

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И КУЛЬТУРЫ»**

**УТВЕРЖДАЮ
ректор ЧУ ВО «ДАОК»**

_____ **Н.К. Мирзоева**

«26» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б.1.О.28 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция (бакалавр)

Профиль: гражданско-правовой

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Дербент, 2023

При разработке рабочей программы учебной дисциплины использованы следующие нормативные правовые документы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата) от 13 августа 2020 г. № 1011.

2. Федеральный закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

4. Локальные и другие нормативные акты ДАОК.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры общенаучных дисциплин «24» июня 2023 г. Протокол № 5

Рабочая программа дисциплины актуализируется (обновляется) ежегодно, в том числе в части материально-технического обеспечения, литературы.

Заведующий кафедрой общенаучных дисциплин, к.ф.н., доцент

Разработчик программы

Уруджев В.З.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины – формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Воспитательная цель – развитие личности гражданина, ориентированной на традиционные духовные, культурные, нравственные и семейные ценности общества, способной к активной социальной адаптации в обществе и проактивной жизненной позиции, а также готовой к трудовой деятельности, продолжению профессионального образования, самообразованию и самосовершенствованию.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается во 2 семестре очной формы обучения, в 4 семестре заочной формы обучения, в 3 семестре очно-заочной формы обучения.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;	Знать: виды физических упражнений; Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;

	<p>УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p>	<p>Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; Владеть: навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>
--	---	--

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- средства, методы и принципы физической культуры;
- методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками;
- простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- основы методики самомассажа;
- методику корригирующей гимнастики для глаз;
- методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития;

уметь:

- использовать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- развивать и совершенствовать свои психофизические способности и качества с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке;

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- методикой составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- методикой проведения комплекса упражнений в подготовительной части занятия.

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

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	2 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	40.2	40.2
Аудиторные занятия всего, в том числе:	36	36

Лекции	36	36
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0,2	0,2
Консультация	2	2
Контроль самостоятельной работы	2	2
2. Самостоятельная работа	31.8	31.8
Контроль		
ИТОГО:	72	72
Общая трудоемкость	2	2

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	3 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	28.2	28.2
Аудиторные занятия всего, в том числе:	24	24
Лекции	24	24
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0,2	0,2
Консультация	2	2
Контроль самостоятельной работы	2	2
2. Самостоятельная работа	43.8	43.8
Контроль		
ИТОГО:	72	72
Общая трудоемкость	2	2

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	4 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	12.2	12.2
Аудиторные занятия всего, в том числе:	8	8
Лекции	8	8
Лабораторные	-	-
Практические занятия	-	-
Контактные часы на аттестацию (зачет)	0,2	0,2
Консультация	2	2
Контроль самостоятельной работы	2	2
2. Самостоятельная работа	55.8	55.8
Контроль	4	4
ИТОГО:	72	72

Общая трудоемкость	2	2
--------------------	---	---

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)	Индекс компетенции
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении Антропогенные опасности. Виды взаимосвязей человека – оператора с технической системой. Восприятие внешних воздействий и ошибочные реакции человека. Социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. Роль двигательной функции в укреплении и сохранении здоровья человека.	УК-7
Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающегося и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	УК-7
Тема 3. Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту	Анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов. Основы техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту, приемы и способы оказания первой медицинской помощи.	УК-7
Тема 4. Современное олимпийское движение	Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр.	УК-7

	<p>Французская Лига физического воспитания. Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. Периодизация Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта. Единство олимпийского движения - главная задача МОК. Основные направления деятельности МОК. Основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения.</p>	
<p>Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта</p>	<p>Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:</p> <ul style="list-style-type: none"> -укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; -повышения функциональных возможностей организма; 	<p>УК-7</p>

	<p>-психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; -достижения наивысших спортивных результатов.</p> <p>Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.</p>	
--	--	--

6. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	6	-	-	6
Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	6		-	6
Тема 3. Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту	8		-	6
Тема 4. Современное олимпийское движение	8		-	7
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	8		-	6.8
Итого (часов)	36		-	31.8
Форма контроля	Зачет			

Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	4	-	-	8
Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	4		-	9
Тема 3. Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту	4		-	9

Тема 4. Современное олимпийское движение	6		-	9
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	6		-	8.8
Итого (часов)	24		-	43.8
Форма контроля	Зачет			

Заочная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	2	-	-	11
Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		-	11
Тема 3. Основы физиологии труда и комфортные условия жизни. Основы техники безопасности на практических занятиях по физической культуре и спорту	1		-	11
Тема 4. Современное олимпийское движение	2		-	11
Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	2		-	11.8
Итого (часов)	8		-	55.8
Форма контроля	Зачет			

7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение домашних заданий и проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе литературных источников и материалов, публикуемых в интернете, а также реальных речевых и языковых фактов, личных наблюдений. Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий.

