

Электронная цифровая подпись



Утверждено "25" мая 2023 г.  
Протокол № 5

председатель Ученого Совета  
Прохоренко И.О.  
ученый секретарь Ученого Совета  
Бунькова Е.Б.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Прикладная физическая культура и спорт»**

**Блок 1**

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**  
**Дисциплина по выбору**

Направление подготовки 34.03.01 Сестринское дело

Направленность: Сестринское дело

34.03.01 Сестринское дело

Квалификация (степень) выпускника: Академическая медицинская сестра (для лиц мужского пола  
- Академический медицинский брат). Преподаватель.

Форма обучения: очная

**Срок обучения: 4 года**

Год поступления с 2023

При разработке рабочей программы учебной дисциплины (модуля) в основу положены: ФГОС ВО по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ «22» сентября 2017 № 971

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры «Кафедра Реабилитологии и сестринского дела» от "23" мая 2023 г. Протокол № 5.

**Заведующий кафедрой:**

д.м.н., доцент Самыкина Е.В.

**Разработчики:**

старший преподаватель Мартынова Н.П.

Заведующая приемным отделением ГБУЗ СО «Самарская городская больница №4» Пакшаева Т.С.

Врач хирург ГБУЗ «Самарская городская клиническая больница №1 им. Н.И. Пирогова» Михайлов М.С.

**Рецензенты:**

1. 1. ГБУЗ СО ГБ № 4, главный врач Виктор Н.Н.

2. 2. Медицинский университет «Реавиз», заведующий кафедрой фармации, д.м.н., профессор Русакова Н.В.

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**Цель и задачи освоения учебной дисциплины:** - повышение уровня теоретических знаний студентов в формировании навыков здорового образа жизни;

- достижение целостности знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста;

- ориентация теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры;

основные положения организации физического воспитания в вузе, организационно-методические аспекты занятий физической культурой, средства и методы оздоровительной физкультуры, теоретические

ценностные ориентиры студентов на физическую культуру и здоровый образ жизни, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю) «Прикладная физическая культура и спорт»:

| Код и наименование компетенции | Результаты освоения ОПОП, содержание компетенции   | Оценочные средства   |
|--------------------------------|--|--|
| УК-7                           | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации |

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

|         |   |
|---------|---|
| Знать   | Основы правильной организации физической подготовки. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; критерии должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Уметь   | Компетентно разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в профилактике и лечении больных; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |
| Владеть | Опытом спортивной деятельности Физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина (модуль) относится к блоку 1, части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплин по выбору.

Дисциплина является предшествующей для изучения таких дисциплин, как: Неонатология, перинатология; Правовые основы охраны здоровья; Сестринское дело в гериатрии; Сестринское дело в неврологии; Стандартизация в здравоохранении; Статистический учет в здравоохранении.

Дисциплина (модуль) изучается на 1, 2, 3, 4 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) «Прикладная физическая культура и спорт» составляет 0 зачетных единиц.

#### 3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

| Объем дисциплины   | Все<br>-го<br>час<br>. | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        | 7        |
|--|------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|  |                        | сем<br>. | сем<br>. | сем<br>. | сем<br>. | сем<br>. | сем<br>. | сем<br>. |
|  | час<br>.               | час<br>. | час<br>. | час<br>. | час<br>. | час<br>. | час<br>. | час<br>. |
| Общая трудоемкость дисциплины, часов   | 328                    | 34       | 64       | 18       | 42       | 36       | 98       | 36       |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) (аудиторная работа): | 163                    | 18       | 32       | 6        | 18       | 18       | 54       | 17       |
| Лекции (всего)   | 0                      | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        |
| Практические занятия (всего)   | 163                    | 18       | 32       | 6        | 18       | 18       | 54       | 17       |
| СРС (по видам учебных занятий)   | 164                    | 16       | 32       | 12       | 24       | 18       | 44       | 18       |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (Зачет)  | 1                      | -        | -        | -        | -        | -        | -        | 1        |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (ИТОГО)   | 164                    | 18       | 32       | 6        | 18       | 18       | 54       | 18       |
| СРС (ИТОГО)  | 164                    | 16       | 32       | 12       | 24       | 18       | 44       | 18       |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### 4.1.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

| №<br>п/п | Разделы дисциплины | Общая<br>трудоемкость<br>(в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в акад. часах) |             |                                    | Формы текущего контроля успеваемости |
|----------|--------------------|------------------------------------|---|-------------|------------------------------------|--------------------------------------|
|          |                    |                                    | аудиторные занятия  |             | самостоятельная работа обучающихся |                                      |
|          |                    |                                    | Лек.  | Практ. зан. |                                    |                                      |
|          |                    | всего                              |   |             |                                    |                                      |

