

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	Физическая культура и спорт
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (специализация)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2024
Всего ЗЕТ	-2
Всего часов	-72
Из них	
Контактная работа по видам занятий	- 46
лекции	- 14
практические занятия	- 32
Самостоятельная работа	- 26
Промежуточная аттестация	
Зачет	1 семестр

г. Ставрополь, 2024 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 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942

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

- Профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и спорту» (утвержден приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н; регистрационный номер – 54541; код – 05.002) (ТФ- В/02.5).

- Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (утвержден приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н; регистрационный номер – 54540; код – 05.004) (ТФ- А/02.5)

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
И ук 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.
И ук 7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей	Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни.

организма и условий реализации профессиональной деятельности			
--	--	--	--

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	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2						2
	Тема 2. История физической культуры и спорта		2						4
	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	2	8						4
	Тема 4. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	2	2						2
	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	2	2						2
	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра и специалиста		2						2
	Тема 7. Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	2							2
	Тема 8. Методики развития основных физических качеств	2	10						4
	Тема 9. Основы методики	2	2						4

	самостоятельных занятий физическими упражнениями								
	Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		2						2
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого по дисциплине:	14	32						26
	Часов_72	Зач.ед. 2__	46				26		
	Объём профессиональной практической подготовки	0 час/ 0 %				0 час/ 0 %			
	Объём профессионально направленной подготовки	6 час / 12 %				6 час/ 25 %			

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 (тем)	Краткое содержание разделов и тем
И ук 7.1 И ук 7.2	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Основы физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
	Тема 2. История физической культуры и спорта	История физической культуры, ее предмет, задачи, методы изучения, периодизация. Истоки и причины возникновения физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России.
	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и

		адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Работоспособность студента и ее составляющие. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности.
	Тема 4. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни и личное отношение к здоровью. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межевззовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра и специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы,

		оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний 7 средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой. Использование методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Тема 7. Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	История возникновения комплекса ГТО. Цель и задачи комплекса ГТО. Принципы комплекса ГТО. Содержание комплекса – нормативы. ГТО в современной России
	Тема 8. Методики развития основных физических качеств	Характеристика основных физических качеств. Возрастные периоды развития физических качеств человека. Методики развития выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости
	Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Виды самостоятельных занятий. Формы организации самостоятельных занятий. Эффективные способы овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). Методика организации самостоятельных занятий оздоровительной направленности. Особенности проведения самостоятельных тренировочных занятий
	Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

5.2. Лекции

№ Раздела (темы)	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка
------------------	---------------------	--------------	---------------------------	------------------	-------------------------

					(ПП/П НП)
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальное значение физической культуры. 2. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина. Основные составляющие физической культуры. 3. Цель, задачи и формы организации физического воспитания в вузе. 4. Формирование физической культуры личности. 5. Основы физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 6. Терминология, применяемая в физической культуре.		
3	Социально-биологические основы физической культуры	2	1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. 2. Функциональные системы организма человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. 3. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. 4. Работоспособность студента и её составляющие. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения.		
4	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	2	1. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. 2. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. 3. Основные требования к организации здорового образа жизни.		

			Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. 4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. 5. Критерии эффективности здорового образа жизни и личное отношение к здоровью. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.		
5	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	2	1. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. 2. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. 3. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. 4. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 5. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. 6. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). 7. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.		
7	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	2	1. История возникновения комплекса ГТО. 2. Цель и задачи комплекса ГТО. 3. Принципы комплекса ГТО. 4. Содержание комплекса – нормативы. 5. ГТО в современной России.		
8	Методики развития основных физических качеств	2	1. Характеристика основных физических качеств. 2. Возрастные периоды развития физических качеств человека. 3. Методики развития выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.		
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1. Виды самостоятельных занятий. 2. Формы организации самостоятельных занятий. 3. Эффективные способы овладения жизненно важными умениями и		

			навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). 4. Методика организации самостоятельных занятий оздоровительной направленности. 5. Особенности проведения самостоятельных тренировочных занятий 6. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.		
	Всего часов	14		0	0

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

№ Разд ела (тем ы)	Наименование занятий	Кол- во часо в	Перечень учебных вопросов	Форма прове- дения	Практи ческая подгот овка (ПП/П НП)
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	1. Социальное значение и функции физической культуры. 2. Общие понятия теории физической культуры.		

