

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

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

|                                       |                                                                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование дисциплины               | <b>Б1.О.26 Физическая культура и спорт</b>                                         |
| Направление подготовки                | 34.03.01 Сестринское дело                                                          |
| Направленность<br>(специализация)     | Медико-организационная и педагогическая<br>деятельность медицинской сестры (брата) |
| Форма обучения                        | очная                                                                              |
| Год начала подготовки                 | 2025                                                                               |
| Всего ЗЕТ                             | -2                                                                                 |
| Всего часов                           | -72                                                                                |
| Из них                                |                                                                                    |
| Контактная работа по видам<br>занятий | - 48                                                                               |
| лекции                                | - 14                                                                               |
| практические занятия                  | - 26                                                                               |
| Самостоятельная работа                | - 32                                                                               |
| Промежуточная аттестация              |                                                                                    |
| Зачет                                 | 1 семестр                                                                          |

г. Ставрополь, 2025 г.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины - формирование у будущих медицинских работников способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Программа разработана в соответствии ФГОС ВО по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата) утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 971 от 22.09.2017;

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, её изучение осуществляется в 1 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту, а также успешного прохождения учебных и производственных практик.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональным стандартом «Медицинская сестра/медицинский брат» зарегистрирован в Минюсте 04.09.2020 №59649 (ТФ- А/03.5).

| Коды<br>и содержание<br>индикаторов<br>компетенции                                                                                                        | Планируемые результаты обучения (дескрипторы)                                                                       |                                                                                                               |                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                           | Знать                                                                                                               | Уметь                                                                                                         | Владеть навыками                                                                                                                    |
| <b>УК – 7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                                                                                     |                                                                                                               |                                                                                                                                     |
| <b>И ук 7.1</b><br>Определение индивидуального уровня развития своих физических качеств, оценка показателей собственного здоровья                         | Основы физической культуры и здорового образа жизни; принципы здорового образа жизни, последствия вредных привычек. | Определяет индивидуальный уровень развития своих физических качеств, оценку показателей собственного здоровья | Выбирает методы и средства физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья                           |
| <b>И ук 7.2</b><br>Выбор и применение рациональных способов и приемов сохранения физического и психического                                               | Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.            | Совершать профессионально умелые и точные движения, используя специально разработанные                        | Методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности медицинской сестры |

|                                                                                                                           |                                                                       |                                                                    |                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления                                     |                                                                       | комплексы физических упражнений для развития координации движений. | (брата)                                   |
| <b>И ук 7.3</b><br>Выбор методов и средств физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья | Средства и методы восстановления работоспособности организма человека | Применять современные средства и методы релаксации.                | Выполнения простейших приёмов релаксации. |

**4. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

| Семестр | Наименование разделов дисциплины                                                                                               | Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе |                      |                     |                      |                                  | Самостоятельная работа, в том числе консультации |                        |                                                                 |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                | Лекции                                                                         | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Клинические практические занятия | Контроль самостоятельной работы                  | Групповые консультации | Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации |
| 1       | Раздел 1 (теоретический).<br>Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студента. | 14                                                                             |                      |                     |                      |                                  |                                                  |                        | 12                                                              |
|         | Раздел 2 (практический).                                                                                                       |                                                                                | 26                   |                     |                      |                                  |                                                  |                        | 20                                                              |
|         | Промежуточная аттестация: зачет                                                                                                |                                                                                |                      |                     |                      |                                  |                                                  |                        |                                                                 |
|         | <b>Итого по дисциплине:</b>                                                                                                    | <b>14</b>                                                                      | <b>26</b>            |                     |                      |                                  |                                                  |                        | <b>32</b>                                                       |
|         | <b>Часов 72</b>                                                                                                                | <b>40</b>                                                                      |                      |                     |                      |                                  | <b>32</b>                                        |                        |                                                                 |
|         | Объём профессиональной практической подготовки                                                                                 | 0 час/ 0 %                                                                     |                      |                     |                      |                                  | 0 час/ 0 %                                       |                        |                                                                 |
|         | Объём профессионально направленной подготовки                                                                                  | 6 час / 12,5 %                                                                 |                      |                     |                      |                                  | 6 час/ 25,0 %                                    |                        |                                                                 |