Самостоятельная работа по дисциплине включает следующие виды деятельности:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание доклада, исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- самостоятельный поиск информации в Интернете и других источниках;
- выполнение домашней контрольной работы (решение заданий, выполнение упражнений);
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- написание рефератов;
- подготовка к тестированию
- подготовка к практическим занятиям;

- подготовка к зачету.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. —Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>— IPR SMART, по паролю

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. —Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>- IPR SMART, по паролю

3. Красильников, А. Н. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 53 с. —Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/111441.html>— IPR SMART, по паролю

4. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. —Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>— IPR SMART, по паролю

5. Гаврилов, В. И. Физическая культура и спорт. Практика педагогических игр в психологическом воспитании студентов : учебное пособие / В. И. Гаврилов, Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 98 с. — ISBN 978-5-7937-1634-5. —Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/102487.html>— IPR SMART, по паролю

8.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. —Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/100141.html>— IPR SMART, по паролю

2. Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе : учебно-методическое пособие / В. А. Кувалдин, В. Н. Кувалдина, О. В. Масунова [и др.]. — Тюмень : Издательство «Титул», 2018. — 120 с. — ISBN 978-5-98249-097-1. —Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/107611.html>— IPR SMART, по паролю

3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. —Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/79030.html> — IPR SMART, по паролю

4. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник / А. А. Передельский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — ISBN 978-5-906839-04-6. —Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/55570.html>— IPR SMART, по паролю

5. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт в сельской местности Российской Федерации: состояние, проблемы, пути решения / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков, В. И. Хохлов. — Москва : Издательство «Спорт», 2015. — 208 с. — ISBN 978-5-9906734-9-6. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/43923.html>— IPR SMART, по паролю

6. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения : материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А. В. Аверкова, В. А. Баронина, К. А. Бугаевский [и др.]. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — ISBN 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/51800.html>— IPR SMART, по паролю

7. Физическая культура и спорт в современном обществе : сборник статей / В. С. Беляев, С. И. Филимонова, Д. Б. Астахов [и др.] ; под редакцией В. С. Беляев, С. И. Филимонова. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2011. — 232 с. —Режим доступа <https://www.iprbookshop.ru/26645.html> - IPR SMART, по паролю

8.3 Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Desctop School Windows//Sa Pack MVL (windows 10, windows 7) № 5 от 31 января 2019 г;

Microsoft Desktop School Office All languages/SA Pack (Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2007) № 5 от 31 января 2019 г.;

Конвертация PDF в WORD https://www.ilovepdf.com/ru/pdf_to_word

Сжатие, оптимизация и изменение размера изображений
<http://www.imageoptimizer.net/Pages/Home.aspx>

Скачивание видео с YouTube <https://ru.savefrom.net/>

Googletаблицы <https://www.google.ru/intl/ru/sheets/about/>

Яндекс Диск <https://disk.yandex.ru/>

GoogleChrome https://www.google.com/intl/ru_ru/chrome/

Яндекс Браузер <https://browser.yandex.ru/>

8.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека www.elibrary.ru
2. Российская государственная библиотека. - <http://www.rsl.ru>
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
4. Официальный сайт газеты «Российская газета» <https://rg.ru/>
5. Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <https://www.minsport.gov.ru/>
7. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>
8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/>
9. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
10. Сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края Web: <https://kubansport.krasnodar.ru/>
11. Официальный сайт Российской шахматной Федерации: <http://ruchess.ru>
12. Официальный сайт Федерации шашек России: <https://shashki.ru>
13. Электронно-библиотечная система IPR SMART. <http://www.iprbookshop.ru>

Информационные справочные системы:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>;
2. Информационно-правовой сервер «Гарант» <http://www.garant.ru/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Кабинет №202 (2 этаж)	Настенная доска, Учебные стенды Интерактивная доска viems, компьютеры pentium(r) dual-core сru проектор, 6 муляжей, мебель для хранения учебных и демонстрационных материалов по дисциплине, 60 посадочных места.
Гимнастический зал №003	Спортивный инвентарь: 2 бруса средней высоты 2 гимнастических коня, 1 козел гимнастический, 1 мостик подкидной, 1 бревно гимнастическое, 1 перекладина, 4 штанги, 4 гантели, 4 гири, 6 пролетов стенка гимнастическая, 10 скакалок, 4 спортивных мата, 1 канат, 10 гимнастических палок, 10 гранат весом 500 гр. и 700 гр., 4 секундомера, 2 рулетки, 10 эстафетных палочек, 2 мата, сетка для волейбола, сетка для тенниса.
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.7)	16 компьютеров intel (r) сru Принтер laser jet, локальная сеть, выход в Интернет доступ к электронной информационно-образовательной среде 36 посадочных мест.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (ауд.8)	Стеллажи, инвентарь, учебное оборудование

10. ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ ОБУЧАЮЩИМИСЯ-ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Особые условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона РФ от 24.11.1995г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным

программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».);

– методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности изучения дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья организацией обеспечивается:

1. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих:

– размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

– присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

– обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

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

2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– дублирование звуковой справочной информации визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, локальное понижение стоек-барьеров, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Обучение лиц организовано как инклюзивно, так и в отдельных группах.

11. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

11.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом

профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Оценочные материалы включают в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине. Указанные планируемые задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине, установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины, а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

На этапе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине показателями оценивания уровня сформированности компетенций являются результаты устных и письменных опросов, написание реферата, решения тестовых заданий.

Итоговая оценка сформированности компетенций определяется в период государственной итоговой аттестации.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Понимание смысла компетенции	<p>Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач</p> <p>Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.</p> <p>Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости</p>	<p>Минимальный уровень</p> <p>Базовый уровень</p> <p>Высокий уровень</p>
Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	<p>Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче</p> <p>Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.</p> <p>Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии.</p>	<p>Минимальный уровень</p> <p>Базовый уровень</p> <p>Высокий уровень</p>

Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач.	Минимальный уровень
	Может взять на себя ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы	Базовый уровень
	Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам.	Высокий уровень

11. 2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (контролируемый индикатор достижения УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности).

Типовые задания, для оценки сформированности знаний

Результаты обучения
Знает виды физических упражнений; Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;

Примерный комплект заданий для текущего контроля успеваемости

В-1

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

А. Физические упражнения

Б. Гигиенические факторы

В. Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

2. В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?

А. Положение о соревнованиях

Б. В Правилах соревнований

В. В Календаре соревнований

3. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?

А. При развитии гибкости

Б. При развитии выносливости

В. При развитии ловкости

4. Под физической культурой понимают:

А. уроки физической культурой для совершенствования человека

Б. учебную дисциплину по формированию знаний о физической культуре

В. компонент общей культуры человека, деятельность, направленная на физическое развитие и совершенствование

5. Физическое развитие человека – это...

- А. процесс изменения форм и функциональных систем в процессе жизнедеятельности**
- Б. изменение телосложения человека
- В. развитие физических качеств человека

6. Выносливость определяется как...

- А. способность к преодолению большой дистанции
- Б. способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности**
- В. способность длительно выполнять определенную работу

7. Физическая способность «ловкость» это...

- А. быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации**
- Б. координационные способности человека
- В. выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени

8. Что понимается под быстротой человека?

- А. Способность быстро передвигаться
- Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени**
- В. Способность преодолевать внешнее сопротивление

9. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает ...

- А. Борьба**
- Б. Бег
- В. Метание

10. Что относится к основным физическим способностям человека?

- А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость**
- Б. Сила, выносливость, скорость, координация движений, прыгучесть
- В. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений

11. Что в целом понимается под физическим упражнением?

- А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений
- Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья**
- В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях

12. Назовите основные физические способности человека:

- А. скорость, быстрота, подвижность, сила
- Б. сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость**
- В. выносливость, скорость, сила, координация, гибкость

13. Под «силой» человека понимают...

- А. способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям**
- Б. максимальный вес, поднимаемый человеком
- В. максимальные мышечные усилия человека

14. Быстрота человека характеризуется...

- А. скоростью перемещения в пространстве
- Б. способностью человека выполнять движения за короткий промежуток времени**
- В. быстрым выполнением движения

15. Под гибкостью понимают...

- А. максимальную подвижность в суставах
- Б. выполнение движений с большой амплитудой**
- В. максимальные наклоны

16. Телосложение человека характеризуется...

- А. развитой мускулатурой
- Б. соотношением размеров всего тела и его частей**

В. размерами тела человека

17. Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для...

А. снятия усталости и поддержания работоспособности

Б. повышения эмоциональности занятий

В. физического развития человека

18. Страховка при занятиях физической культурой обеспечивает...

А. безопасность занимающихся;

Б. лучшее выполнение упражнений;

В. рациональное использование инвентаря.

19. Что такое утомление в спорте?

А. Аэробная усталость

Б. Временное снижение работоспособности

В. Анаэробная усталость

20. Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?

А. Шейпинг

Б. Стретчинг

В. Каланетик

21. Какая страна является родоначальником студенческого спорта?

А. Англия

Б.США

В. Австралия

В-2

1. Здоровье – это...

А. физическое, психическое и социальное благополучие человека

Б. отсутствие каких-либо заболеваний

В. способность организма противостоять болезням

2. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

А. Сколиоз

Б. Кифоз

В. Лордоз

3. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

А. Сохранение и укрепление здоровья людей

Б. Развитие физических качеств людей

В. Поддержание высокой работоспособности людей

4. Занятия на свежем воздухе, в основном обеспечивают:

А. закаливание организма

Б. повышение возможностей организма

В. улучшение развития организма

5.Какое время благоприятно для занятий спортом, учитывая биологические ритмы?

А. С 7 до 9 часов

Б. С 16 до 19 часов

В. С 12 до 15 часов

6. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:

А. быстрого пробуждения человека;

Б. развития физических качеств;

В. оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня.

В-3

1. Работоспособность характеризуется:

- А) количеством выполнения работы
- Б) количеством выполняемой работы
- В) количеством и качеством выполняемой работы
- Г) количеством и качеством выполняемой работы за определённое время

2. Первая фаза работоспособности:

- А) высокая работоспособность
- Б) утомление
- В) вработывание
- Г) средняя работоспособность

3. Первая помощь при вывихах заключается в том, что необходимо:

- А. попытаться вставить на свое место сустав
- Б. снять боль

В. зафиксировать в неподвижном положении поврежденный сустав

4. В чем заключается первая помощь при ранениях?

