении здоровья. Цель, задачи, средства, методы, принципы и формы физической культуры. Структура физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования.	2
2	1	Методы развития физических качеств.	Нагрузка и ее компоненты. Дозирование нагрузок. Физические качества человека. Сила как физическое качество, особенности ее проявления и формирования. Методы развития силы. Выносливость, быстрота, гибкость и координация как физические качества, их виды, особенности их проявления и формирования. Методы развития выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Допинг как средство улучшения функциональных возможностей организма человека. Причины и последствия применения допинга.	2
3	2	Физическая культура в профессиональной деятельности.	Физическая культура в структуре профессионального образования. Значение профессионально-прикладной физической подготовки, ее виды. Особенности методики организации занятий ППФП. ППФП в профилактике профессиональных заболеваний. ППФК будущего врача. Методические основы производственной физической культуры. Средства и методы	2

			физической культуры, применяемые для лечения и профилактики заболеваний, в том числе профессиональных. Средства и методы физической культуры, применяемые для социализации и организации физической активности лиц с ограниченными возможностями.	
Итого:				**6**

3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Содержание практических (семинарских) занятий	Трудоемкость (час)
				1 сем.
1	2	3	4	5
1	1	Методы развития физических качеств.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, их развитие на занятиях по физической культуре. Планирование развития физических качеств в структуре физкультурного занятия и по циклам тренировочного процесса. Влияние методов развития физических качеств на функциональные системы организма. Использование методов развития физических качеств в профилактике заболеваний, лечебной, адаптивной и коррекционной физической культуре. Контроль за воздействием физических упражнений на организм занимающихся. Дневник самоконтроля. Контрольные нормативы физической подготовленности и их значение в контроле и оценке развития физических качеств человека. Допинг как запрещенный способ улучшения спортивного результата, негативное влияние допинга на организм человека и юридическая ответственность за его применение. **Практическая подготовка**	4 В том числе на ПП - 3
2	1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Понятие ЗОЖ, его составляющие. Средства физической культуры в обеспечении здоровья. **Практическая подготовка**	2 В том числе на ПП - 1
3	2	Оздоровительные гимнастические системы	Основы методики дыхательной, суставной гимнастики, гимнастики цигун, тайцзицюань, ушу, пилатес, калланетика, стретчинг, их влияние на организм и использование в целях повышения функциональных резервов организма человека. Методика формирования правильной осанки **Практическая подготовка**	2 В том числе на ПП - 1
4	2	Корригирующая гимнастика для глаз	Методика проведения гимнастики для глаз и массажа глаз с целью улучшения функциональных возможностей зрительного анализатора. Массаж активных точек головы и глаз для профилактики от глаукомы и катаракты, повышения эффективности зрения. **Практическая подготовка**	2 В том числе на ПП - 1

5	2	Самоконтроль занимающихся физической культурой	Самоконтроль, его цели, задачи и методы. Простейшие методики самоконтроля. Оценка антропометрических показателей (индексы Брока, Ропера, Пинье, Ситы, ИМТ), определение типа телосложения. Измерение пульса, пульсовые зоны во время занятий физической культурой. Ортостатическая проба. Измерение ЖЕЛ прямым и расчетным методом, индексы Штанге и Генчи. Функциональное тестирование: индекс Рюфье, лестничная проба, тест Купера проба PWC170. Паспорт здоровья студента. Ведение дневника самоконтроля. **Практическая подготовка**	4 В том числе на ПП - 1
6	2	Зачетное занятие	Тест, собеседование, прием практических навыков.	2
Итого:				**16**

3.6. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	Теоретические и методико-практические основы физической культуры.	- подготовка к текущему контролю - подготовка к промежуточной аттестации по темам	10
2	1	Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	- подготовка к текущему контролю - подготовка к промежуточной аттестации по темам - заполнение дневника самоконтроля	40
Итого часов в 1 семестре:				50
Всего часов на самостоятельную работу:				**50**

3.7. Лабораторный практикум – не предусмотрен учебным планом.

3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ – не предусмотрены 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
2.	Футбол. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

3	Тестирование на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	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	-

*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. Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике и фитнесу ИОТ № 09-2020.
3. Инструкция по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике ИОТ № 10-2020.
4. Инструкция по охране труда при проведении занятий по лыжному спорту ИОТ № 11-2020.
5. Инструкция по охране труда при проведении занятий по общей физической подготовке ИОТ № 12-2020.
6. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, лапта и др.) ИОТ № 13-2020.
7. Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований ИОТ № 14-2020.
8. Инструкция по охране труда при проведении туристических походов и экскурсий ИОТ № 15-2020.

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 MicrosoftOffice (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 KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 150-249 Node 1 yearEducationalRenewalLicense, 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 лекционного типа	г. Киров, ул. К. Маркса,137 (1 корпус), ул. К. Маркса, 112 (3 корпус)	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), компьютеры с выходом в интернет, мультимедиа проектор, экран, информационно-меловая доска.
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
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
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
помещения для самостоятельной работы	№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), читальный зал библиотеки №1, 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

Часть помещений для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

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

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную и самостоятельную 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 классические лекционные и практические занятия (с использованием интерактивных технологий обучения), а также самостоятельная работа обучающихся.

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

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

Лекции:

Классическая лекция. Рекомендуется при изучении тем: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; Методы развития физических качеств; Физическая культура в профессиональной деятельности.

На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины, устанавливаются вопросы для самостоятельной проработки. Конспект лекций является базой при подготовке к практическим занятиям, к зачету, а также для самостоятельной работы.

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

Лекция-дискуссия - обсуждение какого-либо вопроса, проблемы, рассматривается как метод, активизирующий процесс обучения, изучения сложной темы, теоретической проблемы. Рекомендуется использовать при изучении тем: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

Практические занятия:

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

Практические занятия организуются во фронтальной форме, с подключением групповых и индивидуальных форм обучения в виде индивидуальных и групповых тренингов, 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 темам: «Методы развития физических качеств», «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья», «Оздоровительные гимнастические системы», «Корригирующая гимнастика для глаз», «Самоконтроль занимающихся физической культурой».

