

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

Кафедра физической культуры

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.11. Физическая культура и спорт**

для обучающихся 1,2 курсов

специальность
32.05.01. Медико-профилактическое 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 семестр

Тверь, 2026

Разработчик: заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО Тверского ГМУ Минздрава России, канд. мед. наук, профессор Осипов В.Г.

Внешняя рецензия дана и.о. декана факультета физической культуры ФГБОУ ВО Тверского государственного университета, канд. биол. наук, доцент Папин М.А.

«17» мая 2026 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры
«18» мая 2026 г. (протокол № 8)

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

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

I. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 15 июня 2017 г. № 552) по направлению подготовки (специальности) 32.05.01 Медико-профилактическое дело, 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.

Задачами освоения дисциплины являются:

- 1) укрепление здоровья студентов средствами физической культуры;
- 2) повышение и поддержание на оптимальном уровне их физическую работоспособность;
- 3) совершенствование двигательных навыков, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- 4) формирование у студентов устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой;
- 5) выработка у студентов ценностных установок на использование средств и методов физической культуры в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

1. Формируемая компетенция: УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Индикатор достижения	Планируемые результаты обучения
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: - навыками соблюдения и популяризации здорового образа жизни как важнейшего средства поддержания здоровья и работоспособности.
2. Формируемая компетенция: ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения.	
Индикатор достижения	Планируемые результаты обучения
ИОПК-2.1. Уметь пропагандировать двигательную активность для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.	Знать: - значение физической культуры для поддержания здоровья; основные элементы здорового образа жизни и методы их формирования; - методы и средства повышения грамотности населения в вопросах профилактики заболеваний. Уметь: - планировать и проводить санитарно-гигиеническое просвещение среди населения с целью информирования о здоровом образе жизни и профилактики заболеваний. Владеть навыками: - планирования и применения методов и средств пропаганды здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; - проведения санитарно-просветительской работы среди населения с целью повышения его грамотности в вопросах профилактики заболеваний.

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 человека

Знания: анатомо-физиологические, возрастно-половые и индивидуальные особенности строения и развития организма человека; опорно-двигательная система человека; биомеханические основы физических упражнений;

Умения: расчёт возможностей организма выполнять те или иные физические упражнения для минимизации получения травм;

Навыки: выполнение комплекса упражнений для дальнейшего развития опорно-двигательной и других систем человеческого организма.

2. Нормальная физиология

Знания: возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков; физиологические закономерности спортивной тренировки; энергозатраты организма при занятиях спортом;

Умения: анализ физиологических факторов на спортивную производительность;

Навыки: повышение спортивной деятельности.

3. Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Знания: комплекс упражнений, способствующие сохранению и повышению физической работоспособности;

Умения: способы и методы оценки физической работоспособности и здоровья; формирование у студентов мотивации и потребности в регулярных занятиях двигательной активностью;

Навыки: 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).

4. Медицинская реабилитация

Знания: теоретические и методические основы построения занятий оздоровительно-восстановительной физкультурой;

Умения: применение теоретических и методических основ на практике;

Навыки: использование средств физической культуры для укрепления, поддержания и восстановления здоровья и работоспособности человека.

Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях оздоровительно-восстановительной физкультурой.

4. Объём дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа

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, видеофильмы, игровые и соревновательные технологии, фитнес-технологии.

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

Раздел 1 Теоретические основы физической культуры и спорта

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. Характеристика основных двигательных качеств человека /сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость

Тема 1.6. Медицинское обеспечение занятий физической культурой и спортом и самоконтроль за переносимостью нагрузок

Тема 1.7. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Раздел 2. Средства, формы и методы физической подготовки

Тема 2.1. Организационные особенности самостоятельных занятий физической культурой.

Тема 2.2. Методы оценки физического развития и физической подготовленности.

Тема 2.3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как способ развития и оценки физической подготовки студентов.

Тема 2.4. Средства и методы развития и поддержания основных физических качеств человека.

