

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УВР  
\_\_\_\_\_ С.Н. Киселев  
23.04.2024 г.

## Элективные курсы по физической культуре и спорту

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и здоровье**

Учебный план **390302-1-2024plx**  
**39.03.02 Социальная работа**  
**Направленность "Социальная работа"**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 6
аудиторные занятия	176	
самостоятельная работа	152	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		6 (3.2)		Итого
Недель	17,2		16		17,2		16		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	
Практические	64	64	64	64	32	32	16	16	176
Итого ауд.	64	64	64	64	32	32	16	16	176
Контактная работа	64	64	64	64	32	32	16	16	176
Сам. работа	42	42	42	42	26	26	42	42	152
Итого	106	106	106	106	58	58	58	58	328

Программу составил(и):

к.п.н., заведующий кафедрой, Моор Татьяна Владимировна \_\_\_\_\_;  
старший преподаватель, Соколова Александра Владимировна \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

старший преподаватель, Крапивина Ирина Владимировна \_\_\_\_\_;  
д.м.н., профессор, Завгороднко Валерий Николаевич \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 76)

составлена на основании учебного плана:

39.03.02 Социальная работа

Направленность "Социальная работа"

утвержденного учёным советом вуза от 23.04.2024 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и здоровье**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

Председатель методического совета факультета

И.В. Крапивина \_\_\_\_\_

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Цель - формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом, как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.
1.2	Задачи:
	Вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
	Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
	Обучать методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры, расширять арсенал прикладных двигательных координаций, увеличивать диапазон функциональных возможностей врача-педиатра для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности.
	Обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.
	Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.
	Формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности для приобретения студентами достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки для социального работника.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.0
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.1.2	Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:
2.1.3	физическая культура (базовый уровень).
2.1.4	Знания: физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
2.1.5	Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
2.1.6	Владения: техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
2.1.7	Физическая культура и спорт
2.1.8	Первая доврачебная помощь
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	Семьеведение
2.2.3	Социальная педагогика
2.2.4	Физическая культура и спорт
2.2.5	Семьеведение
2.2.6	Социальная педагогика

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
УК-7: Способен поддерживать <b>должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	
УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Практический раздел</b>						
1.1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Теория легкоатлетических видов спорта. Оценка физического состояния занимающихся физическими упражнениями. Специальные подготовительные упражнения легкоатлета. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры. Подготовка к сдаче ГТО. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.2	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение высокому старту, свободному бегу по дистанции и финишированию. Бег по пересеченной местности с разным качеством грунта. Сдача контрольного норматива бег 100 м и прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ГТО. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.3	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение высокому старту, свободному бегу по дистанции и финишированию. Бег по пересеченной местности с разным качеством грунта. Обучение специальным прыжковым упражнениям. Подготовка к сдаче ГТО. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.4	Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива в беге на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.5	БАСКЕТБОЛ. Баскетбол в системе игровых видов спорта. Специальные упражнения. Обучение техническим приемам игры - ведения, передачи, передвижения, броски индивидуально и в парах. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Обучение тактике игры. Контрольные игры. Судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности. /Пр/	1	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.6	ВОЛЕЙБОЛ Волейбол в системе игровых видов спорта. Специальные подготовительные упражнения (передвижение, стойки, прыжки). Обучение техническим приемам игры: передача мяча - верхней, нижней.) подача мяча - нижней прямой,	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		

	нижней боковой, верхней прямой подачи. Обучение техники игры в защите. Блокирование. Двухсторонняя учебная игра. /Пр/					
1.7	Развитие координационных способностей. Специальные подготовительные упражнения волейболистов. Обучение техническим приемам игры - передачи мяча в тройках и четверках. Совершенствование тактики игры в нападении. Групповые и командные действия. Двухсторонняя учебная игра. Судейство. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.8	Обучение тактике игры в защите. Индивидуальная работа с мячом. Групповые и командные действия. Контрольная игра, судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.9	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Обучение техническим и тактическим приемам игры. Изучение различных хватов ракетки, стойки, передвижений. Учебные игры. Судейство. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.10	Обучение и совершенствование подачи, тактические приемы в настольном теннисе. Развитие скоростной выносливости, реакции на движущийся предмет. Учебные игры. Судейство. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.11	ДАРТС, ШАХМАТЫ Техника игры - хват дротика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.12	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Техника подъемов, спусков, поворотов. Совершенствование. Подъемы скользящим и ступающим шагом, лесенкой, елочкой, полуелочкой. Спуски в основной, высокой и низкой стойке. Повороты: переступанием вокруг пяток лыж, махом налево, переступанием на спуске, на параллельных лыжах, «плугом». Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Совершенствование техники бесшажного хода. /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.13	Контрольное занятие, прохождение дистанции: 3 км - дев., 5 км - юн. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.14	ВОЛЕЙБОЛ Специальные подготовительные упражнения (передвижения, стойки, прыжки). Совершенствование технических приемов игры: передачи	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	

