

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физической культуры

Рабочая программа
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

для обучающихся 1-2 курсов,
направление подготовки (специальность)
34.03.01. Сестринское дело
форма обучения - очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	0 з.е. / 220 часов
в том числе:	
контактная работа	36 часов
самостоятельная работа	184 часов
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет / 6 семестр

Тверь, 2026

Разработчик: заведующий кафедрой Тверского ГМУ, к.м.н., профессор Осипов В.Г.

Внешняя рецензия дана доцентом кафедры неврологии, реабилитации и нейрохирургии Тверского ГМУ к.м.н., доцентом Барминым А.Ф.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры 16 мая 2026 г. (протокол № 9).

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании профильного методического совета «22» мая 2026 г. (протокол № 5).

Рабочая программа утверждена на заседании центрального координационно-методического совета «27» августа 2026 г. (протокол № 1).

I. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 34.03.01 «Сестринское дело», утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.09.2017. № 971, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся универсальных и общепрофессиональных компетенций для оказания квалифицированной медицинской помощи в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачи дисциплины:

1. Способствовать укреплению здоровья студентов средствами физической культуры.
2. Повышать и поддерживать на оптимальном уровне их физическую работоспособность.
3. Совершенствовать двигательные навыки, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
4. Формировать у студентов устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.
5. Выбатывать у студентов ценностные установки на использование средств и методов физической культуры в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Планируемые результаты обучения - Индикаторы достижения компетенций	В результате изучения дисциплины обучающийся должен:
ИУК - 7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни - возможности использования средств физической культуры в комплексе здоровьесберегающих технологий Уметь: - выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни - выбрать эффективный вариант двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма

	Владеть: - навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИУК - 7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: - основы сочетания физической и умственной нагрузки для нормального функционирования организма - принципы организации самостоятельных занятий физической культурой для поддержания должного уровня работоспособности организма Уметь: - планировать свое рабочее и свободное время для эффективного поддержания здоровья и работоспособности - планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки для обеспечения полноценной работоспособности организма Владеть: - навыками планирования и выбора эффективных средств физической культуры для обеспечения должной работоспособности, с учетом внутренних и внешних условий реализации
ИУК - 7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: - основные элементы здорового образа жизни и их влияние на здоровье и работоспособность человека - нормы и правила реализации двигательной активности в виде: утренней гимнастики, производственной гимнастики, занятий физической культурой Уметь: - применять нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной деятельности - пропагандировать двигательную активность как важнейший элемент здорового образа жизни Владеть: - навыками соблюдения и популяризации здорового образа жизни как важнейшего средства поддержания здоровья и работоспособности

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются обязательными для освоения, не переводятся в з.е. и не включаются в объем программы специалитета.

Параллельные и последующие междисциплинарные взаимосвязи дисциплины «ЭД по физической культуре и спорту»:

1. Анатомия.
 - ☐ Опорно-двигательная система человека.
 - ☐ Биомеханические основы физических упражнений.
2. Нормальная физиология.

- ☐ Возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков.
- ☐ Физиологические закономерности спортивной тренировки.
- 3. Физическая культура и спорт.
 - ☐ Использование средств и методов физической культуры для поддержания здоровья и физической работоспособности.
 - ☐ Использование средств и методов физической культуры для развития и совершенствования физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость).
 - ☐ Способы и методы оценки физической работоспособности.
 - ☐ Формирование у студентов мотивации и потребности в регулярных занятиях двигательной активностью.

4. Объём дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту в объеме 220 часа реализуется в рамках:

- ☒ Элективных модулей в объеме 36 академических часов /контактная работа с преподавателем/.
- ☐ Самостоятельных занятий физической культурой и спортом в объеме – 184 часа.

5. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций:

- учебно-тренировочное занятие, тренинг в парах и малых группах, мастер-класс, соревнования и турниры, физкультурно-массовые мероприятия, тренинг с общеразвивающими упражнениями, тренинг со специальными упражнениями.

6. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по «Элективным дисциплинам физической культуры и спорта» проводится в форме «зачета» в конце 6-го семестра.

II. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

Содержание Элективных дисциплин по физической культуре и спорту построено таким образом, чтобы:

1. Обеспечить студентам разностороннюю физическую подготовку.
2. Дать студентам возможность совершенствоваться в определенном виде спорта.
3. Дать студентам навыки самостоятельных занятий физической культурой для поддержания здоровья и работоспособности.

1. Модуль «Волейбол» - 8 часов	
Тема 1.1.	Обучение и совершенствование техники игры в волейбол.

	Общефизическая подготовка.
Тема 1.3.	Обучение и совершенствование тактике игровых действий на площадке. Общефизическая подготовка.
2. Модуль «Баскетбол» - 8 часов	
Тема 2.1.	Обучение и совершенствование техники игры в баскетбол. Общефизическая подготовка.
Тема 2.3.	Обучение и совершенствование тактики игровых действий на площадке. Общефизическая подготовка.
3. Модуль «Скандинавская ходьба» - 8 часов	
Тема 3.1.	Обучение и совершенствование технике скандинавской ходьбы. Общефизическая подготовка.
Тема 3.2.	Тренировка опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы средствами скандинавской ходьбы.
4. Модуль «Всероссийский комплекс ГТО» - 12 часов	
Тема 4.1.	Учебно-тренировочные занятия по программе испытаний Всероссийского комплекса ГТО
Самостоятельная двигательная активность студентов – 184 часа	
Всего – 220 часов	

2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций*

Коды (номера) модулей (разделов) дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем			Всего часов на контактну ю работу	Самостоятел ьная работа студента	Итого часов	Формируемы е компетенции		Используемые образовательны е технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости и
	Лекции	Практически е занятия	Зачет				УК 7			
Модуль 1										
1.1.		6		6	24	18	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
1.3.		2		2	4	12	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 2										
2.1.		6		6	24	20	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
2.3.		2		2	4	12	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 3										
3.1.		2		2	4	15	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
3.2.		6		6	24	27	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 4										
4.2.		12		12	100	28	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
ИТОГО:		36		36	184	220				

Список сокращений.

- Образовательные технологии, способы и методы обучения: учебно-тренировочное занятие (У-Т), тренинг в парах и малых группах (МГ), мастер-класс (МК), соревнования и турниры (С), физкультурно-массовые мероприятия (Ф-М), тренинг с общеразвивающими упражнениями (То), тренинг со специальными упражнениями (Тс).
- Формы текущего и рубежного контроля: тестовые задания (Т), элементы техники видов спорта (ЭлТ), практические навыки (Пр).

III. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций (Приложение № 1)

1. Оценочные средства для текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости

Текущий контроль осуществляется в виде:

- демонстрации элементов техники изучаемого вида спорта;

Рубежный контроль осуществляется в виде:

- демонстрации владения общей техникой в изучаемом виде спорта.

1.1. Примеры заданий для оценки навыков в текущем контроле

- 1) Покажите технику нижней подачи в волейболе.
- 2) Покажите технику ведения мяча в баскетболе.
- 3) Покажите технику верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
- 4) Покажите технику передвижения скандинавской ходьбой.
- 5) Покажите подбор высоты палок для скандинавской ходьбы.
- 6) Техника выполнения теста на гибкость при сдаче норм ГТО.
- 7) Покажите технику выполнения прыжка с места при сдаче норм ГТО.

Критерии оценки в текущем контроле:

- «Удовлетворительно» - обучающийся самостоятельно и без существенных ошибок демонстрирует изучаемый элемент техники.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся не может самостоятельно и правильно продемонстрировать технику изучаемого элемента.

1.2. Примеры заданий для оценки навыков в рубежном контроле

- 1) Демонстрация навыков владения техническими элементами игры в волейбол.
- 2) Демонстрация навыков владения техническими элементами игры в баскетбол.
- 3) Демонстрация навыков владения техникой скандинавской ходьбы.
- 4) Демонстрация техники выполнения обязательных тестов Всероссийского комплекса ГТО.
- 5) Демонстрация использования средств физической культуры для общефизической подготовки.