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

| Код индикатора компетенции                                        | Наименование разделов                                                                                                                | Краткое содержание разделов и тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| И <sub>УК</sub> 7.1<br>И <sub>УК</sub> 7.2<br>И <sub>УК</sub> 7.3 | Раздел 1<br>(теоретический).<br>Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности обучающихся. | Введение в предмет «Физическая культура и спорт»<br>Основные понятия физической культуры и спорта<br>Характеристика физических качеств<br>Средства физической культуры<br>Оздоровительные методики<br>Средства оценки уровня физической подготовленности<br>Профессионально-прикладная подготовка                                                                                                                                                                                        |
| И <sub>УК</sub> 7.1<br>И <sub>УК</sub> 7.2<br>И <sub>УК</sub> 7.3 | Раздел 2.<br>Практический                                                                                                            | Оценка уровня физической подготовленности.<br>Обучение технике старта и бега на средние дистанции. Обучение технике низкого старта и бега на короткие дистанции. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике стойкам и перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения мяча и бросков в кольцо в баскетболе. Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе. Совершенствование техники игры в баскетбол. Обучение технике аэробных (девушки) и атлетических (юноши) упражнений. |

## 5.2. Лекции

| № Раздела | Наименование лекций                                        | Кол-во часов | Перечень учебных вопросов                                                                                                                                                                                  | Форма проведения | Практическая подготовка (ПП/ПНП) |
|-----------|------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------|
| Раздел 1  | <b>1.</b> Введение в предмет «Физическая культура и спорт» | 2            | 1. Введение. Предмет и задачи дисциплины.<br>2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.<br>3. История и современное состояние физической культуры и спорта.<br>4. Спортсмены-медики. |                  |                                  |
|           | <b>2.</b> Основные понятия физической культуры и спорта    | 2            | 1. Характеристика основных понятий в физической культуре<br>2. Классификация спорта.<br>3. Функции и принципы физического воспитания.                                                                      |                  |                                  |

|  |                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|--|-------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | 3.<br>Характеристика физических качеств               | 2 | 1. Характеристика гибкости.<br>2. Характеристика координационных способностей.<br>3. Характеристика выносливости.<br>4. Характеристика скоростных способностей.<br>5. Характеристика силовых способностей.                                                                                                             |  |  |
|  | 4. Средства физической культуры                       | 2 | 1. Физические упражнения как основные средства физической культуры.<br>2. Оздоровительные средства физической культуры.                                                                                                                                                                                                |  |  |
|  | 5. Оздоровительные методики.                          | 2 | Аэробика<br>Пилатос.<br>Шейпинг.<br>Йога,<br>Цигун, Аюрведа.                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|  | 6. Средства оценки уровня физической подготовленности | 2 | 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.<br>2. Психофизиологические средства оценки<br>3. Умственной работоспособности после физической нагрузки.<br>4. ГТО как средство оценки уровня физической подготовленности.<br>5. Дневник самоконтроля о состоянии физиологических систем организма. |  |  |
|  | 7. Профессионально-прикладная подготовка              | 2 | 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.<br>2. Формы (виды), условия и характер труда.<br>3. Прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки.<br>4. Воспитание прикладных физических, психических и специальных качеств..                   |  |  |

|  |                                                                             |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |          |
|--|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
|  | <b>8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> |           | 1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>2. Утренняя гигиеническая гимнастика, характеристика и дозировка.<br>3. Составление комплекса ОРУ.<br>4. Упражнения в течение учебного дня.<br>5. Самостоятельные тренировочные занятия.<br>6. Мотивация выбора двигательной активности. |          |          |
|  | <b>Всего часов</b>                                                          | <b>14</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>0</b> | <b>0</b> |

### 5.3. Семинарские занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

### 5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

### 5.5. Практические занятия

| № Раздела | Наименование занятий                                                   | Кол-во часов | Перечень учебных вопросов                                                                                                                                                                                                       | Форма проведения | Практическая подготовка (ПП/ПНП) |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------|
| 2         | <b>1. Оценка уровня физической подготовленности</b>                    | 2            | 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по ФКиС<br>2. Определить исходный уровень физической подготовленности с помощью тестирования.<br>3. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. |                  |                                  |
|           | <b>2. Обучение технике старта и бега на средние дистанции</b>          | 2            | 1. Обучить высокому старту<br>2. Обучить технике специально-беговых упражнений<br>3. Развить выносливость с помощью бега средней интенсивности                                                                                  |                  |                                  |
|           | <b>3. Обучение технике низкого старта и бега на короткие дистанции</b> | 2            | 1. Обучить технике низкого старта.<br>2. Обучить технике бега на короткие дистанции.<br>3. Развитие скоростных способностей.                                                                                                    |                  |                                  |

