

Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Академия медицинского и фармацевтического образования»

Утверждаю
Ректор АНО ВО «Академия медицинского и фар-
мацевтического образования»
_____ Х.М. Кандаурова
Приказ № «17» июнь 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность 31.05.01 Лечебное дело
Квалификация Врач - лечебник
Форма обучения Очная

Пятигорск, 2026

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 31.05.01 Лечебное дело, приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 988 с учётом трудовых функций профессиональных стандартов, "Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)", утвержден приказом Минтруда России от 21.03.2017 № 293н.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины - формирование у обучающихся системы научно-практических знаний, двигательных умений, навыков и компетенций, необходимых для осознанного использования средств физической культуры и спорта в целях сохранения, укрепления здоровья, психофизической подготовки и самореализации в социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- Понимание социально-гуманитарной ценности физической культуры и её роли в развитии личности, подготовке к успешной профессиональной деятельности.
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие профессионально важных физических качеств.
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни.
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- Освоение теоретических основ методики самостоятельных занятий, самоконтроля состояния организма, а также принципов гигиены питания и режима дня.
- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и других последствий гиподинамии.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части Блока основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.05.01 Лечебное дело и изучается в 1 и 2 семестре. Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования (в рамках школьного предмета «Физическая культура»), касающиеся базовых понятий о гигиене, здоровом образе жизни, основных способах передвижения человека и правилах безопасности при занятиях спортом. Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины, являются фундаментом физического развития обучающегося и необходимы для:

- успешного освоения последующих элективных дисциплин (дисциплин по выбору) по физической культуре и спорту;
- формирования универсальных компетенций (УК-7 — способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности);
- успешного прохождения учебных и производственных практик, требующих высокой работоспособности, стрессоустойчивости и отсутствия медицинских противопоказаний.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) выражаются в знаниях, умениях, навыках характеризуют этапы формирования компетенций и обеспечивают достижение планируемых результатов освоения образовательной программы. Результаты обучения по дисциплине соотнесены с индикаторами достижения компетенций.

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2 Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3 Владеет навыками соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: основы законодательства РФ в сфере физической культуры и спорта; роль физической культуры в развитии личности и подготовке специалиста; научные основы здорового образа жизни, методы профилактики негативного влияния гиподинамии на организм; средства и методы повышения адаптационных резервов организма и предупреждения профессиональных заболеваний. Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для самосовершенствования, формирования индивидуального стиля здорового образа жизни; самостоятельно подбирать комплексы упражнений для коррекции телосложения, осанки и снятия утомления; осуществлять самоконтроль функционального состояния организма (подсчет ЧСС, оценка субъективных показателей усталости); составлять индивидуальный план тренировочных занятий с учетом уровня своей подготовленности. Владеть: навыками составления индивидуальных программ физического самосовершенствования; методиками оценки собственной физической подготовленности (выполнение контрольных нормативов: бег на короткие и длинные дистанции, силовые тесты, гибкость); средствами самостоятельного, методически грамотного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения своих функциональных возможностей; приемами страховки, самостраховки и оказания первой доврачебной помощи при травмах во время занятий.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Трудоемкость в академических часах	семестр
			1
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)		36	36
Из них:			
Занятия лекционного типа (ЛК)		2	2
Практические занятия (ПЗ)		34	34
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)		36	36
Промежуточной аттестации, вид			зачет
Общая трудоемкость час.	ак. ч.	72	72
	з.е.	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Контактная работа

5.1.1. Тематический план занятий лекционного типа

№	Темы лекции и краткое ее содержание	акад. час.
1	Введение в предмет «Физическая культура и спорт» 1. Введение. Предмет и задачи дисциплины. 2. История и современное состояние физической культуры и спорта. 3. Характеристика основных понятий в физической культуре 4. Характеристика физических качеств 5. Физические упражнения как основные средства физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
	Итого за 1 семестр	2