Самостоятельная работа:

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку по всем разделам дисциплины «Физическая культура и спорт» и включает подготовку к текущему контролю по темам; подготовку к промежуточной аттестации по темам; паспорт здоровья.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры.

Во время изучения дисциплины обучающиеся (под контролем преподавателя) самостоятельно проводят изучение собственного здоровья и физического развития средствами физической культуры, подбирает средства коррекции здоровья и физического развития с целью подготовки к будущей профессиональной деятельности, составляет планы самостоятельных тренировочных занятий и организует самостоятельные занятия по собственному физическому развитию и коррекции состояния здоровья. Данную работу учащиеся представляют в виде плана самостоятельных тренировочных занятий и заполнения дневника самоконтроля. Эти работы способствуют формированию навыков использования учебной и научной литературы, глобальных информационных ресурсов, способствуют формированию здорового образа жизни студентов.

Работа обучающегося в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Обучение способствует воспитанию у обучающихся навыков общения. Самостоятельная работа способствует формированию должного с этической стороны поведения, аккуратности, дисциплинированности.

Исходный уровень подготовки студентов определяется тестированием и собеседованием, в ходе которых изучается уровень знаний студента, состояние его здоровья и физической подготовленности.

Текущий контроль усвоения предмета определяется тестированием, собеседованием, прием практических навыков, включающим: составление и практическое выполнение комплексов упражнений, плана самостоятельного занятия; индивидуальными заданиями, направленными на совершенствование физического развития студента и освоение им компетенций по составлению плана физкультурных занятий различной направленности; заполнением дневника самоконтроля, отражающего умения студента наблюдать за функциональными возможностями организма во время занятий физической культурой и анализировать воздействие физических упражнений на организм человека.

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

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 собучающимися, 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*
1	Лекции	- веб-лекции (вебинары) - видеолекции - лекции-презентации	- работа с архивами проведенных занятий - работа с опорными конспектами лекций - выполнение контрольных заданий
2	Практические, семинарские занятия	- видеоконференции - вебинары - видеотренинги - видеодоклады - видеозащита работ	- работа с архивами проведенных занятий - самостоятельное изучение учебных и методических материалов - решение тестовых заданий - работа по планам занятий - самостоятельное выполнение заданий и отправка их на проверку преподавателю - выполнение тематических рефератов (и (или) эссе)
3	Консультации (групповые и индивидуальные)	- видеоконсультации - веб-консультации - консультации в чате	- консультации-форумы (или консультации в чате) - консультации посредством образовательного сайта
4	Контрольные, проверочные, самостоятельные работы	- тестирование - собеседование - видеозащиты выполненных работ (групповые и индивидуальные)	- работа с архивами проведенных занятий - самостоятельное изучение учебных и методических материалов - решение тестовых заданий и ситуационных задач - выполнение проверочных / самостоятельных 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-lineили 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 лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой. Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

Важным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой, Интернет-ресурсами.

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

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

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

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

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

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

ОС как система оценивания состоит из следующих частей:

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

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

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

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 38.03.07 Товароведение (3++)

Направленность (профиль) *Товароведение и экспертиза товаров*

Форма обучения *очно-заочная*

Кафедра *физической культуры*

Автор *доцент Макаров А.В.*

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

1. 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.

2. 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 лекционного типа	№106, г. Киров, ул. Владимирская, 137 (1 корпус), №114, ул. Владимирская, 112 (3 корпус)	Специализированная учебная мебель (стол и стул преподавателя, столы и стулья ученические), компьютеры с выходом в интернет, мультимедиа проектор, экран, информационно-меловая доска.
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, 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 групповых и индивидуальных консультаций	№114, г. Киров, ул. Владимирская, 112 (3 корпус), №120, г. Киров, ул. Владимирская, 112 (3 корпус) (ФОК), Лыжная база, г.	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.

	Киров, 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 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
помещения для самостоятельной работы	№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), читальный зал библиотеки №1, 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

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

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)
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 38.03.07 Товароведение
Направленность (профиль) ОПОП Товароведение и экспертиза товаров
(очно-заочная форма обучения)

Раздел 1. Теоретические и методико-практические основы физической культуры

Тема 1.1: Методы развития физических качеств

Цель: освоить методы развития физических качеств.

Задачи:

Изучить методы развития физических качеств.

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

Научиться тестированию уровня развития физических качеств.

Освоить использование методов развития физических качеств в профессиональной деятельности врача.

Обучающийся должен знать:

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

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

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

Методы убеждения, объяснения вреда запрещенных препаратов в спорте.

Методы развития физических качеств.

Способы оценки развития физических качеств человека.

Обучающийся должен уметь:

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

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

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

Использовать методы убеждения, объяснения вреда запрещенных препаратов в спорте.

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

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

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

Обучающийся должен владеть:

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

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

Способностью использовать методы убеждения, объяснения вреда запрещенных препаратов в спорте.

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

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

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. **Ответить на вопросы по теме занятия:**
   1. Перечислить физические качества человека.
   2. Дать определение физическим качествам человека.
   3. Что такое нагрузка? Какие компоненты нагрузки вы знаете?
   4. Как изменить нагрузку в упражнении?
   5. Перечислить методы развития любого физического качества (по выбору студента).
   6. Какие изменения происходят в функциональных системах (по выбору студента) под воздействием регулярных физических нагрузок?
   7. Как использовать методы развития физического качества (по выбору студента) в будущей профессиональной деятельности?
2. **Практическая подготовка:**
   1. Контроль физической нагрузки.
   2. Определение физических качеств, на развитие которых необходимо обращать особое внимание студенту.
   3. Дополнение разработанного во время самостоятельной внеаудиторной работы комплекса физических упражнений для коррекции собственного физического развития и занятие по разработанному комплексу.
3. **Задания для групповой работы:**
   1. Проведение разминки с группой.
   2. Проведение комплекса упражнений для развития физических качеств в группе.
   3. Проведение комплекса упражнений для коррекции состояния здоровья в группе.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и/или рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Охарактеризуйте повторный метод развития силы.
2. Охарактеризуйте интервальный метод развития силы.
3. Охарактеризуйте метод максимальных усилий в развитии силы.
4. Охарактеризуйте круговой метод развития физических качеств.
5. Охарактеризуйте равномерный метод развития общей выносливости.
6. Охарактеризуйте повторный метод развития специальной выносливости.
7. Охарактеризуйте интервальный метод развития выносливости.
8. Расскажите о методике воспитания гибкости.
9. Расскажите о методике воспитания ловкости.
10. Расскажите о методике воспитания скоростных качеств.
11. Какие виды допинга вы знаете, расскажите о их влиянии на организм человека.

