Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина»
Институт медицины и здоровьесбережения
Медицинский факультет

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора Института медицины и здоровьесбережения
_____ Н. В. Денисов
«15» апреля 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.4 «Физическая культура»

образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

Квалификация

«Медицинская сестра/Медицинский брат»

Год набора 2026

Тамбов - 2026

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по 34.02.01 Сестринское дело.

Перечень общих компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Компетенции	Показатели* (дескрипторы)	Критерии в соответствии с уровнем освоения ОП			Оценочное средство (промежуточная аттестация)
		пороговый (удовлетворительно) 55-69 баллов	стандартный (хорошо) 70-84 балла	эталонный (отлично) 85-100 баллов	
		термины и понятия, используемые в АФК; - историю основных технологий	-- современные методики и технологии организации образовательной (учебной и воспитательной)	- особенности организации совместной и индивидуальной учебной и	Тестирование (задания с выбором одного

		физкультурно-спортивной деятельности, их место и значение в адаптивной физической культуре, науке и образовании; - содержание примерных занятий по разным видам технологий физкультурно-спортивной деятельности в АФК.	деятельности, принципы и содержание теории педагогического проектирования; - особенности обучения обучающихся с проблемами в развитии и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.	воспитательной деятельности обучающихся с учетом их возрастных особенностей и индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.	

	Уметь	- планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной образовательной программой (общего, среднего профессионального и высшего образования) с учетом возрастных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - правильно применять термины, используемые при разработке технологий физкультурно-спортивной деятельности в АФК.	- анализировать и осуществлять отбор педагогических технологий, используемых при обучении на всех уровнях образования в зависимости от поставленных задач; - проектировать и реализовывать учебную и воспитательную деятельность сообразно с возрастными особенностями и индивидуальными образовательными потребностями обучающихся; - правильно применять методы выявления обучающихся с особыми образовательными потребностями.	- проектировать специальные условия при инклюзивном образовании обучающихся с ОВЗ, организовать деятельность обучающихся с ОВЗ по овладению адаптированной образовательной программой; - осуществлять сотрудничество, взаимодействие и совместную профессиональную деятельность с другими участниками образовательного процесса.	Практические задания
	Владеть	- средствами и методами проведения урока адаптивной физической культуры по обучению технике двигательных действий и развитию физических качеств с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	- методами и приемами педагогического проектирования индивидуальных образовательных маршрутов.	- технологиями проектирования образовательного процесса для класса, группы и/или отдельных контингентов обучающихся с выдающимися способностями и/или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ	Проект (групповые практико-ориентированные задания)
ОПК-2	Знать	- социальную роль, структуру и функции адаптивной физической культуры; - особенности занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья; - возрастные и психофизические особенности обучающихся, специальные научные знания в области психологии и психофизиологии лиц с ограниченными возможностями здоровья.	- современные методики и технологии организации образовательной (учебной и воспитательной) деятельности; - особенности обучения технике двигательных действий обучающихся с проблемами в развитии и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения.	- особенности влияния физических упражнений на показатели физического развития и физической подготовленности при воздействии на телесность лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - общие и специфические особенности формирования знаний на занятиях адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Тестирование (задания с выбором одного правильного ответа из нескольких)

	Уметь	- применять знания из области физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни; осуществлять профилактику и контроль состояния организма, формировать личную физическую культуру у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере различных видов адаптивной физической культуры; - применять знания из области адаптивной физической культуры для обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей у лиц ОВЗ; - применять знания из области адаптивной физической культуры для формирования знаний у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	- выявлять возрастные особенности и индивидуальные образовательные потребности обучающихся; - планировать и осуществлять формы занятий по креативным телесно-ориентированным практикам адаптивной физической культуры; - анализировать и осуществлять отбор физкультурно-оздоровительных технологий, используемых для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	- проектировать и реализовывать учебную и воспитательную деятельность в сфере адаптивной физической культуры; - применять знания из области креативных телесно-ориентированных практик адаптивной физической культуры в процессе обучения двигательным действиям у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	Практические задания