|                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                            |  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|
| 4. Обучение технике стойкам и перемещениям в баскетболе                                                  | 2 | 1. Обучить стойкам и перемещениям в баскетболе.<br>2. Развивать координацию движений с помощью спортивных игр.<br>3. Обучить ведению мяча и броскам в кольцо в баскетболе.<br>4. Развивать координацию движений в баскетбольных эстафетах. |  |     |
| 5. Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе                                                            | 2 | 1: Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе.<br>2. Развивать скоростно-силовые качества в баскетбольных эстафетах.                                                                                                                       |  |     |
| 6. Совершенствование техники игры в баскетбол                                                            | 2 | 1. Совершенствование техники игры в баскетбол.<br>2. Развитие физических качеств студентов.                                                                                                                                                |  |     |
| 7. Обучение технике подач в волейболе                                                                    | 2 | 1. Обучить технике верхней и нижней передачи мяча в волейболе.<br>2. Развитие физических качеств                                                                                                                                           |  |     |
| 8. Обучение технике передач в волейболе                                                                  | 2 | 1. Обучить технике передач в волейболе.<br>2. Развитие силовых способностей.                                                                                                                                                               |  |     |
| 9. Обучение техники приема в волейболе                                                                   | 2 | 1. Обучить технике приема в волейболе.<br>2. Развитие силовых способностей.                                                                                                                                                                |  |     |
| 10. Совершенствование технических элементов игры волейбол: стойки и передвижения, подачи и передачи мяча | 2 | 1. Совершенствовать технические элементы игры волейбол: стойки и передвижения, подачи и передачи мяча.<br>2. Развивать координационных способностей.                                                                                       |  |     |
| 11. Совершенствование технических действий в волейболе                                                   | 2 | 1. Совершенствовать технические элементы игры волейбол.<br>2. Развитие выносливости.                                                                                                                                                       |  |     |
| 12. Обучение технике аэробных (девушки) и атлетических (юноши) упражнений                                | 2 | 1. Разучить комплекс аэробики (девушки), атлетической гимнастики (юноши).<br>2. Формировать правильную осанку.                                                                                                                             |  | ПНП |

|  |                                                                                    |    |                                                                                                                                  |   |     |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|
|  | <b>13.</b> Обучение технике гимнастических упражнений                              | 2  | 1. Разучить комплекс гимнастических упражнений.<br>2. Формировать правильную осанку.<br>3. Развитие координационные способности. |   |     |
|  | <b>14.</b> Развитие прикладных способностей с помощью легкоатлетических упражнений |    | 1. Развитие прикладах легкоатлетических навыков.<br>2. Развитие физических качеств студентов.                                    |   | ПНП |
|  | <b>15.</b> Развитие прикладных способностей с помощью гимнастических упражнений    |    | 1. Развитие прикладах гимнастических навыков.<br>2. Развитие физических качеств студентов.                                       |   | ПНП |
|  | Сдача контрольных нормативов                                                       |    | Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.                                                                                 |   |     |
|  | Всего часов                                                                        | 26 |                                                                                                                                  | - | 6   |

### 5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

### 5.7. Самостоятельная работа обучающихся

| Наименование темы дисциплины или раздела                                                                                       | Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР | Оценочное средство                | Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП | Код индикатора компетенции       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Раздел 1 (теоретический).<br>Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студента. | Самостоятельное изучение литературы (ПНП)                  | Вопросы для собеседования         | 10/0                               | И ук 7.1<br>И ук 7.2<br>И ук 7.3 |
|                                                                                                                                |                                                            | Рабочая тетрадь дисциплины        | 10/0                               |                                  |
| Раздел 2 (практический)                                                                                                        | Самостоятельное изучение литературы (ПНП)                  | Демонстрация практических навыков | 12/6                               | И ук 7.1<br>И ук 7.2<br>И ук 7.3 |
| <b>Всего часов</b>                                                                                                             |                                                            |                                   | <b>32/6</b>                        |                                  |

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт».

2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт».