Критерии оценки технических элементов спорта в рубежном контроле:

- «Удовлетворительно» - обучающийся самостоятельно и без существенных ошибок демонстрирует технические элементы изучаемого вида спорта.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся не может самостоятельно и правильно продемонстрировать технические элементы изучаемого вида спорта.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Промежуточная аттестация проводится в виде «зачета» и состоит из 2-х этапов:

- 1) Выполнение заданий в тестовой форме
- 2) Выполнение заданий по выбору эффективных средств физической культуры для физического самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности

2.1. Примеры заданий в тестовой форме

(укажите один или несколько правильных ответов)

1. Элементы правильного выполнения верхней передачи мяча:

- 1) ноги выпрямлены в коленях
- 2) ноги слегка согнуты в коленях
- 3) голова сильно запрокинута назад
- 4) голова слегка откинута назад, взгляд фиксируется на мяче
- 5) руки располагаются на уровне пояса
- 6) руки располагаются на уровне лица

(Эталон ответа: 2,4,6)

2. Элементы правильной техники при выполнении нижней передачи мяча в волейболе:

- 1) нижняя передача мяча выполняется на слегка согнутых ногах
- 2) нижняя передача мяча выполняется на прямых ногах:
- 3) неравномерное соприкосновение мяча с предплечьями рук
- 4) предплечья рук одновременно касаются мяча
- 5) предплечья рук сильно разведены в стороны
- 6) предплечья рук почти соприкасаются друг с другом

(Эталон ответа: 1,4,6)

3. Необходимое количество игроков на каждой площадке при двухсторонней игре в волейбол:

- 1) 6
- 2) 7
- 3) 5
- 4) 4

(Эталон ответа: 1)

4. Сколько очков дают команде броски со «штрафного» в баскетболе:

- 1) 2
- 2) 3
- 3) 4
- 4) 1

(Эталон ответа: 1)

5. Нарушения, приводящие к наказанию штрафным броском в баскетболе:

- 1) удары по рукам
- 2) нахождение игрока около кольца в течение 1 мин.
- 3) толчки
- 4) неправильный блок

(Эталон ответа: 1,3,4)

6. Передачу мяча в баскетболе можно осуществлять:

- 1) разрешается передача мяча только руками
- 2) разрешается передача мяча ногой
- 3) разрешается передача мяча головой

(Эталон ответа: 1)

Критерии оценки тестового контроля:

- «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

2.2. Примеры заданий по использованию средств физической культуры для физического самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности

- 1) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения физической выносливости.
- 2) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
- 3) Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения силовых качеств человека.
- 4) Выбрать эффективные средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
- 5) Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.

Критерии оценки выполнения заданий по использованию средств физической культуры:

- «Зачтено» - студент умеет правильно выбрать средства физической культуры для развития и совершенствования основных физических качеств, поддержании здоровья и работоспособности.
- «Не зачтено» - студент допускает серьезные ошибки при выборе средств физической культуры для развития и совершенствования основных физических качеств, поддержании здоровья и работоспособности.

2.3. Критерии итоговой оценки за освоение «Элективных дисциплин по физической культуре и спорту»

Итоговая оценка студентам за освоение дисциплины выставляется по совокупности выполнения зачетных требований промежуточной аттестации.

- «Зачтено» - выставляется студенту, показавшему полное освоение планируемых компетенций, предусмотренных программой, получивший оценку «зачтено» за два этапа промежуточной аттестации.
- «Не зачтено» выставляется студенту, не показавшему освоение планируемых компетенций, предусмотренных программой, получившему оценку «не зачтено» на любом из этапов промежуточной аттестации.

Фонд оценочных средств для проверки уровня сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины для каждой формируемой компетенции создается в соответствии с образцом, приведенным в Приложении № 1.

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

а). Основная литература:

1. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе [Текст]: учебник /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2022. – 471 с. – Текст : непосредственный.

б). Дополнительная литература:

1. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: теоретические основы : учебное электронное пособие / В. Г. Осипов ; Твер. гос. мед. ун-т. — Электрон. текст. дан. (64 Кб). — Тверь : Ред.изд. центр Твер. гос. мед. ун-та, 2023. — 1 электрон. опт. диск (CD+R). — Текст: электронный.
2. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: методика и практика : учебное электронное пособие / В. Г. Осипов ; Твер. гос. мед. ун-т. — Электрон. текст. дан. (64 Кб). — Тверь : Ред.-изд. центр Твер. гос. мед. ун-та, 2023. — 1 электрон. опт. диск (CD+R). — Текст: электронный.