- А. Наложение повязки и транспортной шины;
- Б. Введение противостолбнячной сыворотки;

В. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.

Критерии оценивания образовательных достижений для тестовых заданий

Оценка	Коэффициент К (%)	Критерии оценки
Отлично	Свыше 80% правильных ответов	глубокое познание в освоенном материале
Хорошо	Свыше 70% правильных ответов	материал освоен полностью, без существенных ошибок
Удовлетворительно	Свыше 50% правильных ответов	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	Менее 50% правильных ответов	материал не освоен, знания обучающегося ниже базового уровня

Примерная тематика рефератов:

- 1) Система физической культуры и спорта в Российской Федерации.
- 2) Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
- 3) Формирование профессионально-прикладных качеств у студентов на занятиях по физической культуре.
- 4) Основы законодательства в физической культуре и спорте.
- 5) Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
- 6) Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту Российской Федерации.
- 7) Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту субъектов Российской Федерации.
- 8) Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
- 9) Общие требования врачебного контроля над здоровьем студентов.
- 10) Гигиенические требования и средства восстановления.
- 11) Основы медицинского контроля и самоконтроля.
- 12) Первая помощь при травмах.
- 13) Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.

- 14) Психологические особенности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 15) Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
- 16) Информациология в физической культуре и спорте.
- 17) Финансовое обеспечение физической культуры и спорта.
- 18) Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
- 19) Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
- 20) Деятельность Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).
- 21) Деятельность Олимпийский комитет России, спортивных федераций России.
- 22) Принципы, методы и величина нагрузки в процессе тренировки по одному из видов спорта
- 23) Оригинальные методики развития и совершенствования физических и специальных качеств.
- 24) Методики ускоренного обучения студентов плаванию способом брасс.
- 25) Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
- 26) Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
- 27) Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.

Критерии оценивания выполнения реферата

Оценка	Критерии
Отлично	полностью раскрыта тема реферата; указаны точные названия и определения; правильно сформулированы понятия и категории; проанализированы и сделаны собственные выводы по выбранной теме; использовалась дополнительная литература и иные материалы и др.;
Хорошо	недостаточно полное, раскрытие темы; несущественные ошибки в определении понятий и категорий и т. п., кардинально не меняющих суть изложения; использование устаревшей литературы и других источников;
Удовлетворительно	реферат отражает общее направление изложения лекционного материала и материала современных учебников; наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий и т. п.; использование устаревшей литературы и других источников; неспособность осветить проблематику дисциплины и др.;
Неудовлетворительно	тема реферата не раскрыта; большое количество существенных ошибок; отсутствие умений и навыков, обозначенных выше в качестве критериев выставления положительных оценок и др.

11.3. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Типовые задания, направленные на формирование профессиональных умений.

Результаты обучения
Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; Умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

Типовые практические задания, направленные на формирование профессиональных навыков, владений

Результаты обучения
Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
Владеет навыками организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Типовые задания для подготовки к зачету

1. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение. --

Физические качества человека - это обобщенные психические и биологические возможности человека, которые позволяют ему осуществлять действия. 1. Быстрота - возможность человека выполнять определенные двигательные действия, за определенный промежуток времени, при этом не теряя эффективность техники выполнения. 2. Ловкость - возможность человека осуществлять двигательную задачу за достаточно короткий промежуток времени и приспосабливаться к меняющимся внешним условиям. 3. Сила - возможность человека, которая в результате мышечных напряжений способна преодолевать внешние и внутренние сопротивления.

2. 5 основных составляющих здорового образа жизни.

- Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии. Нужно использовать все его компоненты. Существует множество их классификаций. Мы выбрали простую и содержательную. Итак, ЗОЖ состоит из:

- правильного питания;
- спорта;
- личной гигиены;
- разных видов закаливания;
- отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

3. Процесс обмена веществ в организме человека, определение, суть.

- Обмен веществ и энергии, или метаболизм — это совокупность всех химических реакций, происходящих в организме. В организме динамически уравновешены пластический и энергетический обмен, входящие в состав метаболизма:

- пластический обмен = анаболизм = ассимиляция — биосинтез органических веществ, компонентов клеток и тканей;
- энергетический обмен = катаболизм = диссимиляция — расщепление сложных молекул и компонентов клеток.

4. В чем важность поддержания правильного баланса белков в организме.

Белок (он же протеин) — это основной строительный материал организма. Он необходим для поддержания мышечных объемов, восстановления травмированных и замены отмерших тканей во всех органах (например, волос, ногтей и кожи), для восстановления повреждений мышц, которое происходит в течение тренинга. Белок необходим для производства красных телец крови и нормального функционирования ряда гормонов. Белок также играет жизненно важную роль в функционировании иммунной системы.

5. Основное назначение углеводов для жизнедеятельности человека.