3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## 7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код компетенции | Индикаторы                  | Семестр | Этап формирования |
|-----------------|-----------------------------|---------|-------------------|
| УК-7            | Иук 7.1, Иук 7.2;<br>Иук7.3 | 1       | начальный         |

### 7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

#### Компетенция УК – 7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Индикатор И ук 7.1** Определение индивидуального уровня развития своих физических качеств, оценка показателей собственного здоровья

| Оцениваемый результат<br>(дескрипторы) |                                                                                                                     | Критерии оценивания                                                                                                                                    | Процедура оценивания              |                                   |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                        |                                                                                                                     |                                                                                                                                                        | Текущий контроль                  | Промежуточная аттестация          |
| Знает                                  | Основы физической культуры и здорового образа жизни; принципы здорового образа жизни, последствия вредных привычек. | Называет основы физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни. Перечисляет отрицательные последствия вредных привычек. | Индивидуальное задание            | Индивидуальное задание            |
| Умest                                  | Определяет индивидуальный уровень развития своих физических качеств, оценку показателей собственного здоровья       | Выполняет требования физической подготовленности<br>Определяет индивидуальный прирост результатов.<br>Оценки показателей здоровья                      | демонстрация практических навыков | демонстрация практических навыков |
| Владет навыком                         | Выбирает методы и средства физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья           | Выполняет технические действия по пройденным видам программы.                                                                                          | демонстрация практических навыков | демонстрация практических навыков |

**Индикатор И ук 7.2** Выбор и применение рациональных способов и приемов сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления

| Оцениваемый результат<br>(дескрипторы) |                                                                                                                                                           | Критерии оценивания                                                                                                                      | Процедура оценивания              |                                   |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                                        |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          | Текущий контроль                  | Промежуточная аттестация          |
| Знает                                  | Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.                                                  | Характеризует современное состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом.                                                  | собеседование                     | собеседование                     |
| Умеет                                  | Совершать профессионально умелые и точные движения, используя специально разработанные комплексы физических упражнений для развития координации движений. | Составляет комплекс упражнений с инвентарем и без, направленный на развитие координации движений.                                        | демонстрация практических навыков | демонстрация практических навыков |
| Владеет навыком                        | Методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности медицинской сестры (брата)               | Использует самовнушение и самоконтроль, направленные на самосовершенствование и самовоспитание посредством занятий физической культурой. | демонстрация практических навыков | демонстрация практических навыков |

**Индикатор И ук 7.3** Выбор методов и средств физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья

| Оцениваемый результат<br>(дескрипторы) |                                                                       | Критерии оценивания                                                                | Процедура оценивания   |                          |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------|
|                                        |                                                                       |                                                                                    | Текущий контроль       | Промежуточная аттестация |
| Знает                                  | Средства и методы восстановления работоспособности организма человека | Перечисляет методы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма. | собеседование          | собеседование            |
| Умеет                                  | Применять современные средства и методы релаксации.                   | Составляет комплекс релаксационной гимнастики.                                     | Индивидуальное задание | Индивидуальное задание   |
| Владеет навыком                        | Выполнения простейших приёмов релаксации.                             | Выполняет с группой студентов комплекс релаксационной гимнастики.                  | собеседование          | собеседование            |

**Описание шкал оценивания**

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов.

Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Рейтинговый балл, выставаемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

Критерии оценивания результатов изучения дисциплины:

Отметка «зачтено» - выставляется, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Отметка «не зачтено» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

### **7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех оценочных мероприятий, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

#### **7.3.1. Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося (собеседование), вопросы для повторной промежуточной аттестации:**

1. Современное состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом.
2. Положительное влияние физических упражнений на организм человека.
3. Методы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма.
4. Определение понятиям: «физическая культура», «спорт», «здоровый образ жизни».
5. Основы физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни.
6. Вредные привычки, как фактор снижения иммунитета.
7. Допинг и допинг-контроль в спорте.
8. Мероприятия, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды.

#### **7.3.2. Перечень практикоориентированных заданий, направленных на проверку уровня сформированности индикаторов достижения компетенций:**

1. бег 100м, 500м (девушки), 1000м (юноши)
2. челночный бег 3х10м. (с.)
3. прыжок в длину с места (см),
4. поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1мин (кол-во раз)
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

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

Порядок организации мероприятий текущего контроля, ликвидации текущей задолженности, проведения промежуточной аттестации на кафедре физического воспитания и адаптивной физической культуры соответствует требованиям Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам бакалавриата, специалитета и магистратуры, принятого решением ученого совета от 31.08.2022, протокол №1, утвержденного приказом от 31.08.2022 №588-ОД.