5.1.2. Тематический план практических занятий

№ п/п	Тема практического занятия	Кол-во часов	Формируемые навыки и содержание
Раздел 1. Базовая подготовка и диагностика			
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях ФК. Правила поведения в зале и бассейне. Инструктаж по оказанию первой помощи.	1	Ознакомление с программой. Подписание инструктажа. Умение действовать при ЧС.
2	Входная диагностика уровня физической подготовленности. Проведение	1	Оценка исходного состояния

№ п/п	Тема практического занятия	Кол-во часов	Формируемые навыки и содержание
	контрольных тестов (бег 30/100 м, подтягивания/отжимания).		организма. Навыки самоконтроля ЧСС во время нагрузки.
3	Методика составления комплексов утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Практическое выполнение комплекса УГГ.	2	Владение методикой разминки. Составление индивидуального плана зарядки.
Раздел 2. Легкая атлетика и общая выносливость			
4	Обучение технике бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, финиширование).	2	Развитие быстроты. Правильная постановка стопы и работа рук.
5	Обучение технике длительного равномерного бега. Дыхание при беге. Тактика распределения сил.	2	Развитие общей выносливости. Навык ритмичного дыхания через нос и рот.
6	Прыжковая подготовка. Техника выполнения прыжка в длину с места. Контрольное тестирование.	2	Развитие взрывной силы ног. Координация движений.
Раздел 3. Гимнастика, фитнес-технологии и гибкость			
7	Атлетическая гимнастика (в тренажерном зале). Основы работы на тренажерах. Техника безопасности при работе со свободными весами.	2	Изоляция мышечных групп. Правильный подбор рабочего веса.
8	Силовая подготовка: базовые упражнения с собственным весом тела и отягощениями (планка, скручивания, приседания).	2	Укрепление мышц кора (мышечного корсета). Профилактика травм позвоночника.
9	Ритмическая гимнастика (аэробика) или базовая хореография. Разучивание связки под музыку.	2	Развитие координации, чувства темпа и пластичности.
10	Стретчинг и методики развития активной и пассивной гибкости. Комплексы упражнений на растягивание основных групп мышц.	2	Снятие мышечного напряжения после тренировок. Увеличение амплитуды в суставах.
Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол / Баскетбол — на выбор)			
11	Волейбол: техника верхней и нижней передачи мяча над собой и в парах. Правила расстановки игроков.	2	Специальная ловкость. Чувство мяча. Коммуникация на площадке.
12	Волейбол: техника подачи мяча (нижняя прямая, верхняя подача). Учебная игра по упрощенным правилам.	2	Тактическое мышление. Точность удара.
13	Баскетбол: ведение мяча (дриблинг), повороты, остановки. Финты и обманные движения.	2	Координация «глаз-рука». Быстрая смена направления движения.
14	Баскетбол: техника броска одной рукой от плеча с места. Штрафные	2	Концентрация внимания. Расчет траектории полета снаряда.

№ п/п	Тема практического занятия	Кол-во часов	Формируемые навыки и содержание
	броски. Учебная игра.		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и специализация			
15	Средства восстановления организма после физических нагрузок. Освоение приемов самомассажа и миофасциального релиза (МФР) с использованием роллов.	2	Навыки ускорения выведения молочной кислоты. Снятие крепатуры.
16	Психофизическая регуляция. Обучение методикам аутогенной тренировки и дыхательным упражнениям для снижения стресса перед экзаменами.	2	Управление психоэмоциональным состоянием через физиологию (дыхание).
17	Круговая тренировка как универсальный метод развития всех физических качеств. Прохождение станций.	2	Повышение моторной плотности занятия. Функциональный тренинг.
18	Зачетное занятие. Прием контрольных нормативов (промежуточная аттестация). Бег на выносливость/силу.	2	Демонстрация достигнутого уровня физического развития. Выполнение требований УК-7.
Итого:		36	

5.1.4. Самостоятельная работа

Контроль самостоятельной работы - вид контактной внеаудиторной работы обучающихся по образовательной программе. Контроль самостоятельной работы осуществляется преподавателем, ведущим практические.