3. Разработка комплекса физических упражнений для коррекции собственного физического развития и занятия по разработанному комплексу.

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
2.	Футбол. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Тестирование на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	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	-

*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: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
Цель: формирование потребности вести здоровый образ жизни.

Задачи:

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

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

Сформировать потребность использовать средства физической культуры для организации ЗОЖ.

Обучающийся должен знать:

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия по физической культуре. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. **Ответить на вопросы по теме занятия:**
   1. Что такое здоровье?
   2. От чего зависит здоровье человека?
   3. Что такое ЗОЖ?
   4. Перечислить компоненты ЗОЖ.
   5. Какова гигиеническая норма двигательной активности человека?

2. **Практическая подготовка:**
    1. Освоение упражнений двигательной разминки.
    2. Составление комплекса разминки.
    3. Самостоятельное проведение разминки.
3. **Задания для групповой работы:**
    1. Разминка в группе.
    2. Тренинг – покажи значимость ведения здорового образа жизни.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и/или рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Как связана ф/к и здоровый образ жизни.
2. По каким критериям можно выделить человека, ведущего ЗОЖ?
3. Перечислите способы определения уровня здоровья средствами физической культуры.
4. Перечислите способы определения физического развития средствами физической культуры.
5. Расскажите о способах самоконтроля во время занятий физической культурой.

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля

1. Результатом деятельности в физической культуре является:
    1) физическое развитие индивидуума
    2) физическая подготовленность
    3) физическое воспитание
    4) физическое совершенство
2. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека называется:
    1) физической подготовкой
    2) физической подготовленностью
    3) физическим развитием
    4) физической культурой
3. Направленное использование физических упражнений в качестве средств восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие травмы или заболевания называется:
    1) профессионально-прикладная физическая культура
    2) оздоровительно-реабилитационная физическая культура
    3) лечебная физическая культура
    4) вспомогательная физическая культура
4. Развитие физической культуры и спорта среди инвалидов направлено на:
    1) достижение наивысших результатов
    2) повышение двигательной активности
    3) физическое совершенствование
    4) участие в массовых мероприятиях
5. Деятельность, направленная на улучшение текущего функционального состояния организма с помощью средств физической культуры:
    1) физическая рекреация
    2) физическая подготовка
    3) физическая реабилитация
    4) физическая стабилизация
6. Деятельность по использованию физических упражнений с целью поддержания достигнутого уровня работоспособности в пожилом и старческом возрасте:
    1) физическая реабилитация
    2) физическая рекреация
    3) физическая стабилизация
    4) кондиционная тренировка
7. Использование различных форм физической культуры, включенных в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня):
    1) гигиеническая физическая культура
    2) оздоровительная физическая культура
    3) кондиционная тренировка

4) физическая рекреация

8. Важнейшие конкретные показатели физического совершенства современного человека:
   1) высокая физическая работоспособность
   2) высокие силовые качества
   3) крепкое здоровье
   4) пропорционально развитое телосложение
   5) соответствие телосложения идеалам красоты
   6) хорошая координация
9. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний:
   1) физическое образование
   2) физическое воспитание
   3) физическое развитие
   4) физическая культура
10. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движением, высокой прочностью запоминания и надежностью исполнения, называется:
   1) двигательным умением
   2) техническим мастерством
   3) двигательной одаренностью
   4) двигательным навыком
11. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:
   1) нестабильность в выполнении двигательного действия
   2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия
   3) автоматизированность управления двигательными действиями
   4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, шум в зале, на стадионе и т.п.)
12. Критерий отличия умения от навыка:
   1) понимание выполняющим структуры двигательного действия
   2) понимание выполняющим биомеханики двигательного действия
   3) способность выполнить двигательное действие автоматически
   4) способность выполнить двигательное действие правильно
13. Степень владения двигательным действием, характеризующаяся сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов, называется:
   1) двигательным навыком
   2) умением высшего порядка
   3) двигательным умением
   4) автоматизмом
14. В основе физических качеств, представляющих собой двигательные возможности человека лежат:
   1) волевые возможности личности
   2) функциональные свойства организма
   3) окислительно-восстановительные процессы
   4) мотивационно-деятельностные критерии
15. Под физическими качествами человека понимают:
   1) анатомо-морфологические особенности человека, характеризующие его соматический статус
   2) совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять двигательную деятельность
   3) уровень соматического здоровья индивида, выражающегося в готовности к плодотворной трудовой деятельности и защите Родины
   4) единство морфо-функциональных свойств физиологических систем организма, характеризующих физическое здоровье человека
16. Ведущим фактором развития физических качеств является:
   1) желание индивида
   2) хорошее физическое здоровье
   3) двигательная деятельность
   4) наличие спортивных сооружений и инвентаря
17. Физиологической основой проявления работоспособности является:
   1) наличие энергетических ресурсов организма

2) стойкие мотивы к выполнению деятельности
3) хорошее настроение
4) наличие интеллектуальных и двигательных умений

18. Физиологической основой проявления утомления является:
1) ухудшенное самочувствие
2) снижение мотивации к выполнению деятельности
3) появление головной боли, сердцебиения и/или одышки
4) исчерпывание энергетических ресурсов организма

19. Для женщин массой тела 60 кг основной обмен составляет в среднем
1) 1700 ккал
2) 1500 ккал
3) 2000 кал
4) 1000 ккал

20. Основным нормирующим фактором объема и калорийности съедаемой индивидом пищи служит:
1) чувство сытости (голода)
2) ощущение наполненности желудка
3) соответствие половозрастным и популяционным нормам
4) количество затрачиваемой энергии в процессе жизнедеятельности

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

1-2	*11-3*
2-3	*12-3*
3-2	*13-3*
4-2	*14-2*
5-1	*15-2*
6-3	*16-3*
7-1	*17-1*
8-1,3,4	*18-4*
9-1	*19-2*
10-4	*20-4*

4) Подобрать физические упражнения, которые необходимы для коррекции собственного здоровья и физического развития. Из этих упражнений составить комплекс по совершенствованию собственного здоровья и физического развития с целью подготовки к будущей профессиональной деятельности. Регулярно заниматься по разработанному комплексу. По окончанию занятий провести повторное исследование состояния здоровья и физического развития. Сделать выводы.