1 семестр

|    |             |   |   |   |   |   |                     |
|----|-------------|---|---|---|---|---|---------------------|
| 1. | Структура и | 6 | - | 2 | - | 4 | стандартизированная |
|----|-------------|---|---|---|---|---|---------------------|

|    |  |    |   |   |   |   |   |
|----|--|----|---|---|---|---|---|
|    | особенности физической подготовки в профессиональной подготовке студентов      |    |   |   |   |   | нный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации,                |
| 2. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе  | 8  | - | 4 | - | 4 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации, |
| 3. | Воспитание физических качеств с направленным развитием силовых способностей    | 10 | - | 6 | - | 4 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,                      |
| 4. | Воспитание физических качеств с направленным развитием скоростных способностей | 10 | - | 6 | - | 4 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,                      |

2 семестр

|    |  |    |   |    |   |    |   |
|----|--|----|---|----|---|----|---|
| 5. | Воспитание физических качеств с направленным развитием двигательных способностей | 22 | - | 12 | - | 10 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации, |
| 6. | Воспитание физических качеств с направленным                                     | 22 | - | 12 | - | 10 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые   |

|    |   |    |   |   |   |    |   |
|----|---|----|---|---|---|----|---|
|    | развитием выносливости  |    |   |   |   |    | задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации,   |
| 7. | Воспитание физических качеств с направленным развитием гибкости | 20 | - | 8 | - | 12 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации, |

### 3 семестр

|     |  |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|
| 8.  | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза | 6 | - | 2 | - | 4 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,                      |
| 9.  | Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями  | 6 | - | 2 | - | 4 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации, |
| 10. | Контроль и самоконтроль при занятиях физической подготовкой                  | 6 | - | 2 | - | 4 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации, |

### 4 семестр

|     |                                      |   |   |   |   |   |                                       |
|-----|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---------------------------------------|
| 11. | Гимнастика, ее задачи и методические | 4 | - | 2 | - | 2 | стандартизированный тестовый контроль |
|-----|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---------------------------------------|

|     |  |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|
|     | особенности  |   |   |   |   |   | (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации,                                       |
| 12. | История возникновения гимнастики                     | 4 | - | 2 | - | 2 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации, |
| 13. | Гимнастическая терминология                          | 4 | - | 2 | - | 2 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации, |
| 14. | Гигиеническая гимнастика. Ее содержание и назначение | 4 | - | 2 | - | 2 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации, |
| 15. | Лечебная гимнастика. Ее содержание и назначение      | 4 | - | 2 | - | 2 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации, |
| 16. | Ритмическая гимнастика. Ее содержание и назначение   | 4 | - | 2 | - | 2 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые   |

|     |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
|     |   |   |   |   |   |   | задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,  |
| 17. | Спортивно-прикладная гимнастика. Ее содержание и назначение | 6 | - | 2 | - | 4 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,                      |
| 18. | Спортивная гимнастика. Ее содержание и назначение           | 6 | - | 2 | - | 4 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,                      |
| 19. | Современные разновидности гимнастики                        | 6 | - | 2 | - | 4 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации, |

5 семестр

|     |   |    |   |   |   |   |   |
|-----|---|----|---|---|---|---|---|
| 20. | Структура и содержание предмета «Легкая атлетика» | 12 | - | 6 | - | 6 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации, |
| 21. | История возникновения легкой атлетики             | 12 | - | 6 | - | 6 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,                      |



|     |                       |    |   |   |   |   |  |
|-----|-----------------------|----|---|---|---|---|--|
|     |                       |    |   |   |   |   | реферат/презентации,   |
| 22. | Основы техники ходьбы | 12 | - | 6 | - | 6 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, |

6 семестр

|     |   |    |   |    |   |    |   |
|-----|---|----|---|----|---|----|---|
| 23. | Основы техники бега                     | 25 | - | 14 | - | 11 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации, |
| 24. | Основы техники прыжка в длину с разбега | 25 | - | 14 | - | 11 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,                      |
| 25. | Основы техники прыжка в высоту          | 24 | - | 13 | - | 11 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,                      |
| 26. | Основы техники толкания ядра            | 24 | - | 13 | - | 11 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов,                      |