2	Тема 2. История физической культуры и спорта	2	1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в первобытном обществе. 2. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира. Олимпийские игры в Древней Греции. 3. Физическая культура и спорт в средние века. 4. Физическая культура и спорт Нового времени в разных странах мира. 5. Физическая культура и спорт нашей страны с древнейших времен до XVIII века. 6. Физическая культура и спорт в Российской Империи (XVIII в. - начало XX в.). 7. Физическая культура и спорт в период становления Советского государства (1917 – начало 40-х гг.). 8. Физическая культура и спорт в стране со второй половины 40-х годов до распада СССР. СССР в Международном и олимпийском движении. 9. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР. 10. История развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в Ставропольском крае.		
3	Социально-биологические основы физической культуры	2	1. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. 2. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и		ПНП

			двигательных возможностей организма человека.		
		2	1. Средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности. 2. Классификация физических упражнений. 3. Педагогические и специфические методы, применяемые в физическом воспитании		ПНП
		2	1. Особенности функциональных сдвигов организма при выполнении различных видов циклической работы. 2. Влияние физических упражнений на дыхательную и пищеварительную системы. 3. Влияние тренированности на функциональные показатели организма в покое. 4. Реакции на стандартные (тестирующие) нагрузки у тренированных и нетренированных лиц. 5. Проявления тренированности при предельно напряженной работе.		ПНП
		2	1. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. 2. Дать определение понятиям «физическая нагрузка» (виды нагрузок), «утомление», «переутомление», «восстановление». 3. Определить разными способами индивидуальную ЧСС при нагрузках разной интенсивности. 4. Рассчитать индивидуально энергозатраты за один день, не включающий тренировку. Сравните с калорийностью своего дневного рациона.		ПНП

4	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	2	1. Критерии оценки здоровья человека. 2. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. 3. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни. 4. Влияние физической культуры на адаптационные возможности организма		ПНП
5	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	2	3. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. 4. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. 3. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. 4. Соревновательная деятельность студентов.		
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра и специалиста	2	1. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. 2. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. 4. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 5. Использование методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		ПНП
7	Методики развития основных физических качеств	2	1. Физическое качество выносливость. 2. Методика развития выносливости.		
		2	1. Физическое качество сила. 2. Методика развития силы.		
		2	1. Физическое качество быстрота.		

			2. Методика развития быстроты.		
		2	1. Физическое качество ловкость. 2. Методика развития ловкости,		
		2	1. Физическое качество гибкость. 2. Методика развития гибкости.		
9	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. 2. Методика организации занятий оздоровительным бегом и ходьбой. 3. Методика проведения тренировочного занятия разной направленности (кардио, силовое, на развитие гибкости, ловкости и т.п.)		ПНП
10	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	1. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. 2. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 3. Врачебный и педагогический контроль. 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. 5. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 6. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.		ПНП
	Всего часов	32		-	16

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
Темы 1-10	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Вопросы для собеседования	6/0	И ук 7.1 И ук 7.2
		Рабочая тетрадь дисциплины	6/0	
		Демонстрация практических навыков	14/6	
Всего часов			26/6	

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;	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 (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Теоретические и методические основы физической культуры для	Называет основы физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового	Индивидуальное задание	Индивидуальное задание

	укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности	образа жизни. Перечисляет отрицательные последствия вредных привычек.		
Умеет	Определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, оценивать показатели собственного здоровья	Подбирает средства и методы оценки уровня развития физических качеств, адаптационных возможностей организма, оценки показателей здоровья	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков
Владеет навыком	Владеет навыками сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования	Выбирает методы и средства физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья	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 нервно-эмоционального утомления

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности	Характеризует современные традиционные и нетрадиционные средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности	собеседование	собеседование
Умеет	Выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Составляет комплексы упражнений с инвентарем и без, направленные на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков
Владеет навыком	Владеет навыками формирования здорового образа жизни	Выбирает здоровьесберегающие технологии, формы оздоровительных занятий физической культурой для сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления	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 (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 «незачтено» 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. Задания для форм текущего контроля, предусмотренного учебным планом
Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

7.3.2. 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.

7.3.3. 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 адвптивной 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

Печатные издания	Электронные издания
1. Основы здоровья и здорового образа жизни	1. Ерёмушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] /

[Тест]: учеб. пособие / Л. Е. Деньгова, А.А. Марченко, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. - Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2021. – 69 с.	М. А. Ерёмушкин. – М. : Спорт, 2016. – 184с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html 2. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс]: рук. – М.: Человек, 2014. – 272 с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html 3. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140376 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: https://e.lanbook.com/book/181811
--	--

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
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: https://e.lanbook.com/book/239612 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: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html 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: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036500.html 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: https://e.lanbook.com/book/338678

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 – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
4. 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 24.07.2023
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 18.08.2023
Архиватор 7-zip	Бесплатный
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатный
Astra Linux Common Edition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
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 09.01.2023

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»

Тарасенко И.Р.

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) 2023 года набора очной формы обучения

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического
образования

Федько Н.А.