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
2.	Футбол. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Тестирование на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	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 Универси-

					тетская 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	-

*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 (для самостоятельного изучения): Техника безопасности при выполнении физических упражнений.

Цель: изучить технику безопасности во время выполнения физических упражнений.

Задачи:

Рассмотреть нормативно-правовые документы по технике безопасности.

Ознакомиться с основными опасностями на занятиях физической культурой.

Выяснить особенности организации занятий физической культурой с точки зрения обеспечения безопасности.

Обучающийся должен знать:

Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.

Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Навыками поддержания хорошей физической формы.

Методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека, направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Какие нормативно-правовые документы регламентируют безопасность занимающихся на занятиях физической культурой?
2. Как проверить готовность помещения к занятиям физической культурой?
3. Как проверить готовность оборудования к занятиям физической культурой?
4. Как организуются занятия физической культурой с точки зрения безопасности занимающихся?
5. Какие признаки физического переутомления Вы знаете?
6. Какие особенности проведения занятия помогают предотвратить травмы у занимающихся?
7. Расскажите о показанных и противопоказанных упражнениях при занятиях физической культурой.
8. Расскажите об измерении пульса во время занятий, как это помогает предотвратить несчастные случаи и вести контроль над нагрузкой?
9. Обоснуйте структуру занятия: разминка - основная часть - заминка.

3) Выполнить задания:

1. Изучить зал для занятий на предмет безопасности и соответствия санитарно-гигиеническим нормам.
2. Изучить спортивное и иное оборудование на предмет безопасности для занимающихся физическими упражнениями.
3. Освоить методику проведения занятия, проанализировать ее с точки зрения безопасности.

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
2.	Футбол. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Тестирование на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	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	-

*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.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Тема 2.1: Оздоровительные гимнастические системы

Цель: освоение методик оздоровительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

Изучить гимнастические системы: суставную гимнастику, гимнастику цигун, тайцзицюань, ушу, пилатес, пилатес, калланетику, бодифлекс, стретчинг, дыхательную гимнастику, их влияние на организм и использование в целях повышения функциональных резервов организма человека.

Освоить несколько гимнастических оздоровительных систем.

Освоить использование гимнастических систем для профилактики заболеваний позвоночника и профессиональных заболеваний врача.

Сформировать навыки использования гимнастических оздоровительных систем в жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен знать:

Методы и средства оздоровительных гимнастических систем для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

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

Методы и средства оздоровительных гимнастических систем необходимые для соблюдения и пропа-

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

Гимнастические оздоровительные системы: суставную гимнастику, гимнастику цигун, тайцзицюань, ушу, пилатес, пилатес, калланетику, стретчинг, дыхательную гимнастику, их влияние на организм и способы их использования в целях повышения функциональных резервов организма человека.

Способы коррекции осанки и профилактики ее искривления методами оздоровительных гимнастических систем.

Обучающийся должен уметь:

Использовать методы и средства оздоровительных гимнастических систем для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

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

Использовать методы и средства оздоровительных гимнастических систем необходимые для соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Способы коррекции осанки и профилактики ее искривления методами оздоровительных гимнастических систем.

Осуществлять профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с использованием оздоровительных гимнастических систем.

Обучающийся должен владеть:

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

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

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

Методикой использования оздоровительных гимнастических систем для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. **Ответить на вопросы по теме занятия:**
   1. Методика проведения суставной гимнастики и ее воздействие на организм человека.
   2. Методика проведения китайской оздоровительной гимнастики (по выбору учащегося) и ее воздействие на организм человека.
   3. Методика проведения занятия современными гимнастическими оздоровительными системами (по выбору учащегося) и их воздействие на организм человека.
   4. Как определить правильность осанки, какие виды искривления осанки существуют?
   5. Рассказать о способах коррекции осанки оздоровительными гимнастическими системами.
   6. Рассказать о использовании одной из оздоровительных систем для повышения функциональных возможностей организма человека.
   7. Как использовать оздоровительные гимнастические системы в подготовке к будущей профессиональной деятельности?
2. **Практическая подготовка:**
   1. Освоение методики проведения одной из гимнастических систем (по выбору учащегося).
   2. Проведение части занятия с использованием одной из гимнастических оздоровительных систем (по выбору учащегося).
   3. Освоение упражнений для коррекции осанки и профилактики профессиональных заболеваний врача.
   4. Выполнение упражнений, имеющих профессионально-прикладную направленность.
3. **Задания для групповой работы:**
   1. Проведение разминки с группой с использованием упражнений суставной гимнастики.
   2. Проведение комплекса упражнений для профилактики остеохондроза.
   3. Проведение комплекса упражнений для коррекции осанки.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и/или рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Охарактеризуйте суставную гимнастику как оздоровительную систему.
2. Охарактеризуйте гимнастику цигун как оздоровительную систему.
3. Охарактеризуйте гимнастику тайцзицюань как оздоровительную систему.
4. Охарактеризуйте гимнастику ушу как оздоровительную систему.
5. Охарактеризуйте дыхательную гимнастику (любой из видов по выбору учащегося) как оздоровительную систему.
6. Охарактеризуйте пилатес как оздоровительную систему.
7. Охарактеризуйте калланетику как оздоровительную систему.
8. Охарактеризуйте бодифлекс как оздоровительную систему.
9. Охарактеризуйте стретчинг как оздоровительную систему.
10. Расскажите о показанных и противопоказанных упражнениях при нарушениях осанки.