7 семестр

|     |   |    |   |   |   |   |                                       |
|-----|---|----|---|---|---|---|---------------------------------------|
| 27. | Физическая подготовка в легкой атлетике | 18 | - | 9 | - | 9 | стандартизированный тестовый контроль |
|-----|---|----|---|---|---|---|---------------------------------------|

|     |   |    |   |   |   |   |  |
|-----|---|----|---|---|---|---|--|
|     |   |    |   |   |   |   | (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, реферат/презентации,                  |
| 28. | Контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. | 17 | - | 8 | - | 9 | стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа), выполнение нормативов, |

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам (темам)

##### Содержание лекционных занятий

| Наименование раздела учебной дисциплины | Содержание раздела | Часы |
|---|--------------------|------|
|---|--------------------|------|

##### Содержание практических занятий

| Наименование раздела учебной дисциплины | Содержание раздела | Часы |
|---|--------------------|------|
|---|--------------------|------|

1 семестр

|  |  |   |
|--|--|---|
| 1. Структура и особенности физической подготовки в профессиональной подготовке студентов | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:<br/> Общая характеристика физической подготовки в учебном процессе. Физическая подготовка в структуре профессионального образования.<br/> Методические принципы физической подготовки<br/> Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:<br/> Общая характеристика физической подготовки в учебном процессе. Физическая подготовка в структуре профессионального образования.<br/> Методические принципы физической подготовки<br/> Стандартизированный тестовый контроль, защита реферата, презентации.</p> | 2 |
| 2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе         | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:<br/> Цели и задачи общей, и специальной физической подготовки. Организационные основы физической подготовки. Профилактика утомления студентов в учебном году. Сопряженная деятельность в учебе и спортивном совершенствовании<br/> Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:<br/> Цели и задачи общей, и специальной физической</p>  | 4 |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | подготовки. Организационные основы физической подготовки. Профилактика утомления студентов в учебном году. Сопряженная деятельность в учебе и спортивном совершенствовании<br>Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации   |   |
| 3. Воспитание физических качеств с направленным развитием силовых способностей    | Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия, бег. Ознакомление, обучение и овладение техникой силовых упражнений. Жимы, рывки и приседания со штангой, с гантелями. Упражнения с отягощением весом собственного тела. Интервальная тренировка. Круговая тренировка.                               | 6 |
| 4. Воспитание физических качеств с направленным развитием скоростных способностей | Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия, бег. общеразвивающие упражнения с использованием облегчающих внешних условий с временным уменьшением веса. Чередование упражнений с уменьшенным и увеличенным весом, с использованием помощи партнера. Круговая тренировка. Интервальная тренировка. | 6 |

## 2 семестр

|  |  |    |
|--|--|----|
| 5. Воспитание физических качеств с направленным развитием двигательнo-координационных способностей | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:</p> <p>Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия, бег. общеразвивающие упражнения на уменьшенной площади опоры. Прыжки на уменьшенной площади опоры. Продление времени сохранения неустойчивой позы после рывков, толчков. Упражнения со сбивающим противодействием партнера. Игровые упражнения. Акробатические упражнения.</p> <p>Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:</p> <p>Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия. общеразвивающие упражнения на уменьшенной площади опоры.</p> <p>Упражнения со сбивающим противодействием партнера. Игровые упражнения.</p> <p>Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации</p> | 12 |
|--|--|----|

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| <p>6. Воспитание физических качеств с направленным развитием выносливости</p> | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:<br/> Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия, бег. <br/> Общеразвивающие упражнения с увеличенным временем их выполнения с минимизацией пауз отдыха. Силовые упражнения с большим числом их выполнения. 30-минутный бег в умеренном темпе. <br/> Круговая тренировка. Интервальная тренировка. <br/> Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль<br/> Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:<br/> Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия. <br/> Общеразвивающие упражнения с увеличенным временем их выполнения с минимизацией пауз отдыха. Круговая тренировка. Интервальная тренировка. <br/> Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации.</p>   | <p>12</p> |
| <p>7. Воспитание физических качеств с направленным развитием гибкости</p>     | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:<br/> Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия, бег. <br/> Общеразвивающие упражнения с принудительным растягиванием. Упражнения с увеличенной амплитудой до предельной. Пружинистые движения в шпагате, с помощью партнера, фиксации глубокого наклона с притягиванием туловища руками к выпрямленным ногам. <br/> Упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом. <br/> Упражнения для расслабления. <br/> Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль<br/> Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:<br/> Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия, бег. <br/> Общеразвивающие упражнения с принудительным растягиванием. <br/> Упражнения с увеличенной амплитудой до предельной. <br/> Упражнения в сочетании с ходьбой. <br/> Упражнения для расслабления. <br/> Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации</p> | <p>8</p>  |