	Владеть	- методами и приемами обобщения информации о достижениях в сфере адаптивной физической культуры и спорта; - методиками оценки физического развития и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - методиками простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности лиц с ОВЗ; - теоретическими знаниями о пользе, значении всех видов адаптивной физической культуры, основах ЗОЖ, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств адаптивной физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.	- методами выявления психо-физиологического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями; - знаниями о креативных телесно-ориентированных практиках адаптивной физической культуры, их влиянии на лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - умениями определять цель и задачи в различных технологиях адаптивной физической культуры; - технологиями проектирования образовательного процесса для класса, группы и/или отдельных контингентов обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья при обучении техники двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей.	- методами и приемами обобщения информации об особенностях формирования знаний на занятиях традиционными и нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями для лиц с ОВЗ; - методиками использования специальных знаний в процессе обучения двигательным действиям и развитии физических качеств в креативных телесно-ориентированных практиках адаптивной физической культуры.	Проект (групповые практико-ориентированные задания)

ОПК-9	Знать	- патологию и тератологию для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - фазы компенсаторных процессов различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - психолого-педагогическую характеристику лиц с нарушением зрения, слуха, умственной отсталости, ДЦА и других нозологических групп; - методику адаптивной физической культуры, коррекционное воздействие физических упражнений на лиц с ОВЗ.	- особенности индивидуализации образования обучающихся с особыми образовательными потребностями; - основы развития внутрисистемной и межсистемной форм компенсации; - особенности формирования компенсаторных возможностей; - методику формирования двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре; - методику развития физических качеств средствами адаптивной физической культуры у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	- методы формирования компенсаторных процессов; - особенности компенсаторных процессов в преодолении отрицательных последствий нарушенных функций и нормализации развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - методики оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы; - технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма.	Тестирование (задания с выбором одного правильного ответа из нескольких)
	Уметь	- применять методы формирования компенсаторных процессов в процессе занятий адаптивной физической культурой; - организовывать разные формы проведения занятия с целью компенсации сохранных функций у лиц в ОВЗ; - применять знания из области адаптивной физической культуры для формирования двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	- анализировать и осуществлять отбор методик для оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы; - развивать физические качества у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры.	- подбирать оптимальные образовательные технологии, позволяющие решать задачи индивидуализации обучения в соответствии с их возрастными и психофизическими особенностями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.	Практические задания

	Владеть	- методами формирования компенсаторных процессов в процессе занятий адаптивной физической культурой; - методами и методиками оказания коррекционного воздействия на компенсаторные возможности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, а также с учетом их психологии и психофизиологии.	- технологиями формирования двигательных навыков у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры; - методами и методиками развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры.	- методиками оценки компенсаторных возможностей функций организма, оставшихся после болезни или травмы.- технологиями формулировки целей и задач развития компенсаторных функций организма в процессе занятий адаптивной физической культурой.	Проект (групповые практико-ориентированные задания)
ОПК-9	Знать	- преподаваемую область научного знания (теория и методика адаптивной физической культуры, теория и методика спортивной тренировки) и профессиональной (педагогической) деятельности (теорию и организацию адаптивной физической культуры); - достижения отечественного и зарубежного опыта, в том числе инновационного (принципы, средства, методы, модели, методики и образовательные технологии), в области реализации основных и дополнительных образовательных программ в сфере ФК и С	- профилактические и оздоровительные физические упражнения для предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).	- методику дозирования и нормирования физических нагрузок на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).	Тестирование (задания с выбором одного правильного ответа из нескольких)

