

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)

34.03.01. Сестринское дело

форма обучения - очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	2 з.е. / 72 часа
в том числе:	
контактная работа	38 часов
самостоятельная работа	34 часа
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.

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 «22» мая 2025 г. (протокол №6)

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 направлению подготовки (специальности) 34.03.01. «Сестринское дело», утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.09.2017. № 971, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование общекультурных компетенций для оказания квалифицированной медицинской помощи в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Задачи дисциплины:

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую работоспособность и психомоторные навыки;
- развивать и совершенствовать основные двигательные качества; формировать устойчивую мотивацию к физическому самосовершенствованию;
- вырабатывать у студентов ценностные установки на применение средств и методов физической культуры как важнейшего компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией;
- совершенствовать двигательные навыки, необходимые для обеспечения полноценной социальной и 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:
Б.УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и	Знать: - принципы организации самостоятельных занятий физической культурой для поддержания должного уровня физической подготовленности - основные правила здорового образа жизни /ЗОЖ/ Уметь: - выбрать эффективные средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - использовать двигательную активность как важнейший

соблюдает нормы здорового образа жизни	элемент здорового образа жизни Владеть: - навыками использования средств физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности - навыками использования средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Б.УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации	Знать: - основы и правила занятий физической культурой - возможности использования физической культуры в комплексе здоровьесберегающих технологий Уметь: - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий - использовать средства физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации Владеть: - навыками выбора необходимых средств физической культуры, в сочетании с другими здоровьесберегающими технологиями, для обеспечения здоровья и должного уровня трудоспособности

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках:

- обязательной части Блока 1 ОПОП в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы).

Междисциплинарные связи дисциплины «физическая культура и спорт»:

1. Нормальная физиология.
 - Возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков.
 - Физиологические закономерности спортивной тренировки.
 - Основные физиологические константы спортсменов разных специальностей
 - Энергозатраты организма при занятиях спортом.
2. Гигиена.
 - Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.
 - Гигиенические нормы и требования к инвентарю и помещениям при занятиях физической культурой спортом.

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

- традиционная лекция, методико-практическое занятие, мастер-класс, компьютерные презентации, самостоятельная работа с методической литературой.

5. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме «зачёта» в конце 2-го и 4-го семестров и состоит из: заданий в тестовой форме и умения выбрать эффективное средство физической культуры для самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности.

II. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционный модуль - 4 часа	
Тема 1.1.	Характеристика основных физических качеств человека /сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость/
Тема 1.2.	Принципы построения самостоятельных занятий оздоровительной физкультурой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2. Методико-практический модуль - 34 часов	
Тема 2.1.	Средства и методы развития физического качества «сила»
Тема 2.2.	Средства и методы развития физического качества «быстрота»
Тема 2.3.	Средства и методы развития физического качества «выносливость»
Тема 2.4.	Средства и методы развития физического качества «ловкость»
Тема 2.5.	Средства и методы развития физического качества «гибкость»
Тема 2.6.	Использование игровых видов спорта в качестве средства укрепления и поддержания физической работоспособности
Тема 2.7.	Использование различных вариантов тренажеров для укрепления и поддержания физической работоспособности
Тема 2.8.	Скандинавская ходьба как средство повышения резервов кардиореспираторной системы человека
Самостоятельная двигательная активность студентов - 34 часа	
Всего на дисциплину «Физическая культура и спорт» - 72 часа	

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ (в академических часах) и матрица компетенций*

Коды (номера) модулей (разделов) дисципли- ны и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем				Всего часов на контакт- ную работу	Самосто- ятельная работа студента	Итого часов	Формируемые Компетенции УК-7	Используемые образователь- ные техноло- гии, способы и методы обучения	Формы те- кущего, ру- бежного и итогового контроля успеваемости
	Лекции	Семи- нар- ские занятия	Методико- практиче- ские заня- тия	Зачет						
1.1.	2				2		2	х	Л, КП	
1.2.	2				2		2	х	Л, КП	
2.1.			4		4	4	8	х	МПЗ, МК	КВ
2.2.			4		4	4	8	х	МПЗ, МК	КВ
2.3.			4		4	4	8	х	МПЗ, МК	КВ
2.4.			4		4	4	8	х	МПЗ, МК	КВ
2.5.			4		4	4	8	х	МПЗ, МК	КВ
2.6.			4		4	6	10	х	МПЗ, МК	КВ
2.7.			4		4	4	8	х	МПЗ, МК	КВ
2.8.			4		4	4	8	х	МПЗ, МК	КВ
Зачет				2	2		2			Т, ПН
ИТОГО:	4		32	2	38	34	72			

Образовательные технологии, способы и методы обучения: традиционная лекция (Л), методико-практическое занятий (МПЗ), мастер-класс (МК), компьютерные презентации (КП), методическая литература (МЛ).

Формы контроля: контрольные вопросы (КВ), тестирование (Т), практический навык (ПН).

III. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ (Приложение № 1)

1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Текущий контроль осуществляется в виде:

- вопросов для оценки усвоения студентами учебного материала;

1.1. Примеры вопросов для контроля усвоения учебного материала

- 1) Влияние двигательной активности на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.
- 2) Характеристика медицинских групп для занятий физической культурой.
- 3) Принципы ведения дневника самоконтроля.
- 4) Особенности построения занятий утренней гигиенической гимнастикой.
- 5) Признаки чрезмерной физической нагрузки на учебных занятиях.
- 6) Оптимальная частота сердечных сокращений при самостоятельных занятиях физической культурой.
- 7) Характеристика физического качества «выносливость».
- 8) Средства и методические особенности развития качества «выносливость».
- 9) Варианты двигательной активности в режиме дня студента.
- 10) Характеристика аэробной и анаэробной мышечной нагрузки.
- 11) Средства и методические особенности развития скоростных качеств.
- 12) Средства и методические особенности развития гибкости.