3 семестр

|                                      |                                       |          |
|--------------------------------------|---------------------------------------|----------|
| <p>8. Профессионально-прикладная</p> | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:</p> | <p>2</p> |
|--------------------------------------|---------------------------------------|----------|

|   |  |          |
|---|--|----------|
| <p>физическая подготовка студентов медицинского вуза</p>                              | <p>Комплексы общеразвивающих упражнений для мышц шеи, спины и ног. Упражнения на осанку. Прямохождение и прямостояние. Развитие общей выносливости. Самомассаж.</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:</p> <p>Понятие общей и специальной выносливости (особенно статической), которая обеспечит выполнение своих функциональных обязанностей с достаточно высоким уровнем работоспособности в течение рабочего дня любой продолжительности и напряженности, при определенных обстоятельствах позволит оказать помощь больному. Комплексы общеразвивающих упражнений для мышц шеи, спины и ног. Упражнения на осанку. Прямохождение и прямостояние. Развитие общей выносливости. Самомассаж.</p> <p>Стандартизированный тестовый контроль, защита реферата, презентации.</p> |          |
| <p>9. Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:</p> <p>Утренняя гимнастика. Физкультминутка. Систематическое выполнение общеразвивающих упражнений в течение дня. Самостоятельные тренировочные упражнения.</p> <p>Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:</p> <p>Утренняя гимнастика. Физкультминутка. Систематическое выполнение общеразвивающих упражнений в течение дня. Самостоятельные тренировочные упражнения.</p> <p>Стандартизированный тестовый контроль, защита реферата, презентации.</p>   | <p>2</p> |
| <p>10. Контроль и самоконтроль при занятиях физической подготовкой</p>                | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:</p> <p>Регистрация нагрузки в беге. Измерение ЧСС. Тестирование силовой, скоростной подготовленности, гибкости. Прыжки в длину, подтягивания в висе на перекладине. Подъем ног в висе на перекладине. Измерение усилий кистевым и станковым динамометром. Степ-тесты. Индекс массы тела. Самоконтроль по самочувствию</p> <p>Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:</p> <p>Измерение ЧСС. Тестирование силовой, скоростной подготовленности, гибкости. Измерение усилий кистевым и станковым динамометром. Степ-тесты. Индекс массы тела. Самоконтроль по самочувствию.</p>   | <p>2</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации. |  |
|--|---|--|

4 семестр

|  |   |   |
|--|---|---|
| 11. Гимнастика, ее задачи и методические особенности     | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:<br/>         Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Специфические средства и методы.<br/>         Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:<br/>         Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Специфические средства и методы.<br/>         Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации.</p>   | 2 |
| 12. История возникновения гимнастики                     | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:<br/>         Закономерности возникновения гимнастики. Гимнастика Средневековья и в Эпоху возрождения. Гимнастика в новое время. Возникновение национальной системы гимнастики<br/>         Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:<br/>         Закономерности возникновения гимнастики. Гимнастика Средневековья и в Эпоху возрождения. Гимнастика в новое время. Возникновение национальной системы гимнастики<br/>         Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации.</p>                   | 2 |
| 13. Гимнастическая терминология                          | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:<br/>         Характеристика гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии. Термины строевых и общеразвивающих упражнений.<br/>         Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:<br/>         Характеристика гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии. Термины строевых и общеразвивающих упражнений.<br/>         Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации.</p> | 2 |
| 14. Гигиеническая гимнастика. Ее содержание и назначение | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:<br/>         Комплексы общеразвивающих упражнений для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса. Упражнения для</p>   | 2 |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом.</p> <p>Упражнения для расслабления.</p> <p>Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гантелями и мячами.</p>   |   |
| 15. Лечебная гимнастика. Ее содержание и назначение             | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом.</p> <p>Упражнения для расслабления.</p> <p>Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гантелями и мячами.</p> | 2 |
| 16. Ритмическая гимнастика. Ее содержание и назначение          | <p>Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия, бег и прыжки с музыкальным сопровождением.</p> <p>Танцевальные элементы. Дыхательные упражнения и упражнения для расслабления.</p>   | 2 |
| 17. Спортивно-прикладная гимнастика. Ее содержание и назначение | <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гантелями и набивными мячами.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке, на скамейке, лазания на гимнастическом канате.</p>   | 2 |
| 18. Спортивная гимнастика. Ее содержание и назначение           | <p>Акробатические упражнения на ковре. Перевероты, кувырки. Опорные прыжки. Размахивания на кольцах, обороты на перекладине. Махи и перемахи на гимнастическом коне. Упоры и подъемы на параллельных брусьях.</p>   | 2 |
| 19. Современные разновидности гимнастики                        | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:</p> <p>Фитнес-тренинг (упражнения с бодибарами, гантелями, со штангой). Пилатес (размеренное и плавное выполнение упражнений для плечевого пояса, туловища и ног, дыхательные упражнения).</p> <p>Шейпинг (упражнения для рук и ног с отягощением, разведения и сведения рук с гантелями лежа, стоя, повороты и наклоны, разгибания бедер).</p> <p>Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p>   | 2 |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:</p> <p>Фитнес-тренинг (упражнения с бодибарами, гантелями, со штангой). Пилатес (размеренное и плавное выполнение упражнений для плечевого пояса, туловища и ног, дыхательные упражнения).</p> <p>Шейпинг (упражнения для рук и ног с отягощением, разведения и сведения рук с гантелями лежа, стоя, повороты и наклоны, разгибания бедер).</p> <p>Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации</p> |  |
|--|--|--|