Оценивание знаний, умений и навыков практической деятельности по дисциплине Физическая культура и спорт осуществляется в рамках оперативного и рубежного текущего контроля успеваемости и посещаемости всех видов учебных занятий, самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении оперативного текущего контроля знаний, умений и навыков практической деятельности применяются следующие оценочные процедуры:

- собеседование,
- демонстрация практических навыков (контрольные нормативы),
- рабочая тетрадь дисциплины,

## **8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **8.1 Основная литература**

| <b>Печатные издания</b>                                                                                                                                                         | <b>Электронные издания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест]: учеб. пособие / Л. Е. Деньгова, А.А. Марченко, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. - Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2021. – 69 с. | 1. Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М. А. Ерёмушкин. – М. : Спорт, 2016. – 184с. – Режим доступа:<br><a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html</a><br>2. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс]: рук. – М.: Человек, 2014. – 272 с. – Режим доступа:<br><a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html</a><br>3. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/140376">https://e.lanbook.com/book/140376</a><br>4. Севастьянов, В. В. Вопросы физического воспитания студентов : монография / В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, В. И. Воропаев. — Воронеж : ВГАУ, 2021. — 155 с. — ISBN 978-5-7267-1198-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/181811">https://e.lanbook.com/book/181811</a> |

### **8.2 Дополнительная литература**

| <b>Печатные издания</b> | <b>Электронные издания</b> |
|-------------------------|----------------------------|
|-------------------------|----------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения[Текст] : учеб. : для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 7-е изд.,стер. – М. :Академия, 2012. – 520 с. | 1. Миногина, Е. В. Спортивные игры: баскетбол, стритбол (баскетбол 3 на 3) : учебно-методическое пособие / Е. В. Миногина, И. С. Мисюк, В. В. Прокопьев. — Оренбург : ОГПУ, 2022. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/239612">https://e.lanbook.com/book/239612</a><br>2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М.: Спорт, 2016. – 280с.- Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html</a><br>3. Шулятьев, В. М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. М. Шулятьев, О. В. Тимофеева. – М. : РУДН, 2012. – 315 с. – Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036500.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036500.html</a><br>4. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. — Минск : БГУФК, 2022. — 379 с. — ISBN 978-985-569-572-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/338678">https://e.lanbook.com/book/338678</a> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

1. <http://www.fizkult-ura.ru> ФизкультУРА – Информационный интернет-портал
- 2.: <http://www.sportmedicine.ru> Спортивная медицина / Информационный интернет-портал
- 3.[http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html) – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
4. [https://e.lanbook.com/books/4775?page=11&limit=10&category\\_pk=4775&foundRows=479](https://e.lanbook.com/books/4775?page=11&limit=10&category_pk=4775&foundRows=479) – Электронно-библиотечная система «Лань»

## 10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

| Наименование                                                   | Договор                        |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Сервис проверки уникальности текста                            | Договор № 149/ЗК от 24.07.2025 |
| Платформа видеоконференций Webinar                             | Договор № С-9820 от 14.12.2022 |
| 1С: Университет Проф                                           | Договор № 27 от 30.04.2014     |
| kaspersky endpoint security                                    | Договор № 179/ЗК от 18.08.2025 |
| Архиватор 7-zip                                                | Бесплатный                     |
| Adobe Acrobat Reader DC                                        | Бесплатный                     |
| Astra Linux Common Edition                                     | Договор № 199/ЭТ от 12.09.2025 |
| 1С: Электронное обучение. Корпоративный университет            | Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022  |
| 1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента | Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022  |
| Консультант Плюс                                               | Договор № 318/ЭТ от 09.01.2025 |

## 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

### 11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

### 11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;
- технические средства контроля знаний - компьютерные программы в подсистеме MoodleLMS, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний учащихся;
- спортивные тренажеры и инвентарь: баскетбольные, волейбольные, мячи, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, степы, гимнастические коврики, секундомеры.

### **11.3 Помещения для самостоятельной работы**

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»:

Разработана:

Доцент кафедры «Физического воспитания  
и адаптивной физической культуры»

Марченко А.А.

Обсуждена

на заседании кафедры «Физического воспитания  
и адаптивной физической культуры», зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата) 2025 года набора очной формы обучения

Руководитель ОПОП ВО

Смирнова О.Н.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического  
образования

Федько Н.А.