3) Разработка комплекса физических упражнений (оздоровительной гимнастики для коррекции собственного здоровья и физического развития) и занятия по разработанному комплексу.

4) Заполнение дневника самоконтроля.

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
2.	Футбол. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Тестирование на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	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	-

*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 2.2: Корригирующая гимнастика для глаз

Цель: освоение методик профилактики переутомления глазного анализатора и появления его заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

Освоить методику проведения гимнастики для глаз и массажа глаз с целью улучшения функциональных возможностей зрительного анализатора.

Освоить массаж активных точек головы и глаз для профилактики от глаукомы и катаракты, повышения эффективности зрения.

Сформировать навыки сохранения здоровья и профилактики профессиональных заболеваний средствами физической активности.

Обучающийся должен знать:

Анатомию и физиологию зрительного анализатора.

Упражнения, помогающие снизить напряжение глазных мышц.

Упражнения для развития глазных мышц и методику их использования.

Методику проведения массажа активных точек головы и глаз для профилактики от глаукомы и катаракты, повышения эффективности зрения.

Обучающийся должен уметь:

Использовать методы и средства гимнастики для глаз для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Использовать методы и средства массажа активных точек головы и глаз для профилактики от глаукомы и катаракты для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Проводить гимнастику для глаз и массаж активных точек головы и глаз в группе.

Обучающийся должен владеть:

Способностью использовать методику гимнастики для зрительного анализатора для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.

Способностью использовать гимнастику для глаз и массаж активных точек головы и глаз для планирования своего рабочего и свободного времени для профилактики заболеваний зрительного анализатора и обеспечения работоспособности.

Способностью использовать гимнастику для глаз и массаж активных точек головы и глаз для соблюдения и пропаганды норм 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. Анатомия зрительного анализатора.
2. Физиология зрительного анализатора.
3. Причины ухудшения зрения.
4. Как профессия врача влияет на работу зрительного анализатора.
5. Как при помощи физических упражнений вести профилактику ухудшения функционирования зрительного анализатора.
6. Как при помощи физических упражнений, массажа активных точек головы и глаз вести профилактику развития глаукомы и катаракты.
7. Расскажите о том, как можно использовать упражнения для зрительного анализатора и массаж активных точек головы и глаз в подготовке к будущей профессиональной деятельности.

2. Практическая подготовка:

1. Освоение методики оздоровительной гимнастики для глаз для профилактики заболеваний зрительного анализатора.
2. Освоение методики массажа активных точек головы и глаз для профилактики глаукомы и катаракты.
3. Покажите несколько упражнений для профилактики переутомления зрительного анализатора.
4. Покажите несколько упражнений для профилактики близорукости и дальнозоркости.
5. Покажите как проводится массаж активных точек головы и глаз для профилактики развития глаукомы и катаракты.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение разминки с группой с использованием упражнений гимнастики для глаз.
2. Разработка комплекса упражнений для ежедневного использования для профилактики ухудшения деятельности зрительного анализатора.
3. Проведение комплекса массажа головы и глаз для профилактики глаукомы и катаракты.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций

и/или рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Охарактеризуйте строение и функции зрительного анализатора.
2. Расскажите о строении органа зрения. Какие мышцы задействованы в этом органе и почему важна их правильная работа?
3. Почему упражнения для глазодвигательных мышц полезны для функционирования органа зрения?
4. Какие упражнения необходимо делать для профилактики близорукости?
5. Чем упражнения для глазодвигательных мышц отличаются от упражнений для циллярной мышцы?
6. Расскажите о методике составления комплекса упражнений для профилактики близорукости.
7. Почему массаж активных точек головы и глаз может благотворно сказываться на профилактике появления глаукомы и катаракты.
8. Расскажите о методике массажа активных точек головы и глаз для профилактики появления заболеваний зрительного анализатора.
9. Расскажите о показанных и противопоказанных упражнениях при нарушениях функционирования зрительного анализатора.

3) Разработка комплекса упражнений для профилактики заболеваний зрительного анализатора и занятия по разработанному комплексу.

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
2.	Футбол. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Тестирование на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	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	-

*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 2.3: Самоконтроль занимающихся физической культурой

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

Задачи:

Изучить основы тестирования занимающихся физической культурой.

Научиться вести дневник самоконтроля.

Освоить использование методов самоконтроля в профессиональной деятельности врача.

Обучающийся должен знать:

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

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

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

Методы определения антропометрических показателей.

Методы контроля сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методы функциональной диагностики занимающихся физической культурой.

Обучающийся должен уметь:

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

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

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

Подбирать средства самоконтроля для оценки своего здоровья и физической подготовленности.

Вести самоконтроль во время занятий по физической культуре.

Обучающийся должен владеть:

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

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

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

Методами оценки антропометрических показателей.

Методами оценки деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Методикой функционального тестирования занимающегося физической культурой.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. **Ответить на вопросы по теме занятия:**
    1. Как определить тип телосложения человека?
    2. Как определить должную массу тела человека?
    3. Как определить направленность тренировочного процесса с позиции доказательной медицины? Направлен ли он на снижение или наоборот, на повышение веса? Будет ли он развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы?
    4. Как определить пульс во время физической нагрузки? Нормы пульса во время физической нагрузки.
    5. Как оценить влияние физической нагрузки на организм человека?
    6. Функциональные пробы с пульсом.
    7. Что показывают пробы Штанге, Генчи, Розенталя?
    8. Как использовать функциональное тестирование в самостоятельных занятиях физической подготовкой?
    9. Как определить готовность занимающегося к занятиям спортом и к выступлению в соревнованиях?
    10. Как использовать полученные навыки самоконтроля занимающегося физическими упражнениями в будущей профессиональной деятельности?
2. **Практическая подготовка:**

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

- антропометрии,
- соматоскопии,
- физиометрии,
- индексов и стандартов,
- функциональной диагностики сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем.