#### 5 семестр

|   |   |   |
|---|---|---|
| 20. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика» | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:</p> <p>Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание легкой атлетики как учебной дисциплины.</p> <p>Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:</p> <p>Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание легкой атлетики как учебной дисциплины.</p> <p>Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации.</p> | 6 |
| 21. История возникновения легкой атлетики             | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:</p> <p>Возникновение и развитие легкой атлетики. Эволюция техники легкоатлетических упражнений. Развитие методики тренировки. Начало развития легкой атлетики в России.</p> <p>Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:</p> <p>Возникновение и развитие легкой атлетики. Эволюция техники легкоатлетических упражнений. Развитие методики тренировки. Начало развития легкой атлетики в России.</p> <p>Тестирование</p> <p>Стандартизированный тестовый контроль , защита реферата, презентации.</p>   | 6 |
| 22. Основы техники ходьбы                             | <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками ходьбы. Ходьба по линии при фиксированной осанке. Прохождение отрезков с постановкой ног с пятки. Имитация движений рук. Общеразвивающие упражнения у гимнастической</p>   | 6 |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  | стенки. Махи и наклоны прогнувшись назад с касанием пятки, пружинистые наклоны вперед к прямой ноге. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом. Упражнения для расслабления. |  |
|--|--|--|

6 семестр

|   |  |    |
|---|--|----|
| 23. Основы техники бега                     | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:<br/> Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками способов бега. Стартовые положения. Бег с ускорением, с различной скоростью на отрезках. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра, скачки на одной ноге. Бег по повороту. Финиширование «пробеганием», «бросок грудью». Бег на короткие и длинные дистанции. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом. Упражнения для расслабления. Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:<br/> Ознакомление, обучение двигательными навыками и способами оздоровительного бега. Ходьба с постепенным переходом на легкий бег. Стартовые положения. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Бег на средние дистанции. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом. Упражнения для расслабления. Стандартизированный тестовый контроль, защита реферата, презентации</p> | 14 |
| 24. Основы техники прыжка в длину с разбега | <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками прыжка в длину. Отталкивание в прыжках. Прыжки с одного шага разбега, в «шаге» с приземлением в положение выпада. Прыжки через препятствие. Разбег с отталкиванием. Прыжки способом «прогнувшись», «ножницами». Приземления. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом. Упражнения для расслабления.</p>  | 14 |
| 25. Основы техники прыжка в высоту          | <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками прыжка в высоту перешагиванием. Преодоление вертикального препятствия перешагиванием с места, в ходьбе, медленном беге. Прыжки с разбега с контрольной отметки. Подскоки на двух ногах, левым и правым боком. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом. Упражнения для расслабления</p>  | 13 |
| 26. Основы техники толкания                 | Ознакомление, обучение и овладение   | 13 |

|      |  |  |
|------|--|--|
| ядра | двигательными навыками толкания ядра. Броски ядра двумя руками, вперед-вверх, спиной. Скачки без ядра, с ядром, со скачка. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом. Упражнения для расслабления. |  |
|------|--|--|