№ п/п	Наименование раздела/темы учебной дисциплины	Виды самостоятельной работы	Всего часов
1	Раздел 1. Базовая подготовка и диагностика	Подготовка к практическим занятиям, проработка учебного материала. Изучения учебной и научной литературы Работа с тестами и вопросами для самопроверки Подготовка к контролю знаний по разделу	6
2	Раздел 2. Легкая атлетика и общая выносливость	Подготовка к практическим занятиям, проработка учебного материала. Изучения учебной и научной литературы Работа с тестами и вопросами для самопроверки Подготовка к контролю знаний по разделу	8
3	Раздел 3. Гимнастика, фитнес-технологии и гибкость	Подготовка к практическим занятиям, проработка учебного материала. Изучения учебной и научной литературы Работа с тестами и вопросами для самопроверки	6

		Подготовка к контролю знаний по разделу	
4	Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол / Баскетбол — на выбор)	Подготовка к практическим занятиям, проработка учебного материала. Изучения учебной и научной литературы Работа с тестами и вопросами для самопроверки Подготовка к контролю знаний по разделу	8
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и специализация	Подготовка к практическим занятиям, проработка учебного материала. Изучения учебной и научной литературы Работа с тестами и вопросами для самопроверки Подготовка к контролю знаний по разделу	8
Итого за семестр			36

6. Текущий контроль

В течение обучения осуществляется текущий контроль успеваемости обучающихся в период аудиторной и самостоятельной работы. Периодичность текущего контроля: Текущий контроль проводится на каждом практическом занятии.

Для текущего контроля успеваемости устанавливаются следующие формы контроля успеваемости: Тестирование, Выполнение практических заданий, Собеседование по контрольным вопросам.

Для оценки качества учебной деятельности обучающегося на этапах формирования компетенций в течение изучения дисциплины (модуля) разработаны критерии оценивания компетенций по различным контролируемым видам деятельности - контроль текущей успеваемости.

Критерии оценивания текущей успеваемости

Форма контроля	Оценка	Критерии оценки
Выполнение практических заданий	Отлично	Выполнены все этапы решения задач
	Хорошо	Задание выполнено правильно, Дан обоснованный ответ
	Удовлетворительно	Знает учебный материал; грамотное изложение ответа, без существенных неточностей в ответе
	Неудовлетворительно	Задание выполнено не полностью (менее 50%), допущены существенные ошибки
Собеседование по контрольным заданиям	Зачтено	Задание выполнено правильно, Дан обоснованный ответ
	Не зачтено	Задание выполнено не полностью (менее 50%), допущены существенные ошибки
Собеседование по ситуационным задачам	Зачтено	Знает учебный материал; грамотное изложение ответа, без существенных неточностей в ответе
	Не зачтено	Отсутствует логичность, грамотность и последовательность изложения учебного материала.
	Отлично	Выполнены все этапы решения задач

Тестирование	Хорошо	Уровень освоения учебного материала позволяет обучающемуся давать верные ответы на 70 % и более тестовых заданий в тесте
	Удовлетворительно	В тесте более 50% ответов верных
	Неудовлетворительно	Уровень освоения учебного материала недостаточный - ответы на более чем 50% тестовых заданий неверные

7. Фонд оценочных средств для проверки уровня сформированности компетенций

7.1. Оценочные материалы для оценки текущего контроля успеваемости (этапы оценивания компетенции)

7.1.1. Тестовые задания

Вопрос 1. Что является специфическим средством физического воспитания? А) Физические упражнения Б) Закаливание В) Соблюдение режима дня Г) Личная гигиена

Вопрос 2. Как расшифровывается аббревиатура ЧСС? А) Частота сердечных сокращений Б) Частота сосудистых сигналов В) Числовая система сокращений Г) Частота силовых сжатий

Вопрос 3. Какой принцип обязывает изменять физическую нагрузку по мере привыкания организма к ней? А) Принцип наглядности Б) Принцип систематичности В) Принцип постепенного повышения требований (динамичности) Г) Принцип доступности