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

Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

Электронный библиотечный абонемент Центральной научной медицинской библиотеки Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова // <http://www.emll.ru/newlib/>;
Информационно-поисковая база Medline ([http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed));
Российское образование. Федеральный образовательный портал.
<http://www.edu.ru/>;

3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

3.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

- 1). Microsoft Office 2016:
 - Access 2016;
 - Excel 2016;
 - Outlook 2016;
 - PowerPoint 2016;
 - Word 2016;
 - Publisher 2016;
 - OneNote 2016.
- 2). ABBYY FineReader 11.0
- 3). Карельская Медицинская информационная система К-МИС
- 4). Программное обеспечение для тестирования обучающихся SunRAV TestOfficePro
- 5). Программное обеспечение «Среда электронного обучения 3KL»
- 6). Компьютерная программа для статистической обработки данных SPSS

7). Экспертная система обнаружения текстовых заимствований на базе искусственного интеллекта «Рукоконтекст»

8). Справочно-правовая система Консультант Плюс

3.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);
2. Справочно-информационная система MedBaseGeotar (mbasegeotar.ru)
3. Электронная библиотечная система «elibrary» (<https://www.elibrary.ru/>)

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

Приложение № 2

VI. Научно-исследовательская работа студента

- Научно-исследовательская работа студентов организована в рамках работы кружка СНО на кафедре физической культуры.
- Практикуется реферативная работа и проведение научных исследований с последующим выступлением на секционных конференциях СНО «Валеология» и итоговых конференциях СНО ТГМУ, а также публикацией статей (тезисов) в сборниках студенческих работ и молодых ученых.

VII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

Представлены в Приложении № 3

**Фонды оценочных средств
для проверки уровня сформированности компетенций (части компетенций)
для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины
«Физическая культура и спорт»**

_____ **УК-7 универсальная компетенция** _____
Шифр, наименование компетенции

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК - 7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.
	ИУК - 7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
	ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

**I. Задания комбинированного типа с выбором верного ответа
и обоснованием выбора из предложенных**

Выберите один правильный ответ.

Задание 1.

Регулярные занятия физической культурой

- 1) не оказывают влияния на здоровье человека
- 2) являются элементом здорового образа жизни
- 3) являются фактором риска для здоровья

Ответ: 2)

Обоснование: Регулярные занятия физической культурой повышают резервные возможности основных систем организма и являются средством профилактики гипокинезии.

Задание 2.

Термином «гипокинезия» обозначают

- 1) снижение тонуса мышц и силы мышечных сокращений
- 2) снижение мышечной нагрузки на тренировочных занятиях
- 3) снижение оптимального объема двигательной активности

Ответ: 3)

Обоснование: Длительное снижение объема двигательной активности негативно сказывается на здоровье человека.

Задание 3.

Функциональная медицинская группа, с которой можно заниматься спортом

- 1) специальная
- 2) основная

3) смешенная

Ответ: 2)

Обоснование: По результатам медицинского осмотра в основную группу относят людей с хорошим состоянием здоровья и физической подготовкой.

II. Задания закрытого типа на установление соответствия

Задание 1.

Подберите к терминам, представленным в левом столбце, соответствующие им определение из правого столбца.

а	Ловкость	1	Состояние, возникающее в результате наложения явлений утомления, когда организм спортсмена в течение определенного времени не успевает полностью восстановиться между тренировками или соревнованиями.
б	Отягощение	2	Использование средств физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии и повышению производительности труда
в	Переутомление	3	способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.
г	Предстартовое состояние	4	Внешнее сопротивление движению (гиря, штанга), усложняющее выполнение упражнения, способствующее увеличению мышечных усилий
д	Профессионально-прикладная физическая культура	5	Психическое состояние спортсмена, возникающее непосредственно перед выступлением в соревнованиях.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами

а	б	в	г	д
3	4	1	5	2

Задание 2.

Подберите к терминам, представленным в левом столбце, соответствующие им определение из правого столбца.