7 семестр

|   |   |   |
|---|---|---|
| 27. Физическая подготовка в легкой атлетике               | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:<br/>Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей. Круговая тренировка.<br/>Контроль выполнения спортивных нормативов, стандартизированный тестовый контроль</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:<br/>Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, гибкости, ловкости.<br/>Стандартизированный тестовый контроль, защита реферата, презентации</p>  | 9 |
| 28. Контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. | <p>Для лиц 1,2,3 группы здоровья:<br/>Регистрация нагрузки в беге. Измерение ЧСС. Тестирование физической подготовленности. Прыжки в длину. Подъем ног в висе на перекладине. Функциональные пробы с приседанием. Проба Штанге и проба Генчи. Самоконтроль по самочувствию. Заведение дневника самоконтроля.</p> <p>Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами:<br/>Измерение ЧСС. Тестирование физической подготовленности. Подъем ног в висе на перекладине. Функциональные пробы с приседанием. Проба Штанге и проба Генчи. Самоконтроль по самочувствию. Заведение дневника самоконтроля.<br/>Стандартизированный тестовый контроль, защита реферата, презентации</p> | 8 |

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Список учебно-методических материалов, для организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины

1. Алгоритм о порядке проведения занятия семинарского типа в «Медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета);
2. Алгоритм порядка проведения лабораторной работы в «Медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета);
3. Алгоритм проведения практических занятий в «Медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета);

4. Методические рекомендации по выполнению обучающимися самостоятельной работы в «Медицинском университете «Реавиз» по программам бакалавриата (специалитета).

## **5.2. Перечень вопросов для самоконтроля при изучении разделов дисциплины**

1. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
2. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
3. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
4. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
5. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
6. Лыжный спорт: перспективы развития.
7. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
8. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
9. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
10. Развитие выносливости во время занятий спортом.
11. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
12. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
13. Основные виды спортивных игр.
14. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
15. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
16. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
17. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
18. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
19. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
20. Основные системы оздоровительной физической культуры.
21. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
22. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
23. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
24. Процесс организации здорового образа жизни.
25. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
26. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
27. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
28. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
29. История развития физической культуры как дисциплины.
30. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

**6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) ПРЕДСТАВЛЕНЫ В «ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛАХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ»**

**7 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Основная литература:**

| Литература  | Режим доступа к электронному ресурсу   |
|---|--|
| Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a> |

|  |  |
|--|--|
| Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. --Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 с.   | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a> |
| Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с.  | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a> |
| Мельничук, А. А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика : учебное пособие / А. А. Мельничук, Д. С. Приходов, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 172 с. | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a> |
| Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. - Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. -105 с.   | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a> |
| Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. -М. : Научный консультант, 2018. — 98 с   | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a> |

#### Дополнительная литература:

|   |  |
|---|--|
| Литература  | Режим доступа к электронному ресурсу   |
| Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 720 с.                        | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a> |
| Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 656 с. | Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС IPRbooks<br><a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a> |

#### 7.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Ссылка на интернет ресурс   | Описание ресурса                                      |
|---|---|
| <a href="https://reaviz.ru/">https://reaviz.ru/</a>   | Официальный сайт Медицинского Университета «Реавиз»   |
| <a href="https://reaviz.ru/sveden/eduStandarts/">https://reaviz.ru/sveden/eduStandarts/</a>       | Федеральные государственные образовательные стандарты |
| <a href="https://reaviz.ru/sveden/education/eduop/">https://reaviz.ru/sveden/education/eduop/</a> | Аннотации рабочих программы дисциплин                 |

|   |   |
|---|---|
| <a href="https://accounts.google.com/">https://accounts.google.com/</a>   | Вход в систему видеоконференций                             |
| <a href="https://moodle.reaviz.online/">https://moodle.reaviz.online/</a> | Вход в СДО Moodle   |
| <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>       | Электронная библиотечная система IPRbooks                   |
| <a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>         | Электронная библиотечная систем "Консультант студента       |
| <a href="https://femb.ru/">https://femb.ru/</a>                           | Федеральная электронная медицинская библиотека              |
| <a href="http://med-lib.ru">http://med-lib.ru</a>                         | Медицинская он-лайн библиотека                              |
| <a href="http://medic-books.net">http://medic-books.net</a>               | Библиотека медицинских книг                                 |
| <a href="https://booksmed.info">https://booksmed.info</a>                 | Книги и учебники по медицине                                |
| <a href="http://www.biblio-globus.ru">www.biblio-globus.ru</a>            | Торговый дом «Библио-Глобус»                                |
| <a href="http://www.medline.ru">http://www.medline.ru</a>                 | Медико-биологический информационный портал для специалистов |
| <a href="http://www.medinfo.ru">http://www.medinfo.ru</a>                 | Информационно-справочный ресурс                             |
| <a href="http://www.rusmedserv.com">http://www.rusmedserv.com</a>         | «Русский медицинский сервер»                                |
| <a href="http://mednavigator.ru">http://mednavigator.ru</a>               | Поиск и подбор лечения в России и за рубежом                |