Вопрос 4. Гиподинамия — это: А) Повышенная двигательная активность Б) Недостаточная двигательная активность В) Нарушение координации движений Г) Перегрузка опорно-двигательного аппарата

Вопрос 5. Укажите формулу определения максимально допустимой частоты пульса при физических нагрузках для лиц студенческого возраста (метод Карвонена/простая возрастная формула): А) 220 минус возраст Б) 180 плюс возраст В) 200 минус вес тела Г) 250 минус стаж занятий

Вопрос 6. Какой из перечисленных показателей относится к объективным показателям самоконтроля? А) Самочувствие Б) Настроение В) Желание тренироваться Г) Масса тела и частота пульса утром после сна

Вопрос 7. Через какое время после приема пищи рекомендуется приступать к тренировочным занятиям? А) Сразу после еды Б) Через 15–20 минут В) Не ранее чем через 40–60 минут (после легкого завтрака — до 90 минут) Г) Только через 3 часа

Вопрос 8. Из каких трех обязательных частей состоит структура учебно-тренировочного занятия? А) Разминка, кросс, заминка Б) Подготовительная, основная, заключительная В) Силовая, кардио, растяжка Г) Теория, практика, отдых

Вопрос 9. Признак, свидетельствующий о наступлении утомления во время занятия и требующий снижения нагрузки: А) Легкая испарина на лбу Б) Покраснение кожных покровов лица В) Появление значительной одышки, нарушение координации («разлаживание» техники), головокружение Г) Ощущение тепла в мышцах

Вопрос 10. При каком типе дыхания происходит наиболее полное насыщение крови кислородом во время циклических упражнений (бег)? А) Дыхание только через нос Б) Дыхание только через рот В) Ритмичное смешанное дыхание (вдох через нос, выдох через рот) Г) Произвольные задержки дыхания

Вопрос 11. Ваши действия при возникновении острого болевого синдрома (судорога или подозрение на разрыв связок) во время тренировки: А) Продолжить занятие, преодолевая боль Б) Применить теплую грелку к месту боли В) Немедленно прекратить нагрузку, обеспечить покой поврежденному сегменту и приложить холод Г) Выполнить интенсивную растяжку больной мышцы

Вопрос 12. Оптимальное время суток для проведения развивающих тренировок высокой интенсивности: А) Раннее утро (сразу после пробуждения) Б) Вторая половина дня (15:00 – 18:00) В) Глубокая ночь Г) Прямо перед сном

7.1.2. Тестовые задания открытого типа

Задание 1. Дайте определение понятию «гиподинамия» и перечислите не менее трех негативных последствий ее влияния на организм студента.

- **Эталон ответа:** Гиподинамия — недостаточная двигательная активность. Последствия: атрофия мышц, нарушение работы сердечно-сосудистой системы (склонность к тахикардии), снижение вентиляции легких, застойные явления в органах малого таза, быстрая утомляемость при умственной работе.

Задание 2. Назовите основные объективные и субъективные показатели самоконтроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- **Эталон ответа:** *Объективные:* частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление, масса тела, частота дыхания, результаты контрольных тестов (бег, прыжки). *Субъективные:* самочувствие, настроение, сон, аппетит, наличие болевых ощущений в мышцах и суставах.

Задание 3. Перечислите физиологические признаки наступления фазы устойчивого состояния (второго дыхания) при выполнении циклических упражнений умеренной интенсивности.

- **Эталон ответа:** Стабилизация пульса на одном уровне (несмотря на продолжение работы), ритмичное глубокое дыхание, отсутствие одышки, ощущение тепла и мышечной работоспособности («мышцы работают легко»), стабилизация артериального давления.

Задание 4. В чем заключается принципиальное отличие разминки от заминки с точки зрения физиологии? Укажите основную задачу каждой из них.

- **Эталон ответа:** *Разминка:* постепенное встраивание систем организма, повышение температуры тела, предотвращение травм. *Задача:* подготовить сердце, суставы и мышцы к пиковой нагрузке. *Заминка:* постепенное снижение интенсивности для плавного восстановления гомеостаза, удаление молочной кислоты из мышц, нормализация пульса. *Задача:* предотвратить гравитационный шок (резкий отток крови от головы) и ускорить процессы регенерации.

