

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

Кафедра физической культуры

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

для обучающихся 1-2 курсов,
направление подготовки (специальность)
37.05.01. Клиническая психология
форма обучения - очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	2 з.е. / 72 часа
в том числе:	
контактная работа	72 часа
самостоятельная работа	0 часов
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачет / 2, 4 семестры

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. 14 мая 2025 г. (прилагается).

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 «21» 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 37.05.01 «Клиническая психология», утвержденного приказом Минобрнауки России от 26 мая 2020г. № 683, 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 и методами 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. Вырабатывать 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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в Обязательную часть Блока 1 ОПОП специалитета.

Параллельные и последующие междисциплинарные взаимосвязи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

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.
 - Энергозатраты организма при занятиях спортом.
- 3) Элективные дисциплины физической культуры и спорта.
 - 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 и здоровья.
 - Формирование у студентов мотивации и потребности в регулярных занятиях двигательной активностью.

4. Объём дисциплины составляет 2 зачетные единицы:

- Контактная работа обучающихся с преподавателем 72 академических часа.
- Самостоятельная работа обучающихся — 0 часов.

5. Образовательные технологии

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

- традиционная лекция, теоретическое занятие, семинарское занятие, методико-практическое занятие;
- компьютерные презентации, видео фильмы.

6. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится:

- в форме «зачёта» в конце 2-го и 4-го семестров обучения.

II. Учебная программа дисциплины

1. Содержание дисциплины

1. Теоретический модуль - 34 часов	
Тема 1.1.	Основные понятия и термины дисциплины «Физическая культура»
Тема 1.2.	Здоровый образ жизни и формирование мотиваций к занятиям физической культурой
Тема 1.3.	Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Тема 1.4.	Физические упражнения – основное средство тренировочного процесса в физической культуре и спорте
Тема 1.5.	Физиологическая характеристика мышечной деятельности

Тема 1.6.	Характеристика основных двигательных качеств человека /сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость/
Тема 1.7.	Медицинское обеспечение занятий физической культурой и спортом и самоконтроль за переносимостью нагрузок
Тема 1.8.	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом
Тема 1.9.	Использование допинга в спорте и методы борьбы с ним
2. Методико-практический модуль - 34 часов	
Тема 2.1.	Организация и принципы построения самостоятельных занятий оздоровительной физкультурой
Тема 2.2.	Правила измерения и методы оценки физического развития
Тема 2.3.	Методы оценки физической работоспособности и здоровья
Тема 2.4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как способ оценки физической подготовки студентов
Тема 2.5.	Средства и методические особенности развития и совершенствования основных физических качеств человека
Тема 2.6.	Психо-мышечная релаксация как средство восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок
Зачет /в конце 2-го и 4-го семестров/ – 4 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	ОПК 3		
Модуль 1.										
1.1.	2			2		2	+		Л, КП	КВ
1.2.	2			2		2	+		Л, КП	КВ
1.3.		6		6		6	+		С	КВ
1.4.		4		4		4	+		С, КП	КВ
1.5.		4		4		4	+		С, КП	КВ
1.6.		4		4		4	+		С	КВ
1.7.		4		4		4	+		С	КВ
1.8.		4		4		4	+		С	КВ
1.9.		4		4		4		+	С	КВ
Модуль 2.										
2.1.		6		6		6	+		МПЗ, С	КВ
2.2.		6		6		6	+		МПЗ, С	КВ
2.3.		6		6		6	+		МПЗ, С	КВ
2.4.		6		6		6	+		МПЗ, ВФ	КВ
2.5.		6		6		6	+		МПЗ, КП	КВ
2.6.		4		4		4	+		МПЗ, ВФ	КВ
Зачет			4	4		4				Т, Пр
ИТОГО:	4	64	4	72		72				

Список сокращений.

- Образовательные технологии, способы и методы обучения: традиционная лекция (Л), семинарские занятия (С), методико-практическое занятие (МПЗ), компьютерная презентация (КП), видеофильм (ВФ).
- Формы текущего и рубежного контроля: контрольные вопросы (КВ), тестирование (Т), практические навыки (Пр).

III. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций

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

Текущий контроль осуществляется в виде:

- контрольных вопросов для оценки усвоения студентами учебного материала;
- Рубежный контроль осуществляется в виде:
- контрольных заданий в тестовой форме по изучаемой тематике.

1.1. Примеры вопросов для контроля усвоения учебного материала

- 1) Дайте определения понятиям «физическая культура» и «спорт».
- 2) Обоснуйте положительное влияние двигательной активности на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.
- 3) Дайте характеристику медицинских групп для занятий физической культурой.
- 4) Дайте характеристику физическому качеству «выносливость».
- 5) Назовите меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
- 6) Дайте характеристику аэробной и анаэробной нагрузкам.