	мяча - верхней, нижней; подачи мяча - нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой. Совершенствование техники игры в защите. Двухсторонние учебные игры. Ведение протоколов соревнований. /Пр/				Э5 Э6		
1.15	Общеразвивающие упражнения с применением различных предметов. Развитие координационных способностей. Специальные подготовительные упражнения волейболистов. Совершенствование технических приемов игры - передачи мяча в тройках и четверках. Групповые и командные действия. Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры. /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.16	Совершенствование верхней и нижней передач в движении. Контрольные игры, судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.17	БАСКЕТБОЛ Специальные упражнения. Совершенствование технических приемов игры - ведения, передачи, передвижения, броски. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Контрольные игры. Судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности. /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.18	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Анализ техники спринтерского бега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Развитие анаэробных функциональных возможностей. Специальные прыжковые упражнения. Специальные подготовительные упражнения спринтера. Основные правила соревнований. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 100 метров. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование специальных беговых легкоатлетических упражнений. Развитие быстроты. Сдача контрольных нормативов по скоростной (100 метров), силовой подготовке (прыжок в длину с места). Подготовка к сдаче ГТО. /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.19	Развитие аэробных возможностей организма. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные подготовительные упражнения. Бег с высокого старта с финишным ускорением в конце дистанции. Развитие физических качеств, необходимых для легкоатлета. Бег по пересеченной местности, с разным качеством грунта и с преодолением	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		

	естественных препятствий. Воспитание волевых качеств. Общая физическая подготовка. Подготовка и сдача норм ГТО по кроссу. Совершенствование. техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Практика выполнения обще развивающих и специальных беговых упражнений. Подвижные игры, Сдача контрольных нормативов на общую выносливость. /Пр/					
1.20	Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Сдача контрольных нормативов бег 2000 м (девушки), и 3000 м (юноши). /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.21	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Анализ техники спринтерского бега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Развитие анаэробных функциональных возможностей. Специальные прыжковые упражнения. Специальные подготовительные упражнения спринтера. Основные правила соревнований. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 100 метров. /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.22	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие физических качеств, необходимых для легкоатлета. Специальные подготовительные упражнения. Бег по пересеченной местности, с разным качеством грунта и с преодолением естественных препятствий. Воспитание волевых качеств. Общая физическая подготовка. Подготовка и сдача норм ГТО по кроссу. /Пр/	3	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.23	БАСКЕТБОЛ Специальные упражнения. Совершенствование технических приемов игры - ведения, передачи, передвижения, броски. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Контрольные игры. Судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности. /Пр/	3	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.24	ВОЛЕЙБОЛ Специальные подготовительные упражнения (передвижение, стойки, прыжки). Совершенствование технических приемов игры: передача мяча - верхней, нижней.) подача мяча - нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой подачи. Совершенствование техники игры в защите. Блокирование. Двухсторонняя учебная игра. /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	
1.25	Развитие координационных способностей. Специальные подготовительные упражнения	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	