- Главное, для чего нужны углеводы в организме человека – это **снабжение** тела энергией для поддержания всех его функций и полноценной жизнедеятельности. Нормы потребления углеводов – 50-55% от общей калорийности суточного рациона. Чем активнее и подвижнее образ жизни, тем важнее получать углеводы в необходимом количестве.

6. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки. -Благодаря спорту **мышцы и кости** становятся сильнее и прочнее. Витамин D поддерживает метаболизм **костной ткани**, работу сердечно-сосудистой системы и иммунитет в борьбе с инфекциями и вирусами, улучшает состояние кожи и когнитивную функцию мозга. Не зря говорил Аристотель: «Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как **физическое** бездействие».

7. Из каких основных компонентов состоит кровь человека, кратко укажите их основное предназначение.

-Наша кровь состоит из четырех основных компонентов крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты и плазмы. Что такое систолическое и диастолическое давление. Нормальные показатели давления для здорового человека. Основная функция эритроцитов – перенос кислорода ко всем клеткам нашего тела. Лейкоциты являются главными клетками иммунной системы. Лейкоциты также влияют на обмен веществ, снабжают ткани и органы недостающими гормонами, ферментами и другими веществами. Главная функция тромбоцитов – участие в процессе свертывания крови – важной защитной реакции организма, предотвращающей большую кровопотерю при ранении сосудов. Основой плазмы является вода (90%), в которой растворены разнообразные белки, факторы свертывания, а также другие органические соединения и минеральные вещества. Плазма широко используется в лечебных целях в хирургии, акушерстве и гинекологии, онкологии и других областях медицинской практики.

8. Дайте определение «паспортному» и «биологическому» возрасту.

- Паспортный (календарный) возраст - это возраст по дате рождения и текущей дате. Биологический возраст - это фактически достигнутый уровень морфологического и функционального развития органов и систем ребенка (в том числе и психического развития).

9. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому. Контроль в управлении процессом обучения в школе осуществляется в виде предварительного, текущего, оперативного и итогового учета успеваемости.

Предварительный контроль имеет целью определение исходного состояния объекта управления. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала. Такой контроль в форме учета реализуется задолго до начала изучения нового раздела программы, в начале учебного года, семестра.

Текущий контроль проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. **Оперативный, или периодический, контроль** — это такая разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года.

10. Что такое «острый мышечный миозит».

-При нарушении, каких условий занятий он возникает. Почему необходимо продолжать занятия физкультурой при этом нежелательной явлении. **Миозит** — это **воспаление** в одной или нескольких скелетных **мышцах**. Патология сопровождается болевым синдромом, покраснением кожи над пораженной областью, **мышечной** слабостью, снижением подвижности, местным и общим повышением температуры тела. Она может поражать любые **мышцы**.

11. В каких формах проявляется быстрота человека. –

-Основные **формы проявления быстроты человека** – время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения целостного двигательного акта. Выделяют также еще одну **форму проявления быстроты** («скоростных качеств») – быстрое начало движения (то, что в спортивной практике называют «резкостью»).

12. Какие упражнения можно использовать для развития ловкости (координации движений).

-Комплекс упражнений для развития ловкости. Прыжки со скакалкой. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов. Усложнить упражнение можно пасом мяча. Ловля мяча с кувырком. Отжимания с хлопком. Челночный бег с перекладыванием предметов (мячей). Ловля двух мячей от стены (Вместо стены можно выполнять в паре). Запрыгивания на возвышенность с разворотом корпуса (лучше всего использовать разную высоту из трех тумб).

13. Перечислите основные формы проявления гибкости.

-Гибкость - одно из основных двигательных качеств человека, связанное с эластичностью мышц, связок, подвижностью в суставах.

Различают две формы проявления гибкости - активную и пассивную.

Активная гибкость характеризуется максимальной величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения благодаря своим мышечным усилиям.

Пассивная гибкость характеризуется максимальной величиной амплитуды движений, достигаемых при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения).

14. Роль занятий физической культурой в предотвращении последствий стресса и нервов.

-Занятия спортом позволяют конструктивно и целенаправленно использовать эту энергию, защищая организм от истощения. Именно поэтому, с физиологической точки зрения, спорт играет важную роль в преодолении стресса, помогая направить энергию в полезное русло и безопасно ее использовать. Кроме того, на физиологическом уровне происходит: – выработка эндорфинов; во время переживания стресса у человека повышается уровень кортизола — гормона стресса, и отмечается нехватка эндорфинов, гормонов радости, которые образуются во время занятий спортом; – насыщение органов и тканей кислородом; – регуляция уровня сахара (глюкозы) в крови. При любой физической нагрузки в организме вырабатываются эндорфины, «гормоны счастья». Действительно, выработка эндорфинов положительно влияет на эмоциональный фон, помогает избавиться от подавленного настроения.

15. Активный отдых: определение, понятия и виды.

Активный отдых - отдых, сопряженный с физическими нагрузками. При этом, не ставится цель первенства и соревнования. Обитатели мегаполисов порой устают от шума и суеты. Восстановить силы помогает общение с природой. Ловить волну или порыв ветра, плыть наравне с обитателями морской стихии, опускаться в недра земли, или тихо скользить под парусом или крылом, увлекаемым вечерним бризом. Заниматься активным отдыхом можно с семьей, с друзьями или индивидуально.

