

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

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Б1.О.28 Физическая культура и спорт
Направление подготовки	34.03.01 сестринское дело
Направленность (специализация)	Медико-организационная деятельность медицинской сестры (брата)
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2022
Всего ЗЕТ	-2
Всего часов	-72
Из них	
Контактная работа по видам занятий	- 48
лекции	- 16
практические занятия	- 32
Самостоятельная работа	- 24
Промежуточная аттестация	
Зачет	1 семестр

г. Ставрополь, 2022 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Зав. кафедрой физического воспитания и _____ А.А. Марченко
адаптивной физической культуры**

Одобрена методическим советом ФГМБО

Председатель методического совета ФГМБО _____ Н.К. Маяцкая

Согласована:

**Декан факультета гуманитарного и медико-
биологического образования _____ Н.А. Федько**

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины - формирование у будущих медицинских работников способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Программа разработана в соответствии ФГОС ВО по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело (уровень бакалавриата) утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 971 от 22.09.2017;

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, её изучение осуществляется в 1 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту, а также успешного прохождения учебных и производственных практик.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональным стандартом «Медицинская сестра/медицинский брат» зарегистрирован в Минюсте 04.09.2020 №59649 (ТФ- А/03.5).

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
И ук 7.1 Определение индивидуального уровня развития своих физических качеств, оценка показателей собственного здоровья	Основы физической культуры и здорового образа жизни; принципы здорового образа жизни, последствия вредных привычек.	Определяет индивидуальный уровень развития своих физических качеств, оценку показателей собственного здоровья	Выбирает методы и средства физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья
И ук 7.2 Выбор и применение рациональных способов и приемов сохранения физического и психического	Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.	Совершать профессионально умелые и точные движения, используя специально разработанные	Методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности медицинской сестры

здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления		комплексы физических упражнений для развития координации движений.	(брата)
И ук 7.3 Выбор методов и средств физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья	Средства и методы восстановления работоспособности организма человека	Применять современные средства и методы релаксации.	Выполнения простейших приёмов релаксации.

4. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе				Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации
1	Раздел 1 (теоретический). Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студента-лечебника.	16						12
	Раздел 2 (практический).		3 2					12
	Промежуточная аттестация: зачет							
	Итого по дисциплине:	16	3 2					24
	Часов_72	48				24		
	Зач.ед. 2__							
	Объём профессиональной практической подготовки	0 час/ 0 %				0 час/ 0 %		
	Объём профессионально направленной подготовки	6 час / 12 %				6 час/ 25 %		

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2 И _{УК} 7.3	Раздел 1 (теоретический). Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности обучающихся.	Введение в предмет «Физическая культура и спорт» Основные понятия физической культуры и спорта Характеристика физических качеств Средства физической культуры Оздоровительные методики Средства оценки уровня физической подготовленности Профессионально-прикладная подготовка
И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2 И _{УК} 7.3	Раздел 2. Практический	Оценка уровня физической подготовленности. Обучение технике старта и бега на средние дистанции. Обучение технике низкого старта и бега на короткие дистанции. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике стойкам и перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения мяча и бросков в кольцо в баскетболе. Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе. Совершенствование техники игры в баскетбол. Обучение технике аэробных (девушки) и атлетических (юноши) упражнений.

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
Раздел 1	1. Введение в предмет «Физическая культура и спорт»	2	1. Введение. Предмет и задачи дисциплины. 2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 3. История и современное состояние физической культуры и спорта. 4. Спортсмены-медики.		
	2. Основные понятия физической культуры и спорта	2	1. Характеристика основных понятий в физической культуре 2. Классификация спорта. 3. Функции и принципы физического воспитания.		

<p>3. Характеристика физических качеств</p>	<p>2</p>	<p>1. Характеристика гибкости. 2. Характеристика координационных способностей. 3. Характеристика выносливости. 4. Характеристика скоростных способностей. 5. Характеристика силовых способностей.</p>		
<p>4. Средства физической культуры</p>	<p>2</p>	<p>1. Физические упражнения как основные средства физической культуры. 2. Оздоровительные средства физической культуры.</p>		
<p>5. Оздоровительные методики.</p>	<p>2</p>	<p>Аэробика Пилатос. Шейпинг. Йога, Цигун, Аюрведа.</p>		
<p>6. Средства оценки уровня физической подготовленности</p>	<p>2</p>	<p>1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2. Психофизиологические средства оценки 3. Умственной работоспособности после физической нагрузки. 4. ГТО как средство оценки уровня физической подготовленности. 5. Дневник самоконтроля о состоянии физиологических систем организма.</p>		
<p>7. Профессионально-прикладная подготовка</p>	<p>2</p>	<p>1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. 2. Формы (виды), условия и характер труда. 3. Прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки. 4. Воспитание прикладных физических, психических и специальных качеств..</p>		

	8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Утренняя гигиеническая гимнастика, характеристика и дозировка. 3. Составление комплекса ОРУ. 4. Упражнения в течение учебного дня. 5. Самостоятельные тренировочные занятия. 6. Мотивация выбора двигательной активности.		
	Всего часов	16		0	0