7.1.3. Ситуационные задачи (кейс-задания)

Кейс-задача №1. «Проблема перетренированности» **Условие:** Студент готовится к сдаче норматива по бегу на 3000 метров. Желая улучшить результат любой ценой, он начал тренироваться ежедневно по два раза в день, исключив дни отдыха. Через неделю он заметил, что его утренний пульс вырос на 15 ударов в минуту по сравнению с обычным, пропал аппетит, нарушился сон, а скорость на тренировках упала.

Вопросы:

1. О каком патологическом состоянии свидетельствует данная симптоматика?
2. Какие грубые ошибки допустил студент при планировании нагрузки?
3. Составьте алгоритм действий для данного студента на ближайшие две недели

для выхода из этого состояния.

Критерии оценки и эталонный ответ:

1. *Состояние:* Переутомление / начальная стадия перетренированности.
2. *Ошибки:* Нарушен принцип регулярности (отсутствие дней отдыха/восстановления), резкое увеличение объема и интенсивности нагрузок, игнорирование показателей самоконтроля (пульс утром).
3. *Алгоритм действий:* Полный отказ от интенсивных тренировок на 5–7 дней (активный отдых — прогулки, легкое плавание). Нормализация режима сна (не менее 8 часов). Коррекция питания (увеличение белка и сложных углеводов). Возвращение к тренировкам только после того, как утренний ЧСС вернется к исходным значениям, начиная с 50% от прежней интенсивности.

Кейс-задача №2. «Травма на занятии» Условие: Во время выполнения прыжков в длину однокурсник неудачно приземлился. Он сидит на матах, держится за голеностопный сустав. Наблюдается быстро нарастающий отек, гематома (синяк) и резкая боль при попытке пошевелить стопой. Опора на ногу невозможна.

Вопросы:

1. Какое повреждение можно предположить до приезда врача?
2. Какую первую помощь необходимо оказать немедленно (перечислите последовательность действий)?
3. Какие действия категорически запрещены в первые часы после травмы?

Критерии оценки и эталонный ответ:

1. *Предположение:* Растяжение или разрыв связок голеностопного сустава, возможно повреждение сухожилий.
2. *Первая помощь:*
 - Немедленно прекратить нагрузку, обеспечить покой.
 - Придать конечности возвышенное положение (выше уровня сердца).
 - Наложить давящую повязку (эластичный бинт).
 - Приложить холод (лед через полотенце) на 15–20 минут для сужения сосудов и снятия отека.
 - При невозможности опоры транспортировать пострадавшего только сидя или лежа.
3. *Запрещено:* прикладывать тепло (грелки, горячие ванны) в первые сутки (это усилит отек и кровотечение), пытаться «разработать» сустав через боль, самостоятельно вправлять конечность или туго бинтовать артерии.

Кейс-задача №3. «Самостоятельная тренировка в парке» Условие: Вы планируете провести оздоровительную тренировку в осеннем парке. Температура воздуха +5 °С, высокая влажность, порывистый ветер.

Вопросы:

1. Как должна измениться структура вашей тренировки по сравнению с летним периодом (заложите дополнительные этапы)?
2. Обоснуйте выбор одежды и обуви (принцип многослойности).

3. На какие параметры самочувствия нужно обратить особое внимание во время бега в таких погодных условиях?

Критерии оценки и эталонный ответ:

1. *Структура:* Обязательное удлинение подготовительной части (разминка выполняется дольше и тщательнее, преимущественно в помещении или под защитой деревьев — разогрев суставов должен быть глубоким). Увеличение интервала времени между приемом пищи и выходом на улицу (до 1.5 часов). Заминка проводится сразу после финиша, нельзя останавливаться и садиться на холодную скамейку.