	волейболистов. Совершенствование технических приемов игры - передачи мяча в тройках и четверках. Совершенствование тактики игры в нападении. Групповые и командные действия. Двухсторонняя учебная игра. Судейство. /Пр/				Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
	<b>Раздел 2. Самостоятельная работа</b>						
2.1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Выносливость, методы развития и контроль (15 мин.). Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Техника прыжков в длину с места. Кроссовый бег. /Ср/	1	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.2	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС. Упражнения на развитие силы всех групп мышц с гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/	1	22	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.3	ДАРТС, ШАХМАТЫ. Техника игры - хват дротика,принципы броска,попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.4	БАДМИНТОН, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Техника игры - подачи, удары. Правила соревнований. Учебные игры. Судейство. /Ср/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.5	ВОЛЕЙБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двухсторонние учебные игры. /Ср/	2	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.6	БАСКЕТБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Контрольные игры. Судейство. /Ср/	3	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.7	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС. Упражнения на развитие силы всех групп мышц гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/	3	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.8	БАДМИНТОН, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Техника игры - подачи, удары. Правила соревнований. Учебные игры. Судейство. /Ср/	6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.9	ДАРТС, ШАХМАТЫ. Техника игры - хват дротика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4		

					Э5 Э6		
2.10	ВОЛЕЙБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двухсторонние учебные игры. /Ср/	6	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.11	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Быстрота, методы развития и контроль (15 мин.). Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры. Сдача контрольных нормативов. Выносливость, методы развития и контроль (15 мин.). Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Техника прыжков в длину с места. Кроссовый бег. Подвижные игры. Контрольные нормативы. /Ср/	6	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Контрольные (экзаменационные) вопросы и задания

1 семестр

1. Что такое «Физическая культура»?
2. Что такое «Физическое воспитание»?
3. Формы руководства физической культурой и спортом в России?
4. Структура управления физической культурой и спортом в России?
5. Факторы, осложняющие процесс физического физического воспитания учащейся молодежи в современном обществе?
6. Вклад Российских ученых – медиков в развитии естественнонаучных основ физического воспитания?
7. Перечислите виды испытаний комплекса ГТО, для вашей возрастной группы?
8. В чем заключаются требования ГТО к оценке уровня умений и знаний в области физической культуры и спорта?
9. Содержание учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов?
10. Формы занятий физической культурой в медицинском вузе?
11. Учебные отделения по физическому воспитанию?
12. Цель и задачи физического воспитания в медицинском вузе?
13. Основные требования техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию?
14. Содержание вне учебной работы по физическому воспитанию?
15. Зачетные требования по физической культуре?

2 семестр

1. Факторы риска перенапряжения психофизического состояния студентов.
2. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
11. Каковы основные показатели снижения работоспособности студентов в период и после экзаменов?
12. Каковы принципы адаптации лиц со сниженной работоспособностью?
13. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов?
14. Основные средства физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе?
15. Какие «малые формы» физической культуры используются в режиме учебного труда студентов?
16. Какова динамика работоспособности студентов в условиях оздоровительного лагеря?
17. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов?

18. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов основного учебного отделения?
19. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов отделения спортивного совершенствования?
20. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов с ослабленным здоровьем?
21. Как используются занятия различной интенсивности в режиме учебно-трудовой деятельности студентов?
- 3 семестр
- 1.Биохимические изменения в костно-мышечной системе тренированного организма человека.
- 2.Биохимические изменения во внутренних органах и системе крови тренированного организма человека.
- 3.Биохимические изменения в ЦНС тренированного человека.
- 4.Физиологические показатели тренированного организма в покое.
- 5.Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.
- 6.Физиологические показатели тренированности при выполнении предельной нагрузки.
- 7.Характеристика физиологического «спортивного» сердца и «быччьего» сердца.
- 8.Факторы, влияющие на развитие перетренированности.
- 9.Объективные и субъективные показатели перетренированности.
- 10.Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным воздействиям.
- 11.Цели и задачи современной спортивной тренировки.
- 12.Особенности современной спортивной тренировки.
- 13.Охарактеризовать особенности современной спортивной тренировки.
- 14.Классификация спортивных упражнений.
- 15.Ученые, впервые обосновавшие зоны мощности физической нагрузки.
- 16.Характеристика зон мощности (по выбору).
- 17.Характеристика развития качеств (по выбору).
- 18.Виды планирования тренировочного процесса.
- 19.Раскрыть построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня (по выбору)
- 6 семестр.
- 1.История появления допинга.
- 2.Определение допинга и классификация допинговых препаратов.
- 3.Физиологическое действие допинга на организм человека.
- 4.Патология органов и систем, возникающих при употреблении допинга.
- 5.Влияние анаболических стероидов на женский и мужской организм.
- 6.Специфическое побочное действие анаболических стероидов на организм подростков. Процедура контроля на их применение.
- 7.Медицинская комиссия при МОК. Допинг – контроль.
- 8.Контроль полового различия.
- 9.Санкции, к спортсменам, уличенным в употреблении допинга.
- 10.Психотропные стимуляторы, их действие на организм спортсмена и побочные эффекты.
11. Стимуляторы ЦНС, их действие на организм спортсменов.
- 12.Специфические виды допингов: алкоголь, диуретики и др.
- 13.Альтернатива допинга.
- 14.Краткая характеристика основных медико-биологических факторов риска.
- 15.Проблема наркомании, токсикомании и табакокурения в Волгоградской области.
- 16.Психологические и физические признаки употребления наркотиков у подростков.
- 17.Экологические проблемы. Пути решения.
- 18.Туберкулез. Риск заражения. Пути решения.
- 19.Стресс. Проблема. Пути решения.