Начать заниматься лучше с инструктором или знакомыми, которые уже имеют некоторый опыт. Это не только ускорит обучение, но и сделает активный отдых безопаснее. Для занятия некоторыми видами требуется сертификат или удостоверение, подтверждающее прохождение подготовки и успешно сданные экзамены. Обучение включает теоретическую и практическую части. В теоретическую подготовку, как правило, входит: устройство, оборудование, безопасность, правила дороги, огни, знаки, работа с картами, определение места положения, течения, пилотаж, прогноз погоды, оказание первой медицинской помощи, действия в случае опасности. Кандидат на получение сертификата должен подтвердить свои знания на практике.

16. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

-Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Классификация видов спорта.

Циклические — беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, велосипедный спорт, скоростной бег на коньках, шорт-трек, лыжные гонки;

- скоростно-силовые — тяжелая атлетика, легкоатлетические прыжки и метания; прыжки на лыжах с трамплина;
- сложнокоординационные — спортивная гимнастика, художественная гимнастика, прыжки в воду, стрельба стендовая, стрельба пулевая, стрельба из лука, синхронное плавание, фигурное катание, парусный спорт, гребной слалом, конный спорт, фристайл;
- единоборства — бокс, фехтование, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, тхеквондо;
- спортивные игры — баскетбол, бадминтон, бейсбол, волейбол, гандбол, футбол, водное поло, хоккей с шайбой, хоккей на траве, настольный теннис, теннис, пляжный волейбол, керлинг;
- многоборья и комбинированные виды — современное пятиборье, легкоатлетические десятиборье и семиборье, триатлон, лыжное двоеборье, биатлон.

17. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

-Адаптивный спорт является одним из шести видов адаптивной физической культуры, которая, в свою очередь, представляет собой вид физической культуры, предназначенный для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и зеркально отображающий все составляющие и виды физической культуры. «Лица с отклонениями в состоянии здоровья» – представляет собой собирательный термин, объединяющий в себе, независимо от вида заболевания: 1) инвалидов I, II, III группы (после 18 лет) и детей-инвалидов (до 18 лет), 2) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, 3) обучающихся и (или) студентов специальных медицинских групп.

18. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой. Не ешьте за 2 часа до тренировки. «Предтренировочное» питание должно быть легкоусвояемым. Это преимущественно легкая белковая пища, клетчатка и минимум жиров. Сладости и мучные изделия под запретом.

Жиры перевариваются в среднем от 3 до 5 часов. В это время физические возможности организма снижаются, причем человек находится в состоянии сонливости.

Во время тренировки пейте чистую воду. Это поможет восполнить водный баланс.

После тренировки обязательно поешьте, лучше через полчаса–час. Если пропустить прием пищи, то организм будет сжигать не только жировые запасы, но и мышечную ткань.

19. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. **Санитарно-гигиенические нормы:**

- соблюдение правил индивидуальной гигиены;
- гигиеническое состояние места, где проводятся занятия;
- наличие специального исправного спортивного инвентаря;
- гигиенические требования к погодным условиям;
- учёт экологического состояния в определённом районе;
- наличие специальной спортивной обуви и одежды;
- обязательное проведение водных процедур по окончании занятий.

Чтобы физкультура принесла человеку максимальную пользу, необходимо проводить её под контролем врача, соблюдая при этом основные правила гигиены, без которых занятия могут нанести вред. Выполняя физические упражнения, следует учесть состояние здоровья занимающегося человека, его анатомические и физиологические особенности.

20. Правила оказания первой медицинской помощи. Чтобы не растеряться и грамотно оказать первую помощь, важно соблюдать следующую последовательность действий:

1. Убедиться, что при оказании первой помощи вам ничего не угрожает и вы не подвергаете себя опасности.

2. Обеспечить безопасность пострадавшему и окружающим (например, извлечь пострадавшего из горящего автомобиля).

3. Проверить наличие у пострадавшего признаков жизни (пульс, дыхание, реакция зрачков на свет) и сознания. Для проверки дыхания необходимо запрокинуть голову пострадавшего, наклониться к его рту и носу и попытаться услышать или почувствовать дыхание. Для обнаружения пульса необходимо приложить подушечки пальцев к сонной артерии пострадавшего. Для оценки сознания необходимо (по возможности) взять пострадавшего за плечи, аккуратно встряхнуть и задать какой-либо вопрос.

4. Вызвать специалистов: 112 — с мобильного телефона, с городского — 03 (скорая) или 01 (спасатели).

5. Оказать неотложную первую помощь. В зависимости от ситуации это может быть:

- восстановление проходимости дыхательных путей;
- сердечно-лёгочная реанимация;
- остановка кровотечения и другие мероприятия.

6. Обеспечить пострадавшему физический и психологический комфорт, дождаться прибытия специалистов.