2. *Одежда:* Принцип «капусты». Первый слой — синтетическая термобелье (отводит влагу). Второй слой — флис (утепление). Третий слой — непродуваемая и водозащитная ветровка. Обязательно шапка (через голову уходит до 30% тепла) и перчатки.

3. *Внимание:* Контроль дыхания (чтобы не дышать ледяным ветром открытым ртом — использовать бафф или шарф), контроль пальцев рук и ног (признаки онемения — риск обморожения), отсутствие покалывания в области лица.

7.1.4. Темы рефератов:

1. Влияние гиподинамии на организм студента и способы ее компенсации средствами физической культуры.

2. Закаливание как средство повышения неспецифической резистентности организма: виды, принципы, методика проведения.

3. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие) у студентов вузов.

4. Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями различной направленности.

5. Режим дня и полноценный сон как факторы восстановления после физических и умственных нагрузок.

6. Методы психологической саморегуляции и снятия стресса средствами физической культуры (йога, дыхательные практики).

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущего специалиста (с учетом профиля вашего направления подготовки — например, экономиста, инженера или юриста).

8. Нетрадиционные системы оздоровления (цигун, пилатес, стретчинг): история возникновения и влияние на организм.

9. Олимпийские игры древности и их значение в становлении современного олимпийского движения.

10. История развития комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») в России: от истоков до современности.

11. Допинг в спорте: социально-этические проблемы и вред для здоровья спортсмена.

12. Адаптивная физическая культура: цели, задачи и основные направления работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

13. Организация судейства и правила соревнований в избранном виде спорта (по выбору: волейбол, баскетбол, легкая атлетика).

14. Травматизм в спортивно-массовой работе: причины, классификация и профилактика.

15. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности (устомление, восстановление, переутомление).

16. Влияние систематических занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. 17. Биомеханический анализ техники выполнения базового физического упражнения (на примере бега, прыжка в длину или плавания стилем кроль).

7.2. Оценочные материалы для оценки промежуточной аттестации (оценка планируемых результатов обучения)

Зачет проводится в устной или тестово-практической форме. Он охватывает весь курс дисциплины и проверяет готовность выпускника применять знания для поддержания здоровья.

1. Цель и задачи физического воспитания в системе высшего образования. Роль ФК в формировании личности профессионала.

2. Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Основные компоненты ЗОЖ и роль физической культуры в его реализации.

3. Двигательная активность и её оптимальный объем для лиц молодого возраста. Последствия недостаточной двигательной активности.

4. Принципы физического воспитания (наглядность, доступность, систематичность, динамичность). Их реализация на практических занятиях.

5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели, ведение дневника самоконтроля.

6. Методика определения уровня функционального состояния (проба Руфье, ортостатическая проба, индекс Кетле).

7. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Правила личной гигиены.

8. Первая доврачебная помощь при травмах, полученных во время занятий физкультурой (ушибы, растяжения связок, вывихи, носовые кровотечения).

9. Структура учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части. Задачи каждой из них.

10. Общая и специальная разминка. Значение разогревания мышц перед основной нагрузкой.

11. Методы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации). Примеры упражнений.

12. Интервалы отдыха между занятиями. Активный отдых и его значение для ускорения восстановительных процессов.

13. Формы самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия).

14. Особенности планирования нагрузки для достижения целей коррекции веса (похудение/набор массы).

15. Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (8–10 упражнений) для начинающего.

16. Опишите правильную технику дыхания при выполнении циклических упражнений (бег, плавание). Типичные ошибки.

17. Как правильно подобрать индивидуальную нагрузку (по ЧСС), если ваша цель — развитие общей выносливости?

18. Меры безопасности при проведении занятий в тренажерном зале. Правила обращения со свободными весами.

19. Профилактика спортивного травматизма. Страховка и самостраховка при выполнении сложных технических элементов.

20. Профессионально важные физические качества вашей будущей специальности. Обоснуйте необходимость их развития.