	Уметь	- анализировать средства адаптивной физической культуры и спорта для обучения двигательным действиям и развитию физических качеств и способностей; - правильно применять методы адаптивной физической культуры и спорта, используемых в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей.	- правильно определять дозировку и нормировать физическую нагрузку с целью профилактики и коррекции прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний); - правильно применять методику проведения занятий по адаптивной физической культуре; - анализировать и осуществлять подбор физических упражнений с целью профилактики и коррекции прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом у лиц с ОВЗ.	- составлять и применять комплексы физических упражнений на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).	Практические задания
	Владеть	- умениями применять средства адаптивной физической культуры и спорта, используемых в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств и двигательных способностей; - методами обучения двигательным действиям, развитию физических качеств и двигательных способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	- методиками проведения занятий адаптивной физической культурой и спортом; - оздоровительными технологиями с направленностью на профилактику прогрессирования основного заболевания у лиц с ОВЗ.	- умениями правильного дозирования и нормирования физических нагрузок на занятиях адаптивной физической культурой и спортом, направленных на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).	Проект (групповые практико-ориентированные задания)

ОПК-13	Знать	- анатомию, физиологию физических упражнений, методики оценки физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов; - особенности влияния физических нагрузок на морфофункциональный статус занимающихся; - биомеханику (ОДА, статических положений и различных видов движений), биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - физиологию и физиологические особенности воздействия физических упражнений на все органы и системы человека с отклонениями в состоянии здоровья; - психологию адаптивного физического воспитания и спорта; - психологию людей разного возраста; - особенности организации образовательного (учебного и воспитательного) процесса по адаптивной физической культуре в образовательных организациях общего образования; - специальную терминологию, классификацию физических упражнений в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и видах адаптивного спорта	- особенности планирования в области адаптивной физической культуры; - методы, технологии, структуру построения занятий, форм и способов планирования для лиц с ОВЗ; - методику проведения основных и дополнительных форм занятий; - технологию планирования физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - преподаваемую область научного знания (теория и методика физической культуры, теория и методика спортивной тренировки), которые определяют методику проведения занятий в области адаптивной физической культуры и спорта с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов.	- особенности организации деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по адаптивной физической культуре и спорту; - способы оценки результатов обучения в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов тренировочного процесса и подготовленности спортсменов в адаптивном спорте (волейбол радиальный баскетбол, бочче, торбол, голбол); - методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной сидя, физической культуре и в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта.	Тестирование (задания с выбором одного правильного ответа из нескольких)

	Уметь	- анализировать и подбирать величину тренировочной нагрузки, исходя из степени физического развития занимающихся в пределах возрастно-половых групп; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - правильно учитывать возрастные психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом; - анализировать и планировать образовательный процесс, ориентируясь на общие положения теории и методики физической культуры; - правильно определять цель и задачи, осуществлять подбор средств и методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту; - правильно определять средства и величину физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач.	- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; -правильно использовать на занятиях методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - правильно использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - планировать содержание учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.	- использовать методику обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта; - планировать содержание тренировочных занятий по адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.	Практические задания

	Владеть	- умениями проведения анатомического анализа воздействия физических упражнений на организм лиц с ОВЗ; - методиками составления различных комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - умениями подбирать средства и величины физической нагрузки на занятиях по адаптивной физической культуре и спорту в зависимости от поставленных задач; - умениями использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств в учебно-воспитательном процессе по адаптивной физической культуре; - методами планирования содержания учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.	- умениями планирования занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре; - умениями определять цель, задачи, осуществлять подбор средств, методов для проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту; - методиками использования на занятиях педагогически обоснованных форм, методов, средств и приемов организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - умениями использования методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств и двигательных способностей в тренировочном процессе по адаптивным видам спорта.	- умениями планирования тренировочных занятий по адаптивному спорту; - методиками решения поставленных задач занятия, подбора методики проведения занятий по адаптивной физической культуре и спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - методиками определения форм, методов и средств оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся и занимающихся при освоении образовательных программ и программ спортивной подготовки; - особенностями планирования содержания тренировочных занятий по адаптивному спорту с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.	Проект (групповые практико-ориентированные задания)