4. Ознакомиться с формой оценки состояния физического здоровья (паспортом здоровья).
5. Научиться определять соответствие веса антропометрическим показателям. Расчет индекса Брокка, ИГМР, ИМТ.
6. Научиться определять тип телосложения. Расчет индексов Пинье, Рорера, Силы.
7. Научиться определять ЖЕЛ и проводить оценку ЖЕЛ путем сравнения ее с ДЖЕЛ. Расчет жизненного индекса легких.
8. Определение пульса в покое и после физической нагрузки. Его нормирование.
9. Проведение пульсометрии.
10. Научиться проводить ортостатическую пробу, лестничную пробу.
11. Выполнение теста PWC170.
12. Заполнить показатели, полученные в ходе занятия и оценить их.
13. Ведение дневника самоконтроля.

3. Задания для групповой работы:

1. Ознакомление с дневником самоконтроля и методикой его ведения.
2. Определение индекса Рюфье.
3. Расчет работоспособности организма с использованием модифицированного теста Купера.
4. Освоение методик тестирования физических качеств альтернативными способами.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и/или рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Цель и задачи самоконтроля.
2. Показатели самоконтроля.
3. Классифицируйте методы самоконтроля.
4. Охарактеризуйте метод стандартов (или половозрастных норм).
5. Охарактеризуйте центильный метод.
6. Охарактеризуйте метод индексов.
7. Охарактеризуйте метод функциональных проб.
8. Охарактеризуйте метод номограмм.
9. Охарактеризуйте метод контрольных упражнений (метод тестов или тестирования).
10. Охарактеризуйте метод сравнения.

3) Заполнение формы оценки уровня физического здоровья занимающегося.

4) Заполнение дневника самоконтроля.

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
2.	Футбол. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Тестирование на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	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	-

*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 2.4 (для самостоятельного изучения): Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: научиться использованию средств физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

Задачи:

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

Разработать систему занятий для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Обучающийся должен знать:

Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов.

Методы и средства физической культуры, помогающие успешно подготовиться к будущей профессиональной деятельности, с учётом физиологических особенностей организма.

Способы укрепления здоровья и повышения физических кондиций для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Использовать методы и средства ППФП для подготовки к будущей профессиональной деятельности с учётом физиологических особенностей организма.

Использовать методы и средства ППФП для планирования своего рабочего и свободного времени для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

Использовать методы убеждения, объяснения вреда запрещенных препаратов в спорте.

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

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

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

Обучающийся должен владеть:

Способностью использовать методы и средства физической культуры для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Способностью использовать методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности с целью подготовки к будущей 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.

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

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Цель и задачи ППФП.
2. Какие физические кондиции необходимы для врачей различных специальностей.
3. Как при помощи физических упражнений можно физически подготовиться к будущей профессиональной деятельности?
4. Расскажите о профессиональных заболеваниях врачей различных специальностей.
5. Можно ли при помощи ППФП заниматься профилактикой заболеваний студентов?
6. Как при помощи ППФП вести профилактику заболеваемости будущих врачей?
7. Составьте комплекс ППФП для вашей будущей профессии (специальность врача по выбору студента).

3) Заполнение дневника самоконтроля.

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
2.	Футбол. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Тестирование на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	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	-

*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 2.5 (для самостоятельного изучения): Производственная физическая культура

Цель: научиться проводить занятия производственной физической культуры.

Задачи:

Изучить формы проведения занятий ПФК.

Освоить методику проведения занятий ПФК.

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

Овладеть способами составления комплексов упражнений производственной физической культуры.

Обучающийся должен знать:

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

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

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

Значение ПФК для профилактики профессиональных заболеваний и повышения работоспособности врача.

Способы организации физкультурных занятий на рабочем месте врача.

Обучающийся должен уметь:

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

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

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

Использовать методы убеждения, объяснения вреда запрещенных препаратов в спорте.

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

Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по ПФК с распределением нагрузки, подбором упражнений.

Осуществлять профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с использованием ПФК.

Обучающийся должен владеть:

Способностью использовать методы и средства ПФК для поддержания высокой работоспособности с учётом физиологических особенностей организма.

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

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

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

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

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием конспектов лекций и/или рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Цель и задачи ПФК.
2. Какие физические кондиции необходимы для врачей различных специальностей.
3. Как при помощи физических упражнений можно повышать эффективность профессиональной деятельности?
4. Расскажите о профессиональных заболеваниях врачей различных специальностей.
5. Как при помощи физических упражнений вести профилактику профессиональной заболеваемости врачей различных специальностей?
6. Как упражнения могут быть Вами использованы во время будущей профессиональной деятельности для профилактики профессиональных заболеваний и повышения уровня работоспособности?
7. Составьте комплекс ПФК для вашей будущей профессии (специальность врача по выбору студента).

3) Заполнение дневника самоконтроля и его окончательный анализ.

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
2.	Футбол. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Тестирование на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	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	-

*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 2.6: 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. **Тестирование –** примерные тестовые задания представлены в приложении Б
2. **Собеседование –** примерные вопросы представлены в приложении Б
3. **Задания для приема практических навыков –** примерный перечень практических навыков представлен в приложении Б

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Подготовка к зачетному занятию

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
2.	Футбол. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Тестирование на занятиях по физической культуре в медицинском вузе. Учебное пособие.	Мальцев Д.Н.	2020, Кировский ГМУ	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	-

*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.

Составитель: Макаров А.В.

Зав. кафедрой Чайкин В.В.