21. Первая помощь при травматическом шоке. В качестве основной меры оказания первой помощи травматический шок предполагает максимально быстрое устранение причин, спровоцировавших его, и проведение мероприятий, которые позволят обеспечить улучшение

дыхательной функции и сердечной деятельности, остановить кровотечение и уменьшить боль.

Необходимо очистить верхние дыхательные пути от загрязнений (например, рвотных масс) с помощью платка или другой чистой ткани, устранить западение языка и обеспечить проходимость дыхательных путей. Для этого необходимо уложить пострадавшего на ровную твердую поверхность и максимально обездвигнуть. Учитывайте, что при подозрении на перелом позвоночника в шейном отделе любые действия по перемещению больного сопряжены огромным риском для жизни.

22. Первая помощь при кровотечениях, способы остановки кровотечений. Если пострадавший потерял значительную часть крови, постарайтесь уложить его и приподнять ему ноги.

Нельзя прикасаться руками к ране и удалять из нее осколки стекла.

При попадании в рану песка и ржавчины, не стоит промывать повреждение, так как это усилит кровотечение.

При загрязнении раны нужно осторожно удалить грязь в направлении от раны, затем антисептиком обработать очищенные края.

При обрабатывании краев раны раствором йода не допускается попадание антисептика внутрь раны.

В зависимости от вида кровопотери постарайтесь остановить кровь с помощью жгута, закрутки или пережатия поврежденного сосуда.

23. Первая помощь при ранах. Если рана открытая, в первую очередь, необходимо остановить кровотечение. Для этого можно накрыть рану чистой тканью и приложить на нее давящую **повязку**. Если кровотечение сильное, необходимо немедленно вызвать скорую помощь. Если у пострадавшего закрытая рана, необходимо приложить к ней холодный компресс, чтобы снизить **отек** и болезненность.

Классификация ран, порядок действий при ранах. **В зависимости от причин появления выделяют следующие основные виды ран: операционные, боевые и случайные.** Наиболее распространены случайные раны. Они возникают при самых разных обстоятельствах: в результате падения на землю, при порезе металлическими предметами и т.д.

По наличию признаков инфекции выделяют следующие виды ран³:

Асептические, или стерильные. Сюда относятся только операционные раны (при чистых хирургических вмешательствах), так как во всех остальных случаях в раневую поверхность могут проникать бактерии

Контаминированные. При этом в ране имеются бактерии, но нет нагноения. Сюда входит часть операционных ран и все случайные раны вскоре после их получения

Инфицированные, то есть раны с признаками инфекционно-воспалительного процесса.

24. Первая помощь при переломах костей, порядок действий. **Рассмотрим алгоритм действий и правила доврачебной помощи при переломе конечностей:**

-Осмотреться и удостовериться в отсутствии опасности для себя и пострадавшего.

-Если человек находится без признаков жизни – принять меры по реанимации и только потом оказывать помощь при переломе.

-Вызвать бригаду СМП.

-Если имеется артериальное кровотечение – принять меры по его остановке.

-Стараться не менять положение тела и конечностей пострадавшего, особенно при подозрении на перелом позвоночника. Если нужно снять одежду или обувь – делать это аккуратно, начиная со здоровой конечности.

-Принять меры по предупреждению болевого шока.

-Обеспечить иммобилизацию.

-До прибытия «скорой помощи» нужно находиться рядом с пострадавшим, контролировать дыхание, пульс и сознание, а также стараться его успокоить.

25. Первая помощь при шоковом и обморочном состоянии.

Первая помощь при шоке заключается, прежде всего, в устранении боли. При переломе, например, уже одно наложение шины оказывает благоприятное воздействие на общее состояние пострадавшего, так как устранение подвижности в области перелома уменьшает боль. Если есть возможность, то следует ввести больному болеутоляющие средства и применить сердечные средства — камфору, кофеин. Пострадавшего необходимо согреть, укрыть одеялом, обложить грелками, если нет повреждения брюшной полости, дать ему горячий сладкий крепкий чай, вино, в холодное время года внести его в теплое помещение.

Для оказания помощи при обмороке надо расстегнуть у пострадавшего воротник, снять ремень, вынести его на открытое место, куда свободно поступает свежий воздух. Ноги пострадавшего нужно приподнять выше головы. В результате этого улучшается кровоснабжение мозга и в большинстве случаев пострадавший приходит в сознание. Если обморок глубокий и сознание не возвращается, пострадавшему следует дать понюхать нашатырный спирт, опрыснуть грудь и лицо холодной водой.

26. Основные способы проведения искусственного дыхания. Искусственное дыхание изо рта в рот:

- необходимо опуститься на одно колено сбоку от пострадавшего и фиксировать его голову двумя руками, положив одну руку на лоб, а другую - под затылок;

- сделать глубокий вдох, задерживая выдох, наклониться к пострадавшему и полностью плотно охватить губами его рот;

- зажать нос больного большим и указательным пальцами руки, лежащей на лбу, и сделать плавный и энергичный выдох в дыхательные пути и легкие, обеспечивая тем самым вдох пострадавшего;

- освободить рот и нос для пассивного выдоха большого и отвести свою голову в сторону;

- сделать 1-2 небольших вдоха-выдоха в паузе перед следующим вдуванием воздуха для вентиляции собственных легких;

- продолжать повторять цикл вдоха-выдоха пострадавшему с частотой 12-15 раз в минуту.