Критерии оценки ответов на вопросы по изучаемому материалу:

- «Удовлетворительно» - обучающийся хорошо ориентируется в изучаемом материале без наводящих подсказок преподавателя.
- «Не удовлетворительно» - обучающийся плохо ориентируется в учебном материале даже с помощью наводящих подсказок преподавателя.

1.2. Примеры заданий в тестовой форме.

/укажите один или несколько правильных ответов/

ТЕРМИНОМ "ГИПОКИНЕЗИЯ" ОБОЗНАЧАЮТ:

- 1) снижение тонуса мышц и силы мышечных сокращений
- 2) снижение оптимального объема двигательной активности

(Эталон ответа: 2)

1. РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ:

- 1) являются фактором риска для здоровья
- 2) являются элементом здорового образа жизни
- 3) способствуют активному долголетию и повышению качества жизни

(Эталон ответа: 2,3)

3. ПРОВЕДЕНИЕ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ:

- 1) противодействует процессу утомления
- 2) ускоряет процесс встраивания и является профилактикой травм в спорте

(Эталон ответа: 2)

4. МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ:

- 1) основная
- 2) смешанная
- 3) подготовительная
- 4) дополнительная
- 5) специальная

(Эталон ответа: 1,3,5)

5. ИЗМЕНЕНИЯ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

- 1) улучшаются силовые показатели мышц
- 2) совершенствуется телосложение
- 3) повышается пластичность и экономность в движениях
- 4) снижается роль мышц как вспомогательного фактора кровообращения
- 5) снижается эластичность и крепость связок и сухожилий
- 6) формируется более прочный костный скелет

(Эталон ответа: 1,2,3)

Критерии оценки тестового контроля:

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

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

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

- 1) оценки выполнения заданий в тестовой форме
- 2) оценки освоения практических навыков (умений)

2.1. Примеры заданий в тестовой форме

/укажите один или несколько правильных ответов/

1. ИЗМЕНЕНИЯ В ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

- 1) улучшаются силовые показатели мышц
- 2) совершенствуется телосложение
- 3) повышается пластичность и экономность в движениях
- 4) снижается роль мышц как вспомогательного фактора кровообращения
- 5) снижается эластичность и крепость связок и сухожилий
- 6) формируется более прочный костный скелет

(Эталон ответа: 1,2,3)

2. ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА, КАК ДОЛЖНЫ СООТНОСИТЬСЯ МЕЖДУ СОБОЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ И КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ

- 1) чем реже количество занятий, тем больше должна быть нагрузка на одном занятии
- 2) чем реже количество занятий, тем меньше должна быть нагрузка на одном занятии

3) величина нагрузки не зависит от количества занятий в неделю

(Эталон ответа: 1)

3. КАКОЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВЕН ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

- 1) силовая нагрузка
- 2) скоростная нагрузка
- 3) нагрузка на выносливость
- 4) скоростно-силовая нагрузка

эталон ответа: 3

4. ОПТИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК У ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

- 1) 220 – возраст
- 2) 200 – возраст
- 3) 190 – возраст
- 4) 180 – возраст
- 5) 170 – возраст

(Эталон ответа: 5)

5. ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВАЖНЕЙШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- 1) пристрастие к углеводной пище
- 2) двигательная активность
- 3) психоэмоциональная устойчивость
- 4) гипокинезия
- 5) отсутствие вредных привычек

(Эталон ответа: 2,3,5)

Критерии оценки тестового контроля:

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

2.2. Оценка освоения практических навыков (умений)

⇒ Оценка освоения практических навыков базируется на умении студента выбрать эффективное средство физической культуры для физического самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности.

Примеры заданий для оценки освоения студентами практических навыков (умений)

- 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 укрепления опорно-двигательного аппарата.
- 4) Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.
- 5) Выбрать эффективные средства физической культуры для развития скоростно-силовых характеристик.

Критерии оценки выполнения заданий по выбору средств физической культуры:

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

2.3. Критерии итоговой оценки за освоение дисциплины «Физическая культура и спорт»

Итоговая оценка студентам за освоение дисциплины «Физическая культура» выставляется по совокупности выполнения зачетных требований промежуточной аттестации.

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

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 TestOffice-Pro
- 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.

Проведение разминки в начале каждого занятия физической культурой

- 1) противодействует процессу утомления
- 2) ускоряет процесс встраивания и является профилактикой травм
- 3) стимулирует развитие силы и быстроты у занимающегося

Ответ: 2)

Обоснование: Во время разминки происходит подготовка мышечно-связочного аппарата и функциональных систем организма для дальнейшей более нагрузочной части занятия.

Задание 2.