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

Кафедра физической культуры

Приложение Б к рабочей программе дисциплины (модуля)

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

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки 38.03.07 Товароведение
Направленность (профиль) ОПОП Товароведение и экспертиза товаров
Форма обучения очно-заочная

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.	тестирование	тестирование
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 особенностей организма.	Правильно использует методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма, допускает ошибки	Самостоятельно использует методы и средства физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.	собеседование	собеседование

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 практических навыков	прием практических навыков
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.	тестирование	тестирование
Уметь	Не умеет использовать методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Частично освоено умение использовать методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Правильно использует методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности., допускает ошибки	Самостоятельно использует методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	собеседование	собеседование
Владеть	Не владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и	Не полностью владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной	Способен использовать методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной	прием практических навыков	прием практических навыков

	обеспечения работоспособности.	нагрузки и 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.	тестирование	тестирование
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.	собеседование	собеседование
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 практических навыков	прием практических навыков

2. Типовые контрольные задания и иные материалы

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

Код компетенции	*Комплект заданий для оценки сформированности компетенций*
УК-7	**Примерные вопросы к зачету** **(полный перечень вопросов – см. п. 2.2)** 1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления. Цель и задачи физической культуры. 2. Средства физической культуры, их классификация. 3. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия. 4. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения). 5. Нагрузка и ее компоненты. 6. Методы физической культуры. 7. Общие принципы физической культуры. 8. Закономерности и принципы воспитания физических качеств. 9. Компоненты физической культуры и их место в жизни человека. 10. Утомление и восстановление при умственной и физической 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. Техника выполнения двигательного действия. Методика обучения движениям. 4. Принципы развития физических качеств. 5. Методы развития физических качеств. 6. Здоровье и его показатели, оценка состояния здоровья организма. 7. Методы определения функционального состояния организма. 8. Структура учебно-тренировочного занятия. 9. Методы регулирования психо-эмоционального состояния и их значение в жизни студента. 10. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
	Тестовые задания (разноуровневые)для текущего контроля и промежуточной аттестации **1 уровень:** 1. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека называется: 1) физической подготовкой 2) физической подготовленностью **3) физическим развитием** 4) физической культурой 2. Деятельность, направленная на улучшение текущего функционального состояния организма с помощью средств физической культуры: **1) физическая рекреация** 2) физическая подготовка 3) физическая реабилитация 4) физическая стабилизация 3. Деятельность по использованию физических упражнений с целью поддержания достигнутого уровня работоспособности в пожилом и старческом возрасте: 1) физическая реабилитация

2) физическая рекреация
3) физическая стабилизация
4) кондиционная тренировка

4. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движением, высокой прочностью запоминания и надежностью исполнения, называется:
   1) двигательным умением
   2) техническим мастерством
   3) двигательной одаренностью
   4) двигательным навыком

5. Критерий отличия умения от навыка:
   1) понимание выполняющим структуры двигательного действия
   2) понимание выполняющим биомеханики двигательного действия
   3) способность выполнить двигательное действие автоматически
   4) способность выполнить двигательное действие правильно

2 уровень:

1. Соответствие структурных компонентов физической культуры их характеристикам:

L1: Физическое воспитание

R1: педагогическая деятельность, направленная на передачу знаний, обучению умениям и навыкам по физической культуре, развитию необходимых физических качеств

L2: Физическая стабилизация

R2: деятельность, направленная на поддержание активного долголетия

L3: Физическая рекреация

R3: деятельность, основной целью которой является удовлетворение потребности человека в движениях

R4: деятельность по лечению или восстановлению организма после перенесенных заболеваний средствами физической культуры

2. Соответствие методов обучения физическим упражнениям их характеристикам:

L1: Целостно-конструктивный

R1: техника двигательного действия осваивается с самого начала в своей исходной структуре без расчленения на отдельные части

L2: Расчлененно-конструктивный

R2: предусматривает разделение двигательного действия на отдельные фазы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое

L3: Сопряженного воздействия

R3: техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий

R4: фазы упражнения по отдельности изучаются в той очередности, в которой они присутствуют в упражнении

3. Соответствие значений частоты пульса во время занятий физической культурой величине нагрузки для здорового человека:

L1: 120 – 140 уд/мин.

R1: нагрузка малой интенсивности, разминка

L2: 140-160 уд/мин.

R2: нагрузка умеренной интенсивности

L3: 170 – 180 уд/мин.

R3: нагрузка максимальной интенсивности

R4: недостаточная нагрузка

R5: чрезмерная нагрузка

3 уровень:

Задача 1.

Студентка К. неудовлетворительно сдала контрольный норматив в беге на 2 км. Преподаватель предложил ей попытаться пересдать этот норматив через неделю.

ЗАДАНИЕ:

1. Какое физическое качество необходимо развивать студенту?
   A. Специальную выносливость
   B. Общую выносливость
   C. Скорость движений

D. Силу

2. Выберите из предложенных вариантов наиболее эффективный способ подготовки:

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

ОТВЕТ

1. A.
2. C.

Задача 2.

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

ЗАДАНИЕ:

1. Какое физическое качество нужно развивать?

A. Специальную выносливость
B. Общую выносливость
C. Скорость движений
D. Силу

2. Какие мышцы необходимо развивать?

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

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

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

4. Выберите содержательные характеристики этого метода из предложенных:

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

ОТВЕТ

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

	Примерные задания для приема практических навыков **(полный перечень вопросов – см. п. 2.3)** **Методические:** 1. Владеть методикой проведения физкультурного занятия различной направленности (футболом, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, 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.

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

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.

2.2. Примерные вопросы к зачету

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья, подготовке индивида к современным условиям жизни.

7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Средства физической культуры.
29. Принципы физического воспитания.
30. Методы физического воспитания.
31. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
32. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
33. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
34. Как определить уровень физической подготовленности?
35. Раскройте основы методики самомассажа.
36. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
37. Каковы задачи подготовительной, основной и заключительной частей физкультурно-кондиционных занятий?
38. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
39. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
40. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
41. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
42. Раскройте структуру учебно-тренировочного занятия.
43. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
44. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Методика воспитание силы.
46. Методика воспитание быстроты.
47. Методика воспитание выносливости.
48. Методика воспитание гибкости.
49. Методика воспитание ловкости.
50. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).

51. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
52. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
53. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
54. Значение и оценка состояния дыхательной системы.
55. Значение и оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
56. Значение и оценка физической подготовленности.
57. Значение и оценка физического развития.
58. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
59. Физическая культура с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
60. Бег как средство физической культуры.
61. Ходьба как средство физической культуры.
62. Ходьба на лыжах как средство физической культуры. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
63. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
64. Плавание (или другое средство физкультурно-кондиционной тренировки) как средство физической культуры.