7.3. Шкала и критерии оценивания планируемых результатов обучения по дисциплине

Критерии оценивания зачета:

«Зачтено» - выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» - выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

Если зачет дифференцированный, то используются следующие критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется, если студент показал глубокое полное знание и усвоение программного материала учебной дисциплины в его взаимосвязи с другими дисциплинами и с предстоящей профессиональной деятельностью, усвоение основной литературы, рекомендованной рабочей программой учебной дисциплины, знание дополнительной литературы, способность к самостоятельному пополнению и обновлению знаний.

Оценки «хорошо» заслуживает студент, показавший полное знание основного материала учебной дисциплины, знание основной литературы и знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной рабочей программой, способность к пополнению и обновлению знаний.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, показавший при ответе знание основных положений учебной дисциплины, допустивший отдельные погрешности и сумевший устранить их с помощью преподавателя, знакомый с основной литературой, рекомендованной рабочей программой.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если при ответе выявились существенные пробелы в знаниях студента основных положений учебной дисциплины, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на вопросы билета.

Критерии оценивания для устного опроса (ответ на вопрос преподавателя):

- Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с заданиями, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно

обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

- Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

- Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

- Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Критерии и шкалы оценки тестового контроля:

Оценка «отлично» - **высокий уровень компетенции** - выставляется студенту, если он дал правильные ответы на 85% и более тестовых заданий;

Оценка «хорошо» - **средний уровень компетенции** - выставляется студенту, если он ответил правильно на 75-84% тестовых заданий;

Оценка «удовлетворительно» - **низкий уровень компетенции** - выставляется студенту, если он ответил правильно на 65-74% тестовых заданий;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он набрал менее 64% правильных ответов на тестовые задания.

Критерии оценивания решения практического задания:

- Оценка «отлично» выставляется, если задание решено грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

- Оценка «хорошо» выставляется, если задание решено, ответы на вопросы сформулированы недостаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

- Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задание решено не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

- Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задание не решено или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы

Критерии и шкала оценивания уровня освоения компетенции

Шкала оценивания		Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
отлично	зачтено	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил все-сторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил

			творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
хорошо		достаточный	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно		базовый	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	не зачтено	Компетенция не сформирована	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

8. Перечень учебно-методической литературы

8.1. Учебные издания

****Основная:****

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5.

Ссылка: <https://book.ru/book/949532>

2. Виленский, М. Я Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2.

Ссылка: <https://book.ru/book/951558>

3. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. — Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 446 с. — ISBN 978-5-222-21762-7.

Ссылка: <https://www.book.ru/book/...> (поиск по ISBN 978-5-222-21762-7)

4. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. — Москва : Академия, 2000. — 288 с.

Ссылка: <https://www.book.ru/book/...>

5. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2.

Ссылка: <https://www.book.ru/book/...>

Дополнительная литература:

1. **Барчуков И.С.** Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие. — М.: Академия, 2019. — 528 с.

2. **Дубровский В.И.** Спортивная физиология: учебник для студентов средних и высших учебных заведений. — М.: ВЛАДОС, 2020. — 462 с.

3. **Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.** Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. — М.: Академия, 2021. — 496 с.

4. **Туманян Г.С.** Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. — М.: Академия, 2018. — 336 с.

5. **Епифанов В.А.** Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. — 416 с.

8.2. Методические и периодические издания:

1. **«Теория и практика физической культуры»:** ежемесячный теоретико-научный журнал. — Издательство: РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК).

2. **«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»:** научно-методический журнал. — Издательство: Российский государственный университет физической культуры.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. ЭБС «**Znanium.com**» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://znanium.com> (по подписке университета). *Крупнейшая база учебной литературы РФ.*

2. ЭБС «**Юрайт**» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://urait.ru> (по подписке университета). *Интерактивный образовательный контент.*

3. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://elibrary.ru>. *Для поиска научных статей по индексу цитирования РИНЦ.*

4. **Российская государственная библиотека (РГБ)** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.rsl.ru>. *Национальная библиотека, доступ к оцифрованным фондам.*

5. **Министерство спорта Российской Федерации** [Официальный сайт]. — Режим доступа: <https://minsport.gov.ru>. *Нормативно-правовая база в сфере ФКиС, статистика*

развития спорта в РФ.