Тема 2.5. Психо-мышечная релаксация как средство восстановления после физических нагрузок.

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, включая подготовку к экзамену (зачету)	Итого часов	Формируемые компетенции	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего, в т.ч. рубежного контроля успеваемости
	Лекции	Семинары		Практические занятия	экзамен/зачет						
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта	4			20		24		24	УК-7 ОПК-2		
1.1	2					2		2	X	Л, КП	КВ
1.2	2					2		2	X	Л, КП	КВ
1.3				4		4		4	X	С	КВ
1.4				4		4		4	X	С, КП	КВ
1.5				4		4		4	X	С, КП	КВ
1.6				4		4		4	X	С	КВ
1.7				4		4		4	X	С	Т
Раздел 2. Средства, формы и методы физической подготовки				46		46		46	УК-7 ОПК-2		
2.1				8		8		8	X	МПЗ, С	КВ
2.2				8		8		8	X	МПЗ, С	КВ
2.3				12		12		12	X	МПЗ, С	КВ
2.4				12		12		12	X	МПЗ, ВФ	КВ
2.5				8		8		8	X	МПЗ	Т
Зачет									X		ЗТ, Пр
ИТОГО:	4			68		72		72			

□ Список сокращений: традиционная лекция (Л), семинарские занятия (С), методико-практическое занятие (МПЗ), компьютерная презентация (КП), видеофильм (ВФ), контрольные вопросы (КВ), тестирование (Т), практический навык (Пр), зачетное тестирование (ЗТ)

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 контрольные вопросы:

- «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/

1. ТЕРМИНОМ "ГИПОКИНЕЗИЯ" ОБОЗНАЧАЮТ:

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

Ответ: 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

Ответ: 2,3

3. ПРОВЕДЕНИЕ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ:

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

Ответ: 2

4. МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ:

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

Ответ: 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

Ответ: 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:

- ☐ оценки выполнения зачетных заданий в тестовой форме
- ☐ 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

Ответ: 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

Ответ: 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

Ответ: 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

Ответ: 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

Ответ: 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.

Критерии оценки выполнения заданий по выбору средств физической культуры:

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

2.3. Критерии итоговой оценки за освоение 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.

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

IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

а). Основная литература:

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

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. Физическая культура в медицинском вузе: теоретические основы [Текст]: учебное пособие /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2021. – 213 с.
3. Осипов, В.Г. Физическая культура в медицинском вузе: методика и практика [Текст]: учебное пособие /В.Г. Осипов. – Тверь: РИЦ ТвГМУ, 2021. – 235 с.

4. Осипов, В.Г. Технология физкультурно-оздоровительных занятий для девочек и девушек [Текст]: монография /В.Г. Осипов, Э.В. Буланова. – Тверь, РИЦ ТГМА, 2014. – 233 с.

2. 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/>;

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. Комплексные медицинские информационные системы «КМИС. Учебная версия» (редакция Standart) на базе IBM Lotus.

3. Программное обеспечение для тестирования обучающихся SUNRAV TestOfficePro

4. Система дистанционного обучения Moodle

3.2. 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>)

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

Приложение № 2

VII. 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 и итоговых конференциях СНО ТГМУ, а также публикацией статей (тезисов) в сборниках студенческих работ и молодых ученых.

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

I. Компетенция: 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.

**1). 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.

2). 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

3). 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
---	---	---

4). 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

II. Компетенция: ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактики заболеваний населения.

- **ИОПК-2.1.** Уметь пропагандировать двигательную активность для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

1). Задания комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных

Выберите один правильный ответ.

Задание 1.

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.

2). Задания закрытого типа на установление соответствия

Задание 1.

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

а	Вработывание	1	Способность выполнять движения с большой амплитудой, обуслов-
---	--------------	---	---

			ленная 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 активность	4	Совокупность отрицательных морфофункциональных изменений 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

3). Задания закрытого типа на установление последовательности

Задание 1.

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
---	---	---

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.

**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.				