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

На лекционных и семинарских занятиях используются следующие информационные и образовательные технологии:

- ❖ чтение лекций с использованием слайд-презентаций,
- ❖ использование видео- и/или аудио- материалов (при наличии),
- ❖ организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты,
- ❖ тестирование.

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Вид учебных занятий  | Организация деятельности студента  |
|--|--|
| Занятия семинарского типа  | В ходе подготовки к занятиям семинарского типа изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы дисциплины. Доработать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной программой дисциплины. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие. Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.             |
| Стандартизированный тестовый контроль (тестовые задания с эталоном ответа) | Тестовые задания разработаны в соответствии с рабочей программой по дисциплине. Тестовые задания позволят выяснить прочность и глубину усвоения материала по дисциплине, а также повторить и систематизировать свои знания. При выполнении тестовых заданий необходимо внимательно читать все задания и указания по их выполнению. Если не можете выполнить очередное задание, не тратьте время, переходите к следующему. Только выполнив все задания, вернитесь к тем, которые у вас не получились сразу. Старайтесь работать быстро и аккуратно. Когда выполнишь все задания работы, проверьте правильность их выполнения. |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Реферат/Презентации          | <p>Рефераты должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления и базируются на анализе не менее 5-10 источников. Темы рефератов, как правило, посвящены рассмотрению одной проблемы. Объем реферата может быть от 12 до 15 страниц машинописного текста, отпечатанного на компьютере через 1 интервал (список литературы и приложения в объем не входят). Текстовая часть работы состоит из введения, основной части и заключения. Во введении обучающийся кратко обосновывает актуальность избранной темы реферата, раскрывает конкретные цели и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования. В основной части подробно раскрывается содержание вопроса (вопросов) темы. В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты исследования и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы. В список литературы(источников и литературы) студент включает только те документы, которые он использовал при написании реферата. В приложении (приложения) к реферату могут выноситься таблицы, графики, схемы и другие вспомогательные материалы, на которые имеются ссылки в тексте реферата. Компьютерная презентация должна содержать титульный лист с указанием темы презентации и данных об авторе, основную и резюмирующую части (выводы). Каждый слайд должен быть логически связан с предыдущим и последующим; слайды должны содержать минимум текста (на каждом не более 10 строк) и максимальное количество графического материала (включая картинки и анимацию, но акцент только на анимацию недопустим, т.к. злоупотребление им на слайдах может привести к потере зрительного и смыслового контакта со слушателями). Все слайды должны быть оформлены в едином стиле с использованием не раздражающей цветовой гаммы. Если презентация сопровождается докладом, то время выступления должно быть соотнесено с количеством слайдов из расчета, что компьютерная презентация, включающая 10— 15 слайдов, требует для выступления около 7—10 минут. При этом недопустимо читать текст со слайдов или повторять наизусть то, что показано на слайде.</p> |
| Выполнение нормативов        | Регулярность занятий физической подготовкой для формирования способности сдать возрастные нормативы  |
| Подготовка к экзамену/зачету | Для успешного прохождения промежуточной аттестации рекомендуется в начале семестра изучить программу дисциплины и перечень вопросов к экзамену/зачету по данной дисциплине, а также использовать в процессе обучения материалы, разработанные в ходе подготовки к семинарским занятиям. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение существа того или иного вопроса (за счет) уточняющих вопросов преподавателю; б) подготовки   |

|  |  |
|--|--|
|  | ответов к лабораторным и семинарским занятиям; в) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах; г) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям |
|--|--|

## 10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Занятия лекционного и семинарского типов, групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, а также демонстрационным оборудованием и учебно-наглядными пособиями в соответствии со справкой материально-технического обеспечения.

