

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 иностранных обучающихся 1-2 курсов,
(с использованием английского языка)

направление подготовки (специальность)

31.05.03. Стоматология

форма обучения - очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	0 з.е. / 220 часов
в том числе:	
контактная работа	70 часов
самостоятельная работа	150 часов
Промежуточная аттестация, форма/семестр	

Тверь, 2025

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 2025г. (протокол № 9).

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании профильного методического совета «20» мая 2025 г. (протокол № 5)

Рабочая программа утверждена на заседании центрального координационно-методического совета «27» августа 2025 г. (протокол № 1)

I. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 31.05.03 «Стоматология», утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020г. № 984, 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 человека — анатомия головы и шеи.
 - Опорно-двигательная система человека.
 - Биомеханические основы физических упражнений.

2. Нормальная физиология – физиология челюстно-лицевой области.
 - 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. Медицинская реабилитация.
 - Использование средств физической культуры для укрепления, поддержания и восстановления здоровья и работоспособности человека.
 - Теоретические и методические основы построения занятий оздоровительно-восстановительной физкультурой.
 - Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях оздоровительно-восстановительной физкультурой.

4. Объём дисциплины

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

- Элективных модулей в объеме 70 академических часов /контактная работа с преподавателем/.
- Самостоятельных занятий физической культурой и спортом в объеме – 150 часов.

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 элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится на кафедре неврологии, реабилитации и нейрохирургии в форме «зачета» в конце 6-го семестра обучения.

II. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

Содержание элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» 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» - 14 часа	
Тема 1.1.	Обучение и совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Общефизическая подготовка.
Тема 1.2.	Обучение и совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча. Общефизическая подготовка.
Тема 1.3.	Обучение и совершенствование тактике игровых действий на площадке. Общефизическая подготовка.
2. Модуль «Баскетбол» - 14 часа	
Тема 2.1.	Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками. Общефизическая подготовка.
Тема 2.2.	Обучение и совершенствование техники ведения мяча и броска по кольцу. Общефизическая подготовка.
Тема 2.3.	Обучение и совершенствование тактики игровых действий на площадке. Общефизическая подготовка.
3. Модуль «Скандинавская ходьба» - 14 часа	
Тема 3.1.	Обучение и совершенствование технике скандинавской ходьбы. Общефизическая подготовка.
Тема 3.2.	Тренировка опорно-двигательного аппарата и кардиореспираторной системы средствами скандинавской ходьбы.
4. Модуль «Всероссийский комплекс ГТО» - 28 часа	
Тема 4.1.	Учебно-тренировочные занятия по программе испытаний Всероссийского комплекса ГТО
Тема 4.2.	Спортивно-массовые мероприятия по программе испытаний комплекса ГТО
Самостоятельная двигательная активность студентов - 150 часов	
Всего – 220 часа	

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 контактную работу	Самостоятельная работа студента	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	Лекции	Практические занятия	Зачет				УК 7			
Модуль 1										
1.1.		4		4	10	14	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
1.2.		4		4	10	14	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
1.3.		6		6	14	20	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 2										
2.1.		4		4	10	14	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
2.2.		4		4	10	14	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
2.3.		6		6	14	20	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 3										
3.1.		6		6	12	18	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
3.2.		8		8	26	34	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
Модуль 4										
4.1.		20		20	28	48	+		У-Т, МК, То,Тс	ЭлТ
4.2.		8		8	16	24	+		У-Т, МГ, С	Пр, Т
ИТОГО:		70		70	150	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), балльно-накопительная система (БНС).

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 общей техники изучаемого вида спорта;
- выполнения заданий в тестовой форме

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.

1.3. Примеры заданий в тестовой форме в рубежном контроле

(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. Общая оценка по результатам освоения дисциплины

Оценка уровня освоения практических навыков базируется на результатах рубежного контроля по изучаемым видам спорта.

Оценка уровня методико-теоретических знаний базируется на результатах рубежного тестового контроля.

Критерии итоговой оценки освоения дисциплины:

- **«Удовлетворительно»** - ставится студенту, если он в течение учебного года по всем видам спорта выполнил на рубежном контроле зачетные требования.
- **«Не удовлетворительно»** - ставится студенту, если он в течение учебного года по одному или нескольким видам спорта не выполнил на рубежном контроле зачетных требований.

Фонды 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/](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 (гирия, 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 дости-

			жения 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	Общая физическая подготовка	1	Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию
б	Адаптация	2	Размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду
в	Амплитуда движения	3	способность выполнять действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях
г	Двигательный навык	4	Приспособление организма, его функциональных систем, органов и тканей к условиям существования
д	Утренняя зарядка	5	Тренировочный процесс, направленный на совершенствование основных физических качеств человека: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости

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 правильную последовательность частей учебно-тренировочного занятия

1.	Заминка
2.	Построение, объявление программы занятий
3.	Разминка
4.	Основная часть

Запишите соответствующую последовательность цифр, определяющих порядок их появления слева направо

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

Задание 3.