6. **Федеральный портал «Российское образование»** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

7. **Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://gto.ru>. *Нормативы, история движения, методические пособия по подготовке.*

8. **Образовательная платформа «Stepik»** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://stepik.org>. *Бесплатные курсы по биомеханике, основам анатомии и первой помощи.*

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

10.1 Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

В процессе изучения дисциплины, подготовки к лекциям и выполнению практических работ используются персональные компьютеры с установленными стандартными программами:

1. Consultant+
2. Операционная система Windows 10.
3. Офисный пакет приложений MicroSoft Office
4. Антивирус Kaspersky Endpoint Security.
5. PROTEGE – свободно открытый редактор, фреймворк для построения баз знаний
6. Open Dental - программное обеспечение для управления стоматологической практикой.
7. Яндекс.Браузер – браузер для доступа в сеть интернет.

10.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС), современных профессиональных баз данных и информационно справочных систем:

1. Национальное научно-практическое общество скорой медицинской помощи <http://cito03.netbird.su/>
2. Научная электронная библиотека elibrary.ru <http://elibrary.ru>
3. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) <http://feml.scsml.rssi.ru/feml>
4. Всемирная организация здравоохранения <http://www.who.int/en/>
5. Министерство здравоохранения РФ <http://www.rosminzdrav.ru>
6. Стоматология <http://www.orthodont-t.ru/>
7. Виды протезирования зубов: <http://www.stom.ru/>
8. Русский стоматологический сервер <http://www.rusdent.com/>
9. Электронно-библиотечная система «Консультант студента ВПО», доступ предоставлен зарегистрированному пользователю с любого домашнего компьютера. Доступ предоставлен по ссылке www.studmedlib.ru.

11. Особенности организации обучения по дисциплине при наличии инвалидов и

лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Особенности организации обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляться на основе создания условий обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение учебных дисциплин (модулей) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей и при необходимости предоставляется дополнительное время для их прохождения.

12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с педагогическими работниками, оснащенная средствами обучения. Перечень основного оборудования: учебные столы, учебные стулья, учебная доска, шкаф, стол преподавателя, стул преподавателя, технические средства обучения, учебно-наглядные пособия, необходимые для организации образовательной деятельности.	

2	Помещение (Спортивный зал 1) для проведения занятий семинарского типа, групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с педагогическими работниками, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная средствами обучения, включающие в себя: столы для игры в настольный теннис; ракетки и мячи для настольного тенниса, столы для игры в шахматы, шахматные доски с фигурами, стол для армрестлинга.	
3	Помещение (Спортивный зал 2) для проведения занятий семинарского типа, групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с педагогическими работниками, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенный средствами обучения, включающие в себя: сетка для игры в бадминтон, ракетки и воланы для игры в бадминтон, стойки для бадминтона, гимнастические скамьи, брусья, гимнастические маты, перекладина, шведские (гимнастические) стенки, обручи гимнастические, медицинболы, скакалки, штанги тренировочные, гантели тренировочные, канаты для перетягивания, тросы для силовых тренировок, фитболы.	
4	Помещение (Спортивный зал 1) для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное средствами обучения, включающими в себя: столы для игры в настольный теннис; ракетки и мячи для настольного тенниса, столы для игры в шахматы, шахматные доски с фигурами, стол для армрестлинга.	
5	Помещение (Спортивный зал 2) для самостоятельной работы обучающихся , оснащенное средствами обучения, включающими в себя: сетка для игры в бадминтон, ракетки и воланы для игры в бадминтон, стойки для бадминтона, гимнастические скамьи, брусья, гимнастические маты, перекладина, шведские (гимнастические) стенки, обручи гимнастические, медицинболы, скакалки, штанги тренировочные, гантели тренировочные, канаты для перетягивания, тросы для силовых тренировок, фитболы.	
6	Учебная аудитория для самостоятельной работы обучающихся , оснащенная компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации.	