Для самостоятельной работы используются помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## 11. ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

### 11.1 В рамках ОПОП

| Код и наименование компетенции/Код и наименование индикатора достижения компетенции | Семестр | Дисциплины                                |
|---|---------|---|
| УК-7  | 1       | Игровые виды спорта в физической культуре |
|   | 1       | Прикладная физическая культура и спорт    |
|   | 2       | Игровые виды спорта в физической культуре |
|   | 2       | Прикладная физическая культура и спорт    |
|   | 2       | Физическая культура и спорт               |
|   | 3       | Игровые виды спорта в физической культуре |
|   | 3       | Прикладная физическая культура и спорт    |
|   | 4       | Игровые виды спорта в физической культуре |
|   | 4       | Прикладная физическая культура и спорт    |
|   | 4       | Физическая культура и спорт               |
|   | 5       | Игровые виды спорта в физической культуре |
|   | 5       | Прикладная физическая культура и спорт    |
|   | 6       | Игровые виды спорта в физической культуре |
|   | 6       | Прикладная физическая культура и спорт    |
|   | 7       | Игровые виды спорта в физической культуре |
|   | 7       | Прикладная физическая культура и спорт    |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | спорт   |
|  | 8 | Подготовка к сдаче и сдача<br>государственного экзамена |



## 11.2 В рамках дисциплины

Основными этапами формирования заявленных компетенций при прохождении дисциплины являются последовательное изучение и закрепление лекционных и полученных на практических занятиях знаний для самостоятельного использования их в профессиональной деятельности

**Подпороговый** - Компетенция не сформирована.

**Пороговый** – Компетенция сформирована. Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности при использовании теоретических знаний по дисциплине в профессиональной деятельности

**Достаточный** - Компетенция сформирована. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности использования теоретических знаний по дисциплине в профессиональной деятельности

**Повышенный** – Компетенция сформирована. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокую адаптивность использования теоретических знаний по дисциплине в профессиональной деятельности

## 12. Критерии оценивания компетенций

| Код и наименование компетенции/<br>Код и наименование индикатора достижения компетенции | Содержание компетенции/<br>содержание индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения<br>(показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)   | Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы)  |  |  |   |
|---|---|--|---|--|--|---|
|   |   |  | Подпороговый уровень  | Пороговый уровень  | Достаточный уровень  | Продвинутый уровень   |
|   |   |  | Не зачтено  | Зачтено  |  |   |
| УК-7  | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для | Знать: Основы правильной организации физической подготовки. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; критерии должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | знания являются фрагментарными, не полными, не могут стать основой для последующего формирования на их основе умений и навыков. | знания, полученные при освоении дисциплины не систематизированы, имеются пробелы, не носящие принципиальный характер, базируются только на списке рекомендованной обязательной литературы, однако, | знания, полученные при освоении дисциплины систематизированы, сформированы на базе рекомендованной обязательной литературы, позволяют сформировать на их основе умения и владения, | знания, полученные при освоении дисциплины систематизированы, сформированы на базе рекомендованной обязательной и дополнительной литературы, позволяют сформировать на их основе умения и |

|   |   |  |   |   |   |  |
|---|---|--|---|---|---|--|
| <p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |   |  |   | <p>позволяют сформировать на их основе умения и владения, предусмотренные данной компетенцией, на пороговом уровне.</p>   | <p>предусмотренные данной компетенцией, на достаточном уровне.</p>  | <p>владения, предусмотренные данной компетенцией, на продвинутом уровне.</p> |
|   | <p>Уметь: Компетентно разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в профилактике и лечении больных; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины не сформированы или сформированы частично.</p>            | <p>умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, однако, при их выполнении обучающийся может допускать ошибки, не приводящие к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.</p>            | <p>умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, при их выполнении обучающийся не допускает ошибки, однако не всегда использует наиболее оптимальный способ решения проблемы, что не приводит к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.</p> | <p>умения, предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы полностью, при их выполнении обучающийся выбирает оптимальный способ решения проблемы.</p>                    |  |
|   | <p>Владеть: Опытном спортивной деятельности Физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>       | <p>навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины не сформированы или сформированы частично.</p> | <p>навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, однако, при их выполнении обучающийся может допускать ошибки, не приводящие к принципиальным ухудшениям получаемых результатов.</p> | <p>навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы, при их выполнении обучающийся не допускает ошибки, однако не всегда самостоятельно может принять решение по их использованию.</p>   | <p>навыки (владения), предусмотренные данной компетенцией в рамках дисциплины сформированы полностью, при их выполнении обучающийся самостоятельно и без ошибок применяет их на практике.</p> |  |