а	Самоконтроль	1	Ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния
б	Самочувствие	2	Частота относительно равномерного повторения каких-либо движений (шагов в беге, гребков в гребле, и т.п.).
в	Силовая выносливость	3	Наблюдение занимающихся физической культурой за состоянием своего здоровья и самочувствием с помощью

			простых, общедоступных методов
г	Темп движения	4	Повторное выполнение физических упражнений с целью достижения наиболее высокого результата.
д	Тренировка	5	Продолжительное удержание заданного уровня мышечных напряжений

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами

а	б	в	г	д
3	1	5	2	4

Задание 3.

Подберите к терминам, представленным в левом столбце, соответствующие им определение из правого столбца.

а	Тренированность	1	Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию
б	Усталость	2	Качества, характеризующие физические способности человека: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
в	Физические качества	3	Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека.
г	Физическая подготовка	4	Субъективные ощущения слабости, вялости, чувства физического и психического дискомфорта
д	Утренняя зарядка	5	Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, формирующаяся в результате систематических занятий физическими упражнениями

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами

а	б	в	г	д
5	4	2	3	1

III. Задания закрытого типа на установление последовательности

Задание 1.

Установите последовательность двигательных фаз (указанных в таблице) при выполнении прыжка в длину

1.	Фаза приземления
2.	Фаза полета
3.	Фаза разбега
4.	Фаза отталкивания

Запишите соответствующую последовательность цифр, определяющих порядок их появления слева направо

3	4	2	1
---	---	---	---

Задание 2.

Установите последовательность нарастания физической нагрузки с учетом функциональной медицинской группы

1.	Специальная группа
2.	Основная группа
3.	Группа лечебной физкультуры
4.	Подготовительная группа

Запишите соответствующую последовательность цифр, определяющих порядок их появления слева направо

2	4	1	3
---	---	---	---

Задание 3.

Расположите термины, обозначающие объем физической нагрузки (указаны в таблице), по степени их нарастания

1.	Чрезмерная нагрузка
2.	Незначительная нагрузка
3.	Поддерживающая нагрузка
4.	Тренирующая нагрузка

Запишите соответствующую последовательность цифр, определяющих порядок их появления слева направо

2	3	4	1
---	---	---	---

IV. Задания открытой формы с кратким ответом

Дополните предложение подходящим по содержанию словосочетанием.

Задание 1.

Метод, с помощью которого оценивается физическое развитие человека во время медицинского обследования для допуска к занятиям физической культурой и спортом получил название

Задание 2.

Недостаток двигательной активности за определенный период времени, который может привести к патологическим нарушениям в работе организма называется

Задание 3.

Совокупность форм, способов и рациональных правил, используемых в повседневной жизни человека для поддержания, укрепления и сохранения здоровья получил название

V. Контрольные вопросы

1. Как соотносится между собой объем и интенсивность мышечной работы на тренировочных занятиях.
2. Назовите признаки переутомления во время занятий физической культурой и спортом.
3. Обоснуйте положительное влияние двигательной активности на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.
4. Дайте характеристику медицинских групп для занятий физической культурой.
5. Дайте характеристику физическому качеству «выносливость».
6. Какие медицинские группы могут в полном объеме выполнять учебную программу по физической культуре.
7. По какой учебной программе должны заниматься студенты, отнесенные к специальной медицинской группе.
8. Как определить максимально допустимую величину частоты сердечных сокращений во время тренировок с учетом возраста занимающегося.

VI. Практико-ориентированные задания

Задание 1.

1. По какой формуле можно рассчитать оптимальную частоту сердечных сокращений во время тренировочных занятий с учетом возраста занимающегося.
2. Для каких видов спорта целесообразно использовать этот расчет.

Условие: Женщина 25 лет обратилась к спортивному врачу за рекомендациями по пульсовому режиму во время тренировочных занятий.

Эталон ответа:

1. ЧСС = 170 – возраст
2. При занятиях циклическими видами спорта (бег, плавание, велосипед, лыжи и т.п.).

Задание 2.

1. Какой системе организма следует уделять наибольшее внимание на занятиях оздоровительной физкультурой людям в зрелом возрасте?
2. С чем это связано?

Условие: Мужчина 50 лет обратился к спортивному врачу с просьбой дать рекомендации по занятиям оздоровительной физкультурой.

Эталон ответа:

1. Наибольшее внимание нужно уделять тренировке кардио-респираторной системы.
2. Это связано с тем, что кардио-респираторная система больше всего страдает от гипокинезии.