27. Правила проведения непрямого массажа сердца. Пострадавшего укладывают на спину на жесткое основание. Спасатель становится сбоку от пострадавшего, одну руку ладонью вниз (после резкого разгибания руки в лучезапястном суставе) кладет на нижнюю половину грудины пострадавшего так, чтобы ось лучезапястного сустава совпадала с длинной осью грудины (срединная точка грудины соответствует второй — третьей пуговице на рубашке или блузке). Вторую руку для усиления надавливания на грудину спасатель накладывает на тыльную поверхность первой. перенося тяжесть тела на руки, и тем самым прогибает грудину примерно на 4-5 см. Оптимальный темп непрямого массажа сердца для взрослого составляет 60-70 надавливаний в минуту. Детям до 8 лет проводят массаж одной рукой, а младенцам — двумя пальцами (указательным и средним) с частотой до 100-120 надавливаний в минуту.

28. Правила наложения повязок. 1) Больной должен находиться в удобном положении, а бинтуемая часть должна быть неподвижна и доступна для медицинской сестры. 2) Бинтуемой области должно быть придано физиологичное положение. 3) Накладывающий повязку должен находиться лицом к больному, чтобы видеть его реакцию. 4) Бинтование проводят от периферии к центру (снизу-вверх) 5) Бинтование проводят слева направо по часовой стрелке. 6) Каждый последующий тур бинта должен на 1/2 или 2/3 ширины

закрывать предыдущий. 7) Головку бинта необходимо катить по бинтуемой поверхности, не отрывая от неё. 8) Бинтование проводить обеими руками: правой рукой раскатывать головку бинта, а левой расправлять ходы бинта. 9) Бинтование начинается с нескольких фиксирующих туров, а заканчивается закреплением последними турами бинта. 10) Закрепляют повязку не на месте раны, а в стороне от неё.

29. Способы транспортировки пострадавших. При неповрежденном шейном отделе позвоночника голова пострадавшего поворачивается набок.

При подозрении на повреждение шейного отдела позвоночника — иммобилизация головы вместе с шеей. При движении вверх по лестнице (при вносе в салон транспорта) пострадавшего переносят головой вперед.

30. Роль двигательной функции в укреплении и сохранении здоровья человека. Одним из необходимых условий поддержания здоровья в зрелом возрасте является соблюдение режима двигательной активности, обеспечивающего достаточную для конкретного человека физическую нагрузку.

Адекватная физическая нагрузка способствует:

- повышению мышечного тонуса, усилению мышц;
- снижению жировых отложений и поддержанию идеальной массы тела;
- сохранению психического здоровья, уверенности в себе;
- большей устойчивости к стрессам;
- поддержанию физиологических резервов организма на оптимальном уровне;
- достаточной подвижности суставов, прочности связочного аппарата;
- поддержанию обмена веществ на оптимальном уровне;
- оптимальному функционированию всех систем организма;
- сохранению и укреплению физического здоровья в целом.

31. Социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Целью физического воспитания в этом типе учебных заведений является формирование физической культуры личности учащихся – органического единства гуманистического идеала физического совершенства, личностных мотивов его достижения, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической готовности и физкультурным и спортивным занятиям, а также активной деятельности по физическому и связанному с ним духовному совершенствованию, организации здорового образа жизни.

В задачи физического воспитания входят:

- сформировать индивидуальный идеал физически совершенной личности.
- придать личностный смысл физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни.
- воспитать высокие нравственные качества.

Критерии оценивания на зачете

Шкала оценивания	Показатели
------------------	------------

Зачтено	<p>Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины</p> <p>В ответе используется научная терминология.</p> <p>Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное</p> <p>Умеет делать выводы без существенных ошибок</p> <p>Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.</p>
Не зачтено	<p>Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины</p> <p>В ответе не используется научная терминология.</p> <p>Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками.</p> <p>Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины</p> <p>Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.</p> <p>Не сформированы компетенции, умения и навыки.</p> <p>Отказ от ответа или отсутствие ответа.</p>

Типовые задания для самостоятельных занятий

женщины

Тесты
Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см– от 4 до 16)
Тест на силовую подготовленность. Пресс. Подъем туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 мин. – 25-43).
Координационный тест Челночный бег 3x10 м (сек. – 9.3-8.2)
Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с разбега (см -250-320).
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин – 100-150).

мужчины

Тесты
Тест на силовую подготовленность. Сгибание и разгибание рук в упоре Отжимание (кол-во раз -22-44)
Тест на гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см- 3-17)
Тест на силовую подготовленность. Пресс. Подъем туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 1 мин. – 28-48)
Тест на прыгучесть.

Прыжки в длину с разбега (см – 350-430)
Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин – 100-150).
Координационный тест Челночный бег 3x10 м (сек – 8.7-7.1)

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №___) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №___) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №___) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №___) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, инициалы и фамилия)