Критерии оценки ответов на вопросы по изучаемому материалу:

- «Удовлетворительно» - обучающийся достаточно 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)

1. ТЕРМИНОМ "ГИПОКИНЕЗИЯ" ОБОЗНАЧАЮТ:
 - 1) снижение тонуса мышц и силы мышечных сокращений
 - 2) снижение оптимального объема двигательной активности(Эталон ответа: 2)
2. 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 вработки и является профилактикой травм в спорте
(Эталон ответа: 2)
4. ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА БОЛЕЕ ФИЗИОЛОГИЧНО:
- 1) постепенно увеличить физическую нагрузку на тренировках
 - 2) сразу увеличить физическую нагрузку до нужного уровня
- (Эталон ответа: 1)
5. КАКИЕ УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ:
- 1) незначительная нагрузка
 - 2) поддерживающая нагрузка
 - 3) тренирующая нагрузка
 - 4) чрезмерная нагрузка
- (Эталон ответа: 2,3)
6. МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ:
- 1) основная
 - 2) смешанная
 - 3) подготовительная
 - 4) дополнительная
 - 5) специальная
- (Эталон ответа: 1,3,5)

Критерии оценки тестового контроля:

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

1.3. Перечень практических навыков, которые необходимо освоить студенту, в соответствии с формируемыми компетенциями

1. Уметь выбрать средства и методы физической культуры для физического самосовершенствования.
2. Уметь выбрать средства и методы физической культуры для поддержания здоровья и работоспособности.

Критерии оценки выполнения практических навыков:

- «Зачтено» - студент умеет выбрать эффективные 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. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (зачет)

К промежуточной аттестации допускаются студенты, получившие «зачтено» за этапы рубежного контроля.

Этапы проведения промежуточной аттестации:

- 1) Задания в тестовой форме
- 2) Задания по выбору эффективных средств физической культуры для физического самосовершенствования и поддержания работоспособности

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

Критерии оценки тестового контроля:

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

2.2. Примеры заданий по выбору средств физической культуры для физического самосовершенствования, поддержания здоровья и работоспособности (оценка 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 повышения силовых качеств человека.
- 4) Выбрать эффективные средства физической культуры для укрепления опорно-двигательного аппарата.
- 5) Выбрать эффективные средства физической культуры для поддержания общей физической работоспособности.

Критерии оценки выполнения заданий по использованию средств физической культуры:

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

2.3. Критерии итоговой оценки за освоение дисциплины

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 планируемых 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 ТГМУ, 2022. – 471 с.

б). Дополнительная литература:

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие /Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 252 с.
2. Осипов, В.Г. Технология физкультурно-оздоровительных занятий для девочек и девушек [Текст]: монография /В.Г. Осипов, Э.В. Буланова. – Тверь, РИЦ ТГМА, 2014. – 233с.

2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Осипов, В.Г. Обучение элементам волейбола: верхняя и нижняя передача мяча: методические рекомендации /В.Г. Осипов, А.В. Данилов. - Тверь: [б.и.], 2018. – 16 с.
2. Осипов, В.Г. Обучение техническим и тактическим элементам игры в волейбол [Текст]: методические рекомендации /В.Г. Осипов, А.В. Данилов. – Тверь: [б.и.], 2016. – 16 с.
3. Осипов, В.Г. Обучение техническим и тактическим элементам игры в баскетбол [Текст]: методические рекомендации /В.Г. Осипов, Л.А. Коршунова. – Тверь: [б.и.], 2016. – 15 с.
4. Осипов, В.Г. Обучение бегу на короткие и длинные дистанции [Текст]: методические рекомендации /В.Г. Осипов, В.М. Макаров, В.В. Федоров. – Тверь: [б.и.], 2016. – 16 с.
5. Осипов, В.Г. Развитие гибкости у студентов младших курсов на занятиях физической культурой [Текст]: методические указания /В.Г. Осипов, Э.В. Буланова. – Тверь: [б.и.], 2011. – 48 с.
6. Буланова, Э.В. Обучение техническим и тактическим элементам игры в бадминтон [Текст]: методические рекомендации /Э.В. Буланова, Э.А. Лебедева – Тверь: [б.и.], 2016. – 20 с.

3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы:

Электронный справочник «Информио» для высших учебных заведений (www.informuo.ru);

Университетская библиотека on-line (www.biblioclub.ru);

Информационно-поисковая база Medline ([http:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed));

Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» // <http://window.edu.ru/>;

Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России // <http://vrachirf.ru/company-announce-single/6191/>;

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

4.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

1. Microsoft Office 2013:
 - Access 2013;
 - Excel 2013;
 - Outlook 2013 ;
 - PowerPoint 2013;
 - Word 2013;
 - Publisher 2013;
 - OneNote 2013.
2. Комплексные медицинские информационные системы «КМИС. Учебная версия» (редакция Standart) на базе IBM Lotus.
3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAV TestOfficePro

4.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» (www.studmedlib.ru);
2. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа. – Режим доступа: www.geotar.ru;
3. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru>)

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

- Теоретические занятия по дисциплине «Физическая культура» должны дать студенту базовые знания по теории и методике физической культуры, раскрыть социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» дают студенту методические и практические навыки по использованию средств физической культуры для развития и поддержания основных физических качеств человека /силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости/.

V. 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.

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

Приложение №2

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

Приложение № 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 вработывания 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 выполнении 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 подходит 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 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, вело-

сипед, 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.

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 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 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.				