Задание 3.

1. Какой вид физической нагрузки нужно использовать для развития скоростных способностей человека?
2. Варианты скоростных нагрузок.

Условие: Юноша 20 лет обратился к спортивному врачу с просьбой дать рекомендации по выбору физической нагрузки для повышения своих скоростных способностей на беговых дистанциях.

Эталон ответа:

1. Физические нагрузки, выполняемые с большой скоростью за короткое время.
2. Пример скоростных нагрузок: пробегание 60м или 100м с максимальной

скоростью.

VII. Ситуационные (или Расчетные) задачи

Задача 1.

Мужчина 40 лет, по данным профилактического осмотра, который проходил в этом году, имеет 2 группу здоровья. Проводит самостоятельные оздоровительные тренировки 3 раза в неделю по 20 мин. Для определения своей физической подготовки, хочет попробовать сдать нормативы Всероссийского комплекса ГТО.

Задание.

1. Нужно ли мужчине проходить медицинский осмотр для допуска к сдаче норм ГТО.
2. Нужно ли проходить специальную подготовку перед сдачей норм ГТО.

Эталон ответа.

1. Если профилактический осмотр пройден в текущем году и подтверждена 2-ая группа здоровья, дополнительного медицинского допуска к сдаче норм ГТО не требуется.
2. Регулярные самостоятельные занятия физической культурой дают возможность сдавать нормы ГТО без предварительной подготовки.

Задача 2.

Женщина 30 лет хочет начать самостоятельно заниматься физической культурой с целью повышения своей физической работоспособности. Жалоб не предъявляет. По результатам обследования у терапевта установлена 1-ая группа здоровья.

Задание.

1. Каким системам организма нужно уделять повышенное внимание во время самостоятельных тренировок.
2. Какие виды нагрузок целесообразно использовать во время тренировочного процесса.

Эталон ответа.

1. Для повышения физической работоспособности организма нужно особое внимание на тренировках уделять кардио-респираторной системе и мышечной системе.
2. Для тренировки кардио-респираторной системы организма можно рекомендовать: бег, плавание, лыжи, коньки, велосипед, скандинавская ходьба. Для тренировки мышечной системы – силовые тренажеры.

Задача 3.

Молодой человек 25 лет хочет начать самостоятельные занятия физической культурой. Жалоб нет, считает себя здоровым. В школе и в институте посещал учебные занятия по физкультуре в основной функциональной группе. В спортивных секциях не занимался.

Задание.

1. Какие знания необходимы для правильного построения самостоятельных занятий физической культурой.
2. У какого врача-специалиста можно получить необходимую консультацию.

Эталон ответа.

1. Желаящему самостоятельно заниматься физической культурой нужно знать: какие виды нагрузок целесообразно использовать на тренировках; какой пульсовый режим эффективен во время тренировок; сколько времени должна продолжаться тренировка; сколько раз в неделю следует заниматься.
2. Необходимую консультацию можно получить у спортивного врача.

Приложение № 2

**Справка о материально-техническом обеспечении
рабочей программы
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

(название дисциплины, модуля, практики)

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал - 540 кв.м.	Площадки для игры в волейбол, баскетбол; шведские стенки, силовые тренажеры, спортивный инвентарь
2.	Загородный спортивно-оздоровительный лагерь	Спортивные площадки для игры в волейбол, баскетбол, футбол.
1.	Стрелковый тир - 75 кв.м. /общежитие №1/	Пневматические винтовки - 4, автоматическая смена мишеней, трубы для корректировки стрельбы, сейф для хранения оружия – 2

**Лист регистрации изменений и дополнений на _____ учебный год
в рабочую программу дисциплины (модуля, практики)**

(название дисциплины, модуля, практики)
для обучающихся _____ курса,

специальность:

(название специальности)

форма обучения: очная/заочная

Изменения и дополнения в рабочую программу дисциплины рассмотрены на заседании кафедры «___» _____ 202__ г. (протокол № ___)

Зав. кафедрой _____ (ФИО)

подпись

Содержание изменений и дополнений

№ п/п	Раздел, пункт, номер страницы, абзац	Старый текст	Новый текст	Комментарий
1.				
2.				
3.				