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. Техника выполнения двигательного действия. Методика обучения движениям.
4. Принципы развития физических качеств.
5. Методы развития физических качеств.
6. Здоровье и его показатели, оценка состояния здоровья организма.
7. Методы определения функционального состояния организма.
8. Структура учебно-тренировочного занятия.
9. Методы регулирования психоэмоционального состояния и их значение в жизни студента.
10. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
11. Повторный метод развития силы.
12. Интервальный метод развития силы.
13. Метод максимальных усилий в развитии силы.
14. Круговой метод развития физических качеств.
15. Равномерный метод развития общей выносливости.
16. Повторный метод развития специальной выносливости.
17. Интервальный метод развития выносливости.
18. Методика воспитания гибкости.
19. Методика воспитания ловкости.
20. Методика воспитания скоростных качеств.
21. Виды допинга и их влияние на организм человека.
22. Нормативно-правовая база борьбы с употреблением допинга в России и в Мире.
23. Методы борьбы с допингом и пагубное воздействие употребления допинга для организма человека и престижа спорта в России.
24. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
25. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные методы самоконтроля во время занятий.
26. Методика составления комплексов гимнастики.
27. Методика проведения занятий по легкой атлетике.
28. Методика проведения занятия по лыжной подготовке.

29. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.
30. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
31. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
32. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.
33. Средства физической культуры с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
34. Бег как средство физической культуры.
35. Ходьба как средство физической культуры.
36. Ходьба на лыжах как средство физической культуры.
37. Пилатес (или любая другая гимнастическая система) как средство физической культуры.
38. Способы оценки осанки и ее исправления.
39. Методика проведения гимнастики для глаз и массажа глаз с целью улучшения функциональных возможностей зрительного анализатора.
40. Массаж активных точек головы и глаз для профилактики от глаукомы и катаракты, повышения эффективности зрения.
41. Планирование самостоятельных занятий физической культурой с целью повышения умственной и физической работоспособности.
42. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки и ее значение для будущей профессиональной деятельности врача (специализация врача по выбору студента).
43. Значение регулярных занятий физическим воспитанием для физической подготовки подрастающего поколения.
44. Воспитательное значение занятий физической культурой для подрастающего поколения.
45. Использование средств физической культуры в профессиональной деятельности врача (специализация врача по выбору студента).
46. Противопоказания к занятиям физической культурой.
47. Медицинское обеспечение соревнований (вид спорта по выбору студента).
48. Лечебная физическая культура.
49. Адаптивная физическая культура.
50. Коррекционная физическая культура.

2.3. Примерные задания для приема практических навыков

Методические:

1. Владеть методикой проведения физкультурного занятия различной направленности (футболом, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, 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 планировать тренировочные циклы физкультурных занятий (микро, макро, мезоциклы).
6. Уметь определять физические упражнения, необходимые человеку для укрепления его здоровья и (или) профилактики заболеваний.
7. Уметь определять показанные и противопоказанные физические упражнения в зависимости от состояния здоровья занимающегося.
8. Уметь планировать оздоровительные циклы физкультурных занятий (для разных групп заболеваний).
9. Уметь контролировать физическую нагрузку во время занятий физической культурой доступными средствами (наблюдение за состоянием занимающегося, состоянием кожных покровов и внешнего дыхания, измерение пульса).

10. 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.
11. Владеть методикой заполнениия дневника самоконтроля, отражающего умения студента наблюдать за функциональными возможностями организма во время занятий физической культурой и анализировать воздействие физических упражнений на организм человека.

Двигательные:

1. Уметь составить и практически выполнять комплексы упражнений, плана самостоятельного занятия; индивидуальными заданиями, направленными на совершенствование физического развития студента и освоение им компетенций по составлению плана физкультурных занятий различной направленности;
2. Уметь провести комплекс общеразвивающих упражнений с группой (методически правильно с техничным показом и четкими командами).
3. Уметь провести занятие с использованием оздоровительной гимнастической системы (пилатес или любой другой по выбору учащегося).
4. Уметь провести гигиеническую гимнастику и массаж для глаз с целью улучшения функционирования зрительного анализатора.
5. Уметь провести занятие с целью улучшения осанки или профилактики появления сколиоза и остеохондроза.
6. Уметь провести занятие по физической культуре с целью улучшения умственной работоспособности.
7. Владеть техникой выполнения базовых упражнений (ходьба, бег, прыжки, гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения).
8. Уметь использовать средства физической культуры для активного отдыха.
9. Уметь организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия с детьми, подростками и их родителями.
10. Уметь проводить мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек, в том числе от употребления допинга, никотина и наркотиков.
11. Владеет методами убеждения, объяснения вреда запрещенных препаратов в спорте.

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

3.1. Методика проведения тестирования

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

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

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

Субъекты, на которых направлена процедура:

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

Период проведения процедуры:

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

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

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

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

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

Тесты включают в себя задания 3-х уровней:

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

Соотношение заданий разных уровней и присуждаемые баллы

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

Описание проведения процедуры:

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

Тестирование на бумажном носителе:

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

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

Тестирование на компьютерах:

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

Результаты процедуры:

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

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

3.2. Методика проведения устного собеседования

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

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

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

Субъекты, на которые направлена процедура:

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

Период проведения процедуры:

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

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

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

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

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

Требования к банку оценочных средств:

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

Описание проведения процедуры:

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

Собеседование проводится по вопросам билета.

Результаты процедуры:

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

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

3.3. Методика проведения приема практических навыков

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

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся. **Субъекты, на которые направлена процедура:**

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

Период проведения процедуры: Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии по дисциплине (модулю), или в день проведения собеседования, или может быть совмещена с зачетным собеседованием по усмотрению кафедры.

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

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

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

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

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.

Результаты процедуры:

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

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

Составитель: Макаров А.В.

Зав. кафедрой Чайкин В.В