ПК-1	Знать	- преподаваемую область научного знания (теория и методика физического воспитания, теория и методика адаптивной физической культуры, адаптивного спорта и профессиональной (педагогической) деятельности;	- достижения отечественного и зарубежного опыта, в том числе инновационного (модели, методики и образовательные технологии), в области реализации основных и дополнительных образовательных программ в сфере АФК и АС;	- требования ФГОС общего и профессионального образования, содержание примерных или типовых образовательных программ, учебников, учебных пособий преподаваемого учебного предмета; - электронные образовательные и информационные ресурсы, необходимые для организации учебной, исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся	Тестирование (задания с выбором одного правильного ответа из нескольких)

	Уметь	- проводить сравнение и оценивать преимущества и недостатки существующих подходов при реализации основных и дополнительных образовательных программ в сфере адаптивной физической культуры и спорта.	анализировать примерные программы (при наличии), оценивать и выбирать учебники, учебные и учебно-методические пособия, электронные образовательные ресурсы и иные материалы.	разрабатывать и обновлять рабочие программы, планы занятий, оценочные средства и другие методические материалы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» и дополнительным занятиям физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной, спортивной направленности с учетом: требований ФГОС среднего общего и / или профессионального образования; развития соответствующей области научного знания (физическая культура адаптивная физическая культура, адаптивный спорт); образовательных потребностей, подготовленности и развития обучающихся; возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; возможности освоения образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания; роли учебного предмета «Физическая культура» в формировании у лиц с отклонениями в состоянии здоровья компетенций, предусмотренных образовательными стандартами; современного развития технических средств обучения, образовательных технологий.	Практические задания

	Владеть	- возможности освоения образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания по отношению к лицам с отклонениями в состоянии здоровья; - способами управления учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения адаптивной физической культуре, мотивируя их учебно-познавательную, здоровьесозидающую деятельность, физическое совершенствование.	- способами адаптации лучших и результативных инновационных практик в области реализации основных и дополнительных образовательных программ в сфере АФК и АС к условиям деятельности образовательной организации.	- педагогически обоснованными формами, методами и приемами организации деятельности обучающихся, современными методами и технологиями обучения, в том числе техническими средствами обучения, информационно-коммуникационными технологиями, с учетом: специфики образовательных программ, требований ФГОС разного уровня образования; особенностей преподаваемого учебного предмета; вида занятия и его задач; возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, также с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных	Проект (групповые практико-ориентированные задания)
ПК-2	Знать	- современные теоретико-методические аспекты физкультурного образования.	- теоретико-методологические аспекты психологического, медико-биологического сопровождения физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; - основы мониторинга физического развития и физической подготовленности обучающихся с ОВЗ.	- современные технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре; - теоретико-методологические основы комплексного сопровождения образовательного процесса по физической культуре лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Тестирование (задания с выбором одного правильного ответа из нескольких)

	Уметь	- уметь проводить тренировочные занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья по адаптивной физической культуре и спортивной подготовке по избранному виду спорта в различных возрастных групп в соответствии с избранным видом спорта.	- организовать самостоятельную деятельность обучающихся в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура», а также в тренировочном процессе по избранному виду спорта.	- использовать педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации контроля и оценки образовательных результатов, предусмотренных ФГОС, применять современные оценочные средства, обеспечивать объективность оценки, корректность интерпретации результатов оценки у лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.	Практические задания
	Владеть	- современными образовательными технологиями профессионального образования в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.	методиками и технологиями информационного сопровождения профессиональной деятельности педагога в сфере физической культуры и спорта; интерактивными технологиями в сфере физической культуры и спорта.	методиками и технологиями работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в том числе технологиями тьюторства в инклюзивном образовании; методиками и технологиями работы с одаренными детьми.	Проект (групповые практико-ориентированные задания)

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать*:* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Реферат Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения

целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	комплекса упражнений.