5.3. Семинарские занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
2	1. Оценка уровня физической подготовленности	2	1. Определить исходный уровень физической подготовленности с помощью тестирования. 2. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств.		
	2. Обучение технике старта и бега на средние дистанции	2	1. Обучить высокому старту 2. Обучить технике специально-беговых упражнений 3. Развить выносливость с помощью бега средней интенсивности		
	3. Обучение технике низкого старта и бега на короткие дистанции	2	1. Обучить технике низкого старта. 2. Обучить технике бега на короткие дистанции. 3. Развитие скоростных способностей.		
	4. Обучение технике стойкам и перемещениям	2	1. Обучить стойкам и перемещениям в баскетболе. 2. Развивать координацию		

баскетболе		<p>движений с помощью спортивных игр.</p> <p>3. Обучить ведению мяча и броскам в кольцо в баскетболе.</p> <p>4. Развивать координацию движений в баскетбольных эстафетах.</p>		
5. Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе	2	<p>1: Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе.</p> <p>2. Развивать скоростно-силовые качества в баскетбольных эстафетах.</p>		
6. Совершенствование техники игры в баскетбол	2	<p>1. Совершенствование техники игры в баскетбол.</p> <p>2. Развитие физических качеств студентов.</p>		
7. Обучение технике подач в волейболе	2	<p>1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по ФКиС</p> <p>2. Обучить технике верхней и нижней передачи мяча в волейболе.</p> <p>3. Развитие физических качеств</p>		
8 Обучение технике передач в волейболе	2	<p>1. Обучить технике передач в волейболе.</p> <p>2. Развитие силовых способностей.</p>		
9. Обучение технике приема в волейболе	2	<p>1. Обучить технике приема в волейболе.</p> <p>2. Развитие силовых способностей.</p>		
10. Совершенствование технических элементов игры волейбол: стойки и передвижения, подачи и передачи мяча	2	<p>1. Совершенствовать технические элементы игры волейбол: стойки и передвижения, подачи и передачи мяча.</p> <p>2. Развивать координационных способностей.</p>		
11. Совершенствование технических действий в волейболе	2	<p>1. Совершенствовать технические элементы игры волейбол.</p> <p>2. Развитие выносливости.</p>		
12. Обучение технике аэробных (девушки) и атлетических (юноши) упражнений	2	<p>1. Разучить комплекс аэробики (девушки), атлетической гимнастики (юноши).</p> <p>2. Формировать правильную осанку.</p>		ПНП

	13. Обучение технике гимнастических упражнений	2	1. Разучить комплекс гимнастических упражнений. 2. Формировать правильную осанку. 3. Развитие координационные способности.		
	14. Развитие прикладных способностей с помощью легкоатлетических упражнений	2	1. Развитие прикладах легкоатлетических навыков. 2. Развитие физических качеств студентов.		ПНП
	15. Развитие прикладных способностей с помощью гимнастических упражнений	2	1. Развитие прикладах гимнастических навыков. 2. Развитие физических качеств студентов.		ПНП
	Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.		
	Всего часов	32		-	6

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1 (теоретический). Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студента-лечебника.	Самостоятельное изучение литературы	Вопросы для собеседования	12/0	И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3
Раздел 2 (практический)	Самостоятельное изучение литературы	Демонстрация практических навыков	12/6	И ук 7.1 И ук 7.2 И ук 7.3
Всего часов			24/6	

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

1. Лекционный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт».

2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт».

3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
УК-7	Иук 7.1, Иук 7.2; Иук7.3	1	начальный

7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция УК – 7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор И ук 7.1 Определение индивидуального уровня развития своих физических качеств, оценка показателей собственного здоровья

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Основы физической культуры и здорового образа жизни; принципы здорового образа жизни, последствия вредных привычек.	Называет основы физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни. Перечисляет отрицательные последствия вредных привычек.	собеседование	собеседование
Умест	Определяет индивидуальный уровень развития своих физических качеств, оценку показателей собственного здоровья	Выполняет требования физической подготовленности Определяет индивидуальный прирост результатов. Оценки показателей здоровья	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков
Владеет навыком	Выбирает методы и средства физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья	Выполняет технические действия по пройденным видам программы.	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков

Индикатор И ук 7.2 Выбор и применение рациональных способов и приемов сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления

Оцениваемый результат	Критерии оценивания	Процедура оценивания
-----------------------	---------------------	----------------------

(дескрипторы)			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.	Характеризует современное состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом.	собеседование	собеседование
Умеет	Совершать профессионально умелые и точные движения, используя специально разработанные комплексы физических упражнений для развития координации движений.	Составляет комплекс упражнений с инвентарем и без, направленный на развитие координации движений.	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков
Владеет навыком	Методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности медицинской сестры (брата)	Использует самовнушение и самоконтроль, направленные на самосовершенствование и самовоспитание посредством занятий физической культурой.	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков

Индикатор И ук 7.3 Выбор методов и средств физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Средства и методы восстановления работоспособности организма человека	Перечисляет методы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма.	собеседование	собеседование
Умеет	Применять современные средства и методы релаксации.	Составляет комплекс релаксационной гимнастики.	собеседование	собеседование
Владеет навыком	Выполнения простейших приёмов релаксации.	Выполняет с группой студентов комплекс релаксационной гимнастики.	собеседование	собеседование

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов.

Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

Критерии оценивания результатов изучения дисциплины:

Отметка «зачтено» - выставляется, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Отметка «незачтено» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех оценочных мероприятий, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Перечень практических навыков для текущего контроля по дисциплине:

1. бег 100м, 500м (девушки), 1000м (юноши)
2. челночный бег 3x10м. (с.)
3. прыжок в длину с места (см),
4. поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1мин (кол-во раз)
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося в ходе текущего контроля:

1. Современное состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом
2. Положительное влияние физических упражнений на организм человека.
3. Методы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма.
4. Определение понятиям: «физическая культура», «спорт», «здоровый образ жизни»
5. Основы физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни.
6. Вредные привычки, как фактор снижения иммунитета.
7. Допинг и допинг-контроль в спорте
8. Мероприятия, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды.

Перечень реферативных работ по дисциплине: Физическая культура в системе общекультурных ценностей.

1. Физическая культура в ВУЗЕ.
2. Роль физической культуры в профессии врача.
3. Профессионально-прикладная физическая культура в медицинском вузе.
4. Основы развития профессионально-прикладных физических качеств врачей.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего врачей.

6. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
8. Здоровый образ жизни студентов.
9. Двигательный режим и его значение.
10. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
11. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
12. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
14. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
16. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
17. Бег, как средство укрепления здоровья.
18. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
19. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
20. Формирование двигательных умений и навыков.
21. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
22. Основы спортивной тренировки.
23. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
24. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
25. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
26. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
27. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
28. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
29. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
30. Оздоровительная легкая атлетика и ее роль в профессиональном становлении будущих медиков.
31. Массаж и виды массажа.
32. Виды физических нагрузок, их интенсивность
33. Влияние физических упражнений на мышцы
34. Танцевальная терапия.
35. Закаливание
36. Здоровый образ жизни
37. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
38. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
39. Общая физическая подготовка: цели, задачи и средства
40. Организация физического воспитания в вузе
41. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
42. Питание при занятии физической культурой
43. Методика развития быстроты

44. Методика развития двигательных способностей
45. Методика развития физических качеств.
46. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
47. Методика развития силы и мышц
48. Методика развития выносливости
49. Методика развития гибкости
50. Физическое воспитание в семье
51. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
52. Современные виды двигательной активности.
53. Двигательная активность и здоровье человека.
54. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
55. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
56. Личности в современном олимпийском движении.
57. Антидопинговое обеспечение в спорте.
58. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
59. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
60. Организация и проведение туристических походов.
61. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
62. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
63. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
64. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
65. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.
66. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
67. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
68. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
69. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.
70. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
71. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
72. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
73. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
74. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
75. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
76. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
77. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

78. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
79. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
80. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
81. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
82. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
83. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактика.
84. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
85. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
86. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
87. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
88. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
89. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
90. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
91. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
92. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
93. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний в процессе занятия физической культуры.
94. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
95. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
96. Физическая культура в профилактике способы улучшения зрения.
97. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
98. Средства и методы воспитания физических качеств.
99. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
100. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
101. Методика обучения технике игры в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
102. Методика обучения технике игры в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
103. Методика обучения технике игры в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.
Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине Физическая культура и спорт учитывается:

- собеседование;
- сдача контрольных нормативов;
- демонстрация практических навыков.

Отметка «зачтено» обучающимся основной и подготовительной медицинских групп выставляется по результатам работы в семестре, сдаче контрольных нормативов. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья и студентов, освобожденных по медицинским показателям от практических занятий по физической культуре и спорту оценивания знаний, производится по написанию и защиты реферативной работы.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест] : учеб. пособие / Л. Е. Деньгова, И. В. Ерёмин, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. - Ставрополь: Изд-во СтГМА, 2012. – 69 с.	1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51916 2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. – 280с.- Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html 3. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс] : рук. – М. : Человек, 2014. – 272 с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

1. <http://www.fizkult-ura.ru> ФизкультУРА – Информационный интернет-портал
- 2.: <http://www.sportmedicine.ru> Спортивная медицина / Информационный интернет-портал
3. <https://www.studentlibrary.ru/> – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
4. <https://e.lanbook.com/> – Электронно-библиотечная система «Лань»
5. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1С:Университет Проф	№27 от 30.04.2014
---------------------	-------------------

Установленное на ПК

Kaspersky endpoint security	№99/ЭТ от 21.06.2021
-----------------------------	----------------------

Архиватор ZIP	бесплатное
Adobe Acrobat reader	бесплатное
VLC медиаплеер	бесплатное
Astra Linux Common Edition релиз Орёл	№92/ЭТ от 15.06.21

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

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;
- технические средства контроля знаний - компьютерные программы в подсистеме Moodle LMS, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний учащихся;
- спортивные тренажеры и инвентарь:
баскетбольные, волейбольные, мячи, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, степы, гимнастические коврики, секундомеры.

11.3 Помещения для самостоятельной работы

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.