Какой вид физической нагрузки наиболее эффективен для тренировки сердечно-сосудистой системы

- 1) силовая нагрузка
- 2) скоростная нагрузка
- 3) нагрузка на выносливость

Ответ: 3)

Обоснование: Нагрузку на выносливость характеризует средний темп и длительное время циклической работы. Такой режим работы хорошо тренирует сердечно-сосудистую систему.

Задание 3.

Зависимость объема тренировочной нагрузки на одном занятии от количества занятий в недельном цикле

- 1) чем реже количество занятий, тем больше должна быть нагрузка на одном занятии
- 2) чем реже количество занятий, тем меньше должна быть нагрузка на одном занятии
- 3) величина нагрузки не зависит от количества занятий в неделю

Ответ: 1)

Обоснование: Тренировочный эффект от предыдущего занятия должен сохраниться до следующей тренировки.

II. Задания закрытого типа на установление соответствия

Задание 1.

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

а	Физическая культура	1	Способность человека длительно выполнять физическую работу с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих систем организма
б	Спорт	2	Способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени
в	Общая выносливость	3	Часть общей культуры общества, направленная на укрепление физического здоровья человека и формирование у него знаний и привычек здорового образа жизни
г	Специальная выносливость	4	Специфическая форма физической культуры, направленная на максимальное раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества
д	Быстрота	5	Способность длительно поддерживать работоспособность в конкретном виде деятельности

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	Врабатывание	1	Способность выполнять движения с большой амплитудой, обусловленная морфо-функциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и степенью подвижности его звеньев
б	Гиподинамия	2	Начальный период работы, в течение которого быстро усиливается деятельность систем организма, обеспечивающих выполнение данной работы
в	Гибкость	3	Общее количество различных двигательных действий, выполняемых в течение какого-то определенного времени
г	Двигательная	4	Совокупность отрицательных морфофункциональных изменений

	активность		в организме вследствие недостаточной двигательной активности
д	Гипокинезия	5	Недостаточность функционирования мышечной системы человека

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами

а	б	в	г	д
2	5	1	3	4

Задание 3.

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

а	Адаптация	1	Размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду
б	Амплитуда движения	2	Такое положение тела и его частей, которое создает наиболее выгодные условия для выполнения упражнения
в	Двигательный навык	3	Приспособление организма, его функциональных систем, органов и тканей к условиям существования
г	Исходное положение	4	Тренировочный процесс, направленный на совершенствование основных физических качеств человека: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
д	Общая физическая подготовка	5	Способность выполнять действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на технических элементах

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами

а	б	в	г	д
3	1	5	2	4

III. Задания закрытого типа на установление последовательности

Задание 1.

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

1.	Состояние утомления
2.	Состояние стабилизации
3.	Состояние вработывания

Запишите соответствующую последовательность цифр, определяющих порядок их появления слева направо

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

Задание 2.

Установите правильную последовательность частей учебно-тренировочного занятия

1.	Заминка
2.	Разминка
3.	Основная часть

Запишите соответствующую последовательность цифр, определяющих порядок их появления слева направо

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

Задание 3.

Установите правильную последовательность медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям

1.	Оценка адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам с помощью функциональных проб
2.	Определение функциональной группы физической культуры и допуск к учебно-тренировочным занятиям
3.	Определение терапевтической группы здоровья

Запишите соответствующую последовательность цифр, определяющих порядок их появления слева направо

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

IV. Задания открытой формы с кратким ответом

Дополните предложение подходящим по содержанию словосочетанием.

Задание 1.

Свой физический потенциал можно оценить, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях по сдаче нормативов, которые получили название

Задание 2.

Перед началом самостоятельных занятий физической культурой необходимо оценить свое здоровье и проконсультироваться у врача-специалиста

Задание 3.

Максимально допустимая частота сердечных сокращений во время выполнения физической нагрузки рассчитывается по формуле

V. Контрольные вопросы

- 1) Дайте определения понятиям «физическая культура» и «спорт».
- 2) Обоснуйте положительное влияние двигательной активности на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.
- 3) Дайте характеристику медицинских групп для занятий физической культурой.

- 4) Дайте характеристику физическому качеству «выносливость».
- 5) Дайте характеристику аэробной и анаэробной нагрузкам.

VI. Практико-ориентированные задания

Задание 1

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 2.

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 для людей с основной и подготовительной группами здоровья.

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.

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 основ-

ной 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 2.

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 3.

5 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 динамику изменений пульса и артериального давления в процессе занятий. Визуально оценивает степень утомления занимающихся (потоотделение, нарушенная координация движений, сильное покраснение лица).

Справка
о материально-техническом обеспечении
рабочей программы дисциплины
Физическая культура и спорт

(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.	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

*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

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

(название дисциплины, модуля, практики)
для студентов _____ 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.				