Установите последовательность медицинского допуска желающих заниматься физической культурой и спортом

1.	Установление функциональной группы физической культуры и допуск к учебно-тренировочным занятиям
2.	Оценка адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам с помощью функциональных проб
3.	Оценка физического развития /антропометрия/
4.	Оценка состояния здоровья с установлением терапевтической группы здоровья

Запишите соответствующую последовательность цифр, определяющих порядок их появления слева направо

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

Задание 3.

Установите последовательность состояний организма человека (указанных в таблице) в процессе выполнения тренировочной работы

1.	Восстановительный период
2.	Состояние утомления
3.	Состояние стабилизации
4.	Состояние вработывания

Запишите соответствующую последовательность цифр, определяющих порядок их появления слева направо

4	3	2	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. Рассчитайте оптимальную частоту сердечных сокращений во время тренировочных занятий.
2. Для какой функциональной группы здоровья подходит этот расчет.

Условие: Мужчина 30 лет обратился к спортивному врачу за рекомендациями по пульсовому режиму во время тренировочных занятий.

Эталон ответа:

1. ЧСС = $170 - 30 = 140$ уд/мин.
2. Этот расчет подходит для людей с основной и подготовительной группами здоровья.

Задание 2.

1. Какой вид физической нагрузки целесообразно использовать для повышения резервов кардио-респираторной системы?
2. Как можно охарактеризовать данный вид физической нагрузки?

Условие: Человек обратился к спортивному врачу с просьбой дать рекомендации по выбору физической нагрузки для тренировки сердечно-сосудистой системы.

Эталон ответа:

1. Нагрузка на выносливость хорошо тренирует кардио-респираторную систему.
2. Характеристика нагрузки на выносливость: длительное время непрерывной циклической работы в среднем темпе /бег, плавание, велосипед, лыжи и т.п./.

Задание 3.

1. Какую физическую нагрузку целесообразно использовать для развития силовых показателей?
2. Варианты силовых нагрузок.

Условие: Человек обратился к спортивному врачу с просьбой дать рекомендации по выбору физической нагрузки для тренировки мышечной системы.

Эталон ответа:

1. Различные варианты силовой нагрузки используют для развития мышечной системы человека.
2. Варианты силовых нагрузок: работа на силовых тренажерах, со штангой, с гирями, с гантелями, упражнения на мышцы статического характера и т.п.

VII. Ситуационные (или Расчетные) задачи

Задача 1.

Юноша 20 лет, считает себя практически здоровым. Жалоб не предъявляет. Для определения своей физической подготовки, хочет попробовать сдать нормативы Всероссийского комплекса ГТО. В школе занимался на обычных занятиях физкультурой в подготовительной группе, спортивные секции не посещал.

Задание.

1. Может ли юноша сдавать нормы ГТО без медицинского допуска.
2. Нужно ли готовиться к сдаче норм ГТО или можно попробовать сдать их сразу.

Эталон ответа.

1. Медицинский осмотр перед сдачей нормативов ГТО обязателен. На основании медосмотра врач дает допуск к сдаче норм ГТО.
2. В программе сдачи нормативов ГТО несколько достаточно нагрузочных видов спорта. Поэтому соответствующая физическая подготовка перед сдачей нормативов ГТО является целесообразной.

Задача 2.

Молодой мужчина 25 лет, высшее образование. Желает начать самостоятельные тренировки для укрепления кардио-респираторной системы и поддержания физической работоспособности. Жалоб не предъявляет. В школе занимался физической культурой в основной группе, в университете – в подготовительной группе. Спортивные секции не посещал и самостоятельно физической культурой не занимался.

Задание.

1. Определить вид физической нагрузки для тренировки кардио-респираторной системы.
2. Указать основные принципы проведения тренировочных занятий.

Эталон ответа.

1. Физическая нагрузка на выносливость лучше всего тренирует кардио-респираторную систему организма. Рекомендуемые виды спорта: бег, плавание, лыжи, коньки, велосипед, скандинавская ходьба.
2. Начальная разминка, постепенность в увеличении нагрузки, регулярность занятий, системность в подборе физической нагрузки, адекватность физической нагрузки сомато-функциональным возможностям занимающегося.

Задача 3.

Несколько родителей учеников Детской спортивной школы обратились во Врачебно-физкультурный диспансер с просьбой проконтролировать адекватность физической нагрузки на тренировочных занятиях. Дети приходят с занятий усталыми, стали плохо учить уроки, с нежеланием ходить на тренировки.

Задание.

1. Каким способом врач может проверить адекватность физической нагрузки на тренировочных занятиях.
2. Какую объективную и субъективную информацию можно получить во время врачебно-педагогических наблюдений.

Эталон ответа.

1. Адекватность физической нагрузки на тренировочных занятиях можно оценить с помощью методики «врачебно-педагогические наблюдения» (ВПН).
2. При проведении ВПН врач фиксирует изменения ЧСС и АД в процессе занятий. Визуально оценивает внешние признаки утомления.

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.
3.	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.				