

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)

31.05.01 Лечебное дело

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, 2024

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

**Внешняя рецензия дана** доцентом факультета физической культуры Тверского государственного университета к.б.н., доцентом Папиным М.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры 26 апреля 2024г. (протокол № 8).

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании профильного методического совета «24» мая 2024 г. (протокол № 5).

Рабочая программа утверждена на заседании центрального координационно-методического совета «10» июня 2024г. (протокол № 9).

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. № 988, 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. Выбатывать у студентов ценностные установки на использование средств и методов физической культуры в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

<b>Формируемая компетенция: УК-7</b>	
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Индикатор достижений	Планируемые результаты обучения
<b>ИУК - 7.1</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</li><li>– возможности использования средств физической культуры в комплексе здоровьесберегающих технологий</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни</li><li>– выбрать эффективный вариант двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li></ul>

<p><b>ИУК - 7.2</b></p> <p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы сочетания физической и умственной нагрузки для нормального функционирования организма</li> <li>– принципы организации самостоятельных занятий физической культурой для поддержания должного уровня работоспособности организма</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать свое рабочее и свободное время для эффективного поддержания здоровья и работоспособности</li> <li>– планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки для обеспечения полноценной работоспособности организма</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками планирования и выбора эффективных средств физической культуры для обеспечения должной работоспособности, с учетом внутренних и внешних условий реализации</li> </ul>
<p><b>ИУК - 7.3</b></p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные элементы здорового образа жизни и их влияние на здоровье и работоспособность человека</li> <li>– нормы и правила реализации двигательной активности в виде: утренней гимнастики, производственной гимнастики, занятий физической культурой</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной деятельности</li> <li>– пропагандировать двигательную активность как важнейший элемент здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками соблюдения и популяризации здорового образа жизни как важнейшего средства поддержания здоровья и работоспособности</li> </ul>

<p align="center"><b>Формируемая компетенция: ОПК-3</b></p>	
<p align="center">Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним</p>	
<p align="center">Индикатор достижений</p>	<p align="center">Планируемые результаты обучения</p>
<p><b>ИОПК - 3.1.</b></p> <p>Использует в профессиональной деятельности основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать в профессиональной деятельности основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– информацией о структуре и функциях Российского антидопингового агентства «Русада»</li> </ul>

### **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) Физическая культура и спорт (элективная дисциплина).

— 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) 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 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

<b>1. Теоретический модуль - 34 часов</b>	
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
<b>2. Методико-практический модуль - 34 часов</b>	
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>72</b>		<b>72</b>				

### 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 (Приложение № 1)**

### **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 вработывания 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.

## **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 «Руконтекст»
- 8). Справочно-правовая система Консультант Плюс

#### **3.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):**

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» ([www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru));
2. Справочно-информационная система MedBaseGeotar ([mbasegeotar.ru](http://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**

<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-------------	--

**1. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать»** (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты):

**1.1. Примеры вопросов для контроля сформированности компетенции (знать):**

- 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.

**1.2. Примеры тестовых заданий для контроля сформированности компетенции (знать):**

/укажите один или несколько правильных ответов/

1. 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

2. 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)

6. 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)

**2. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Уметь»** (решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения):

**2.1. Примеры заданий для контроля сформированности компетенции (уметь):**

1. Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
2. Выбрать эффективные средства физической культуры для повышения двигательного качества «сила».
3. Выбрать эффективные средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
4. Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.

**Перечень практических навыков (умений), которые необходимо освоить студенту**

Студент должен уметь:

1. Использовать средства физической культуры для повышения физической выносливости.
2. Использовать средства физической культуры для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
3. Использовать средства физической культуры для повышения двигательного качества «сила».
4. Использовать средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
5. Использовать средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.
6. Использовать физической культуры для повышения двигательного качества «скорость».
7. Использовать средства физической культуры для повышения двигательного качества «ловкость».
8. Использовать средства физической культуры для повышения двигательного качества «гибкость».
9. Подбирать физические упражнения для составления комплекса утренней зарядки.
10. Подбирать физические упражнения для составления комплекса «физкультминутка» и «физкультпауза».

**3. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Владеть»** (решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний и умений, с их применением в нетипичных ситуациях, формируется в процессе практической деятельности)

### **Примеры заданий для оценки категории «владеть»:**

1. Навыками оценки физического развития методами индексов и стандартов.
2. Навыками оценки физической работоспособности.
3. Навыками составления комплекса утренней зарядки.
4. Навыками самостоятельных занятий физической культурой.
5. Навыками подбора средств физической культуры для поддержания своей физической работоспособности.
6. Навыками подбора вариантов двигательной активности для повышения функциональных резервов ССС.

**ОПК-3**

Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним

### **1. Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенции на уровне «Знать» (воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты):**

#### **1.1. Примеры вопросов для контроля сформированности компетенции (знать):**

1. Дайте определение понятию «допинг» в спортивной деятельности.
2. Назовите цель применения допинга в спорте.
3. Перечислите основные группы допинговых средств.
4. Для чего было создано Всемирное антидопинговое агентство WADA.
5. Что Вы знаете об антидопинговом агентстве РУСАДА.
6. Можно ли, в качестве исключения, спортсменам принимать лекарственный препарат, отнесенный к допингам?
7. Дайте характеристику группе препаратов под названием «анаболики».
8. Могут спортсмены использовать прием допинга в тренировочный период?
9. Длительный прием допинга отражается на здоровье спортсмена или нет?

#### **1.2. Примеры тестовых заданий для контроля сформированности компетенции (знать):**

(укажите один или несколько правильных ответов)

1. Характеристика термина «допинг» в спорте:
  - 1) вещества природного или синтетического происхождения, которые разрешены к применению спортсменами для стимуляции физической работоспособности и повышения спортивного результата
  - 2) запрещенные вещества природного или синтетического происхождения, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности
  - 3) запрещенные к использованию средства физической культуры

Эталон ответа: 2
2. В какие периоды занятий спортом чаще всего используют запрещенные препараты (допинг):
  - 1) в соревновательный период

- 2) после выступления на соревнованиях
- 3) в тренировочный период

Эталон ответа: 1,3

3. С какой целью проводится допинг-контроль:

- 1) для стимулирования употребления допинга спортсменами
- 2) для профилактики употребления допинга
- 3) для обнаружения спортсменов, употреблявших допинг

Эталон ответа: 2,3

4. Антидопинговое агентство WADA:

- 1) западноевропейская организация, которая координирует борьбу с применением допинга в спорте
- 2) американская организация, которая координирует борьбу с применением допинга в спорте
- 3) российская организация, которая координирует борьбу с применением допинга в спорте
- 4) международная организация, которая координирует борьбу с применением допинга в спорте

Эталон ответа: 4

5. Антидопинговое агентство РУСАДА:

- 1) западноевропейская организация, которая координирует борьбу с применением допинга в спорте
- 2) американская организация, которая координирует борьбу с применением допинга в спорте
- 3) российская организация, которая занимается профилактикой и борьбой с допингом на территории Российской Федерации
- 4) международная организация, которая координирует борьбу с применением допинга в спорте

Эталон ответа: 3

**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
	Учебная комната – 25 кв. м.	Мультимедийная аппаратура, ноутбук, видеофильмы, компьютерные презентации
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. /общеежитие №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.				