## 5.2. Темы письменных работ (рефераты, контрольные)

Тематика реферативных работ:

I курс

- 1.История развития физической культуры в России. Социально-политические функции физической культуры и спорта.
- 2.Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность студента и самочувствие. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составить комплексы.
- 3.Сила, методы развития и контроль.
- 4.Быстрота, методы развития и контроль.
- 5.Гибкость, ловкость, методы развития и контроль.
- 6.Выносливость, методы развития и контроль.
- 7.Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.
- 8.Средства физической культуры как фактор повышенной умственной работоспособности и успеваемости.
- 9.Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов
- 10.Современные оздоровительные методики. Дыхательная гимнастика (парадоксальная гимнастика А.Стрельниковой, по методу К.Бутейко, хатха-йога, «Боди-флекс»).
- 11.Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (методика экспресс-анализа переносимости нагрузки; оценка функционального состояния студентов спец.отд.)
- 12.Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.
- III курс
- 1.Массаж и самомассаж. Механизмы физиологического влияния массажа на организм.
- 2.Средства физической культуры как фактор повышения умственной работоспособности и успеваемости.

- 3.Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека. Дозирование физической нагрузки при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях.
- 4.Современные оздоровительные двигательные системы (Н.Амосова, К.Купера, А.Микулина). Применение методики стретчинга в двигательной активности студента.
- 5.Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе
- 6.Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Структурно функциональные изменения сердечно-сосудистой системы под влиянием занятий спортом, основные методы контроля за кардиореспираторной системой.
- 7.Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические; социальные аспекты. Патологическое влияние длительного применения допингов и стимуляторов на организм спортсмена.
- 8.Проблема физической и социальной реабилитации инвалидов в России. История Параолимпийского движения (летние, зимние, «тихие игры» и т.д.)
- 9.Оптимальный двигательный режим и рационное питание при нормально протекающей беременности. Занятия в послеродовом периоде.
- 10.Лечебная физическая культура при различных заболеваниях. Методика проведения и составления комплекса ЛФК

### 5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания - 120

Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности для студентов основного и подготовительного отделения - 8

Нормативы контрольных упражнений по спортивным играм - 8

Контрольные тесты для оценки уровня физического и функционального состояния организма студентов специального отделения - 15

### 5.4. Примеры оценочных средств (5 тестов, 2 задачи)

1. В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх:

#1956;  
#1945;  
#1952;  
#1939  
#1917.

2. Зимние или летние игры проводятся:

#в течении последнего года празднуемой Олимпиады;  
# зависимости от решения МОК;  
#в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;  
#в третий год празднуемой Олимпиады;  
#в зависимости от решения спортивных федераций.

3. Кем осуществляется педагогический контроль на спортивных тренировках:

#врачом, тренером;  
#тренером;  
#спортсменами по команде;  
#врачом;  
#преподавателем.

4. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболиков, угнетающих секреции гормонов гипофиза и тестостерона:

#развитие импотенции, развитие гинекомастии; бесплодие;  
#резкое уменьшение продукции спермы; повышение либидо;  
#резкое уменьшение продукции спермы; развитие гинекомастии; развитие импотенции;  
#повышение либидо; развитие гинекомастии;  
#увеличение размеров и подвижности сперматозоидов.

5. Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:

#стимуляторы деятельности центральной нервной системы; адаптогены растительного и животного происхождения;  
#белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности;  
#симпатомиметические амины; стимуляторы деятельности центральной нервной системы;  
#адаптогены растительного и животного происхождения, седативные средства;  
#симпатомиметические амины, ноотропы.

Контрольные нормативы по физической подготовленности

ЖЕНЩИНЫ

Упражнения

ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

5	4	3	2	1	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
1.Бег 100 м /сек/					10,15	10,50	11,15	11,30	12,15
2.Бег 2000 м /мин,сек/					190	180	168	160	150
3.Прыжок в длину с места									
4.Сед из положения лежа на спине,руки за головой, ноги закреплены					60	50	40	30	20
5.Бег на лыжах 3 км /мин,сек/					18.00	18.30	19.30	20.00	
6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			13		11	9	7		5

7.Тест Купера /км,м/	2,65 и более	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	1,5
8.ППФП	Упражнения и тесты сдаются с учетом направления				
проф. образования					
<b>МУЖЧИНЫ</b>					
Упражнения			<b>ОЦЕНКА В БАЛЛАХ</b>		
5	4	3	2	1	
1.Бег 100 м /сек/			13,2	13,6	14,0
2.Бег 3000 м /мин,сек/			12.00	12.35	13.10
3.Прыжок в длину с места			250	240	230
4.Подтягивание на перекладине /раз/			15	12	10
5.Бег на лыжах 5 км /мин,сек/			23.50	25.00	26.25
6.Тест Купера /км,м/			2,8 и более	2,5-2,7	2,0-2,4
7.ППФП	Упражнения и тесты сдаются с учетом направления				
проф. образования					
<b>Контрольные тесты по баскетболу</b>					
Контр. Упраж.				Оценка	
«3»	«2»	«1»		«5»	«4»
1 . Штрафные броски из десяти				Юноши	
4	3			7	6
(кол-во попаданий)				Девушки	
3	2			6	5
2.Бросок в движении после ведения.					4
Ведение мяча с правой /левой/ стороны от места пересечения средней и боковой линий к кольцу с последующим броском в движении – 5 повторений. Оценивается техника выполнения и количество попаданий.					
Оценка – не менее 3-х попаданий при правильном техническом выполнении.					
3. 10 штрафных бросков после ведения. Упражнение выполняется в парах /мяч подает партнер/.					
Оценка – не менее 6 попаданий.					
<b>Таблица оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения</b>					
<b>Характеристика направленности</b>			<b>Оценка в баллах</b>		
теста / пол			5	4	3
2	1				
поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз			Ж 57 больше 50 - 56	44 - 49	37 - 43
			М 61 и выше 51 - 60	43 - 50	36 - 42
					36 и ниже
					35 и ниже
поднимание ног вверх и опускание из положения ниже			Ж 36 и выше 31 - 35	28 - 30	24 - 27
лежа на спине, руки в стороны, кол. раз			М 37 и выше 33 - 36	29 - 32	25 - 28
					24 и
или					
сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки ниже			Ж 43 и выше 38 - 42	33 - 37	28 - 32
			М 45 и выше 41 - 44	36 - 40	30 - 35
					27 и ниже
в стороны, кол. раз					29 и
поднимание верхней части туловища из положения ниже			Ж 52 и выше 45 - 51	39 - 44	32 - 38
лежа на животе, руки вперед, кол. раз			М 50 и выше 45 - 49	38 - 44	31 - 37
					30 и
сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз			Ж 36 и выше 28 - 35	23 - 27	19 - 22
сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз			М 43 и выше 35 - 42	30 - 34	25 - 29
					18 и ниже
					24 и ниже
<b>Таблица оценок показателей функционального состояния и физического развития студентов специального учебного отделения</b>					
<b>Показатели</b>					<b>Оценка в баллах</b>
1	2	3	4	5	
Ортостатическая проба, уд/мин				23-20	19-16
					15-12
					11-8
					7-0
Жизненный индекс, мл/кг				M <50	51-55
>66					56-60
					64-65