3.2 Оценочные средства текущего контроля

Тестирование

1. Физическая культура – это:

а) **процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы; это совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей**

б) укрепление здоровья, выработка правильной осанки, походки, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы;

в) формирование положительного отношения к труду, дисциплинированности, воспитание моральных качеств;

г) обогащение занимающихся специальными знаниями в области, формирование гигиенических навыков.

2. Физическое воспитание – это:

а) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;

б) **вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях**;

в) воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности;

г) выработка правильной осанки, повышение жизнедеятельности организма вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой и оборонной деятельности.

3. Система физического воспитания – это

а) совокупность взаимосвязанных элементов;

б) упорядоченное взаимодействие учреждений и организаций;

в) порядок выполнения физических упражнений;

г) **исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т.е., целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.**

4. Физическое образование – это:

а) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;

б) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности;

в) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;

г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

5. Физическая подготовка - это:

а) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности;
б) ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, переползание, поднятие и переноска партнеров, снарядов, матов, преодоление полосы препятствий, упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры;
в) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;
г) специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, профессия и др.).

6. Физическая подготовленность – это:
а) разносторонность воздействия на организм человека, широкое использование различных движений, точное регулирование нагрузки, избирательное воздействие на различные системы, применение упражнений в соответствии поставленным задачам;
б) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;
в) специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, профессия и др.) разнообразные сочетания движений рук, ног, туловища, головы и всего тела в целом;
г) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Реферат

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Средства физической культуры и их роль в процессе ее формирования
3. Спорт как явление культурной жизни.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Личная гигиена и закаливание.
6 Гигиенические основы закаливания.
7. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
8. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

Опрос

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

3.3. Промежуточная аттестация по дисциплине

Вопросы для дифференцированного зачета:

1. Объясните, почему систематические занятия физическими упражнениями оказывают влияние на здоровье и работоспособность человека
2. Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Задачи, продолжительность, подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики
4. Как часто следует проводить физкультурные паузы в течение рабочего дня? Почему?
5. Подбор упражнений, продолжительность физкультурных пауз
6. Развитию каких физических качеств следует уделять основное внимание в занятиях кондиционной направленности?
7. Какова оптимальная частота и продолжительность занятий кондиционной направленности?
8. В какую часть занятия кондиционной направленности рекомендуется включать упражнения для развития гибкости? Почему?
9. Выполнение каких физических упражнений способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Почему?
10. Какие упражнения следует включать в самостоятельные занятия для профилактики заболеваний позвоночника?
11. Дайте определение физического качества «быстрота»
12. Дайте определение физического качества «сила»
13. Дайте определение физического качества «гибкость»
14. Дайте определение физического качества «выносливость»
15. Дайте определение физического качества «ловкость»
16. Какие упражнения и виды спорта преимущественно развивают общую выносливость?
17. Назовите методы развития гибкости
18. Какие физические нагрузки используются для развития быстроты?
19. Какие упражнения используются для развития силовой выносливости?
20. Какие упражнения и виды спорта способствуют развитию ловкости?
21. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, его цель, задачи
22. Какие существуют формы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями?
23. Задачи и методы предварительного контроля
24. Задачи и методы текущего контроля
25. Задачи и методы этапного контроля
26. Методы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы
27. Назовите нормальные значения артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое у людей в возрасте 20-40 лет
28. Как изменяются основные функциональные показатели (ЧСС, частота дыхания) при выполнении беговых нагрузок?
29. По каким показателям можно оценить уровень развития физических качеств?
30. Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?
31. Что означает термин «круговая тренировка»?
32. Какие задачи физического воспитания могут решаться с использованием методики круговой тренировки?
33. Какое количество упражнений включается в круговую тренировку?
34. Назовите дозировку упражнений в круговой тренировке (количество повторений, подходов).
35. Какова продолжительность интервалов отдыха между упражнениями в круговой тренировке?