Ж	<40	41-45	46-50	51-56	>56					
Проба Генчи, с						M	<26	27-34	35-49	50-57
>58										
Ж	<14	15-20	21-31	32-36	>37					
PWC 150	кгм/мин/кг					M	<13,5	13,6-14,6	14,7-15,7	15,8-16,8
>16,8										
Ж	<9,5	9,6-10,5	10,6-11,5	11,6-12,5	>12,5					
Биологический возраст, усл. лет						+9,0	от +8,9	от +2,9	от -3,0	от -9,0
(методика Киевского НИИ Геронтологии)										
до+15	до +3,0	до-2,9	до -8,9	до -15,0						
УФС по Е.А. Пироговой, усл.ед						<0,375	0,376-	0,526-	0,679-	
>0,825										
0,525	0,675	0,825								
Проба Ромберга, с						<9	10-15	16-29	30-40	
>41										
Теппинг-тест, кол-во уд/с						M	<5,2	5,3-5,8	5,9-6,9	7,0-7,5
>7,5										
Ж	<4,8	4,9-5,2	5,3-5,9	6,0-6,4	>6,4					
Проба Мартина, %						>100	99,9-74,9	74,8-49,9	49,8-25,0	

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Моисеенко С.А. (ред.)	Физическая культура - ваш путь к профессиональному успеху. Учебное пособие	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2006	20
Л1.2	Евсеев Ю.И.	Физическая культура. Учебное пособие: 6-е изд., доп. и испр.	<Феникс>, 2010	276
Л1.3	Цуман Н.А. (ред.), Ярошенко В.О. (ред.)	Волейбол на занятиях по физической культуре. Учебно-методическое пособие по дисциплине Физическая культура	Изд. ДВГМУ, 2018	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Епифанов В.А	Лечебная физическая культура. Учебное пособие	ГОЭТАР-МЕД, 2006	37
Л2.2	Епифанов В.А	Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник	ГЭОТАР-Медиа, 2007	7

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Коржева Т.И. (ред.)	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебно-методическое пособие для самостоятельной внеаудиторной работы студентов медицинских вузов по дисциплине «Физическая культура»	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2016	5000
Л3.2	Моисеенко С.А. (ред.), Moor Т.В. (ред.)	Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов медицинского профиля. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»	Изд. ДВГМУ, 2018	1

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Физическая культура студента. Электронный учебник. <a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset</a>
Э2	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
Э3	Спортивное право. База данных, содержащая нормативные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта. <a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a>
Э4	Научная электронная библиотека.e-library
Э5	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования. <a href="http://www.infosport.ru/press/flkot/">http://www.infosport.ru/press/flkot/</a>
Э6	Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму. <a href="http://www.tpfk.infosport.ru">http://www.tpfk.infosport.ru</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционная система Windows (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148
6.3.1.2	Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный (537 лицензий), 1D24-141222-075052
6.3.1.3	Программное обеспечение Microsoft Office (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148
6.3.1.4	Программа Abbyy Fine Reader 10 сетевая версия (25 лицензий), идентификационный номер пользователя:30419
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	Электронная библиотека ДВГМУ
6.3.2.2	Федеральная электронная медицинская библиотека Министерства здравоохранения Российской Федерации

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
Аудитория	Назначение	Оснащение и ПО	Вид работ
УК-1-СК-24	Практические занятия	Гимнастические стенки, гимнастические маты, щиты баскетбольные, стойки и сетки волейбольные, гимнастические скамьи, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, медицинболы, канат	КР
УК-1-СК- ЗНТ	Практические занятия	Столы теннисные, скамьи гимнастические	КР
УК-1-СК-120	Практические занятия	Велотренажеры, беговые дорожки, степ-дошки, фитболы, скакалки, гимнастические обручи, степперы, кардиогантели, коврики гимнастические	КР
УК-1-СК-129	Практические занятия	Комплект тренажеров, штанги, гири, гантели, пресс-скамья, лестница гимнастическая	КР
УК-1-СК-29	Практические занятия, лекции	Парти, телевизор (1), ноутбук (1), ростомер (1), весы (1)	КР
УК-1-328-Читальный зал	Читальный зал	• библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет	СР