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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.4 Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ

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

34.02.01 Сестринское дело

Квалификация
«Медицинская сестра/Медицинский брат»

Год набора 2026

Тамбов - 2026

Разработчик(и) программы:

Ивинский Д.В.,к.п.н, доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина».

Эксперт:

Яковлев В.Н., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина».

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры 16 марта 2026 г., протокол № 8.

С О Д Е Р Ж А Н И Е

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины 5
3. Условия реализации программы дисциплины 8
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ» 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 «Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ» 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.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	110
в т. ч. в форме практической подготовки	102
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	102
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет, 6 семестр)	-

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. ***Теоретические основы физического воспитания***		***8/0***	
Тема 1.1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры	**Содержание учебного материала**	*8*	***ОК 4, ОК 08***
	Физическая культура как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных и используемых человеком для его физического совершенствования. Физическая культура как часть общей культуры человека. Адаптивная физическая культура. Основные понятия в физической культуре. Физическое развитие. Физическое воспитание как педагогический процесс, его направленность Физическое совершенствование. Физическая подготовка: общая и специальная. Спорт как сегмент физической культуры. Состязательная деятельность в спорте. Спортивный результат: критерии и оценка. Циклические и ациклические виды спорта. Средства физической культуры. Естественно-средовой фактор. Современное состояние окружающей среды. Гигиенический фактор.	*6*	
	В том числе практических и лабораторных занятий	*-*	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 1.2. Физическое развитие человека.	**Содержание учебного материала**	***2***	***ОК 04, ОК 08***
	Физическое развитие как процесс естественных морфофункциональных изменений в организме человека в процессе его жизнедеятельности. Основные показатели физического развития. Роста, масса тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития	*2*	

Основные показатели	функциональных способностей его организма (жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук и др. Развитие мускулатуры и мышечный тонус, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя, тургор тканей). Внешние морфологические характеристики и их сочетание с показателями функционального состояния организма. Аэробная, скоростная, силовая и скоростно-силовая виды выносливости. Гибкость, быстрота, динамическая мышечная сила. Состав тела: соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела. Росто-весовые характеристики и пропорции тела. Осанка как комплексная морфофункциональная характеристика опорно-двигательной системы.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. ***Основы двигательной деятельности человека***		***78/78***	
Тема № 2.1. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 04, ОК 08,
	Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности. Анаэробные и аэробные механизмы обеспечения физкультурно-спортивной деятельности. Креатинфосфатный механизм. АТФ как энергетический субстрат в обеспечении работы высокой интенсивности. Время действия механизма и его мощность. Гликолитический механизм. Продолжительность работы, мощность, энергетический субстрат, роль лактата в работе данного механизма. Окислительный механизм. Роль внешнего дыхания в работе окислительного механизма. Мощность и продолжительность выполняемой работы.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**12**	
	1. Изучить материал темы.	4	

	2.Подготовка к опросу и тестированию.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.2. Адаптация к физическим нагрузкам	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 04, ОК 08,
	Адаптация как способность организма изменять свое состояние в ответ на внешнее воздействие или изменяющиеся условия жизнедеятельности. Виды адаптации. Срочная адаптация как реакция организма на одноразовые физические воздействия. ЧСС, АД, реакция организма на изменения температуры воздуха и т.д. Кумулятивная адаптация: приспособительные изменения, возникающие при систематически повторяющихся внешних воздействиях. Кумулятивная адаптация как биологическая основа тренировочного эффекта. Прогрессивное повышение возможностей организма как результат постоянного предъявления новых повышенных требований, регулярного характера занятий с оптимальными научно обоснованными интервалами между занятиями. Теория стресса Г. Селье как научная основа теории адаптации. Характеристика стадий реакции организма на «стресс». Стадия «тревоги». Стадия «сопротивления». Стадия истощения. Учет сенситивных возрастных периодов, нозологии у лиц с ОВЗ, для развития тех или иных двигательных способностей.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**12**	
	1. Изучить материал темы.	*6*	
	2.Подготовка к опросу и тестированию.	*6*	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.3. Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности.	**Содержание учебного материала**	**22**	ОК 04, ОК 08
	Предстартовое состояние и разминка. Психологический настрой, мотивация к действию, изменения в составе крови. Физиологическая характеристика неспецифических и специфических видов предстартовых состояний. Предстартовая лихорадка Предстартовая апатия. «Боевая готовность». Общая разминка как повышение функционального состояния организма		

	и создание оптимального возбуждения центральных и периферических звеньев двигательного аппарата. Оживление рабочих доминант и созданных на их базе динамических стереотипов в процессе специальной разминки. Длительность разминки. Врабатывание. Переход организма на рабочий уровень, сонастройка различных функций. Двигательные и вегетативные показатели. «Мертвая точка». Устойчивое состояние, его характерные особенности. Утомление и восстановление после физических нагрузок. Биологическая роль утомления. И.М. Сеченов и теория утомления Утомление и восстановление как две стороны одного процесса: их соотношение. Физиологические и биохимические сдвиги, происходящие в организме во время работы и приводящие к утомлению. Виды утомления. острое и хроническое, общее и локальное, скрытое и явное, компенсируемое и некомпенсируемое. Внешние признаки утомления. Эффективность восстановительных процессов. Сверхвосстановление (суперкомпенсация) как развитие функциональных возможностей организма. Интервалы между занятиями: восполнение суммарных энергетических затрат и синтез белковых структур. Пластические процессы в мышцах. Перетренировка как прогрессирующее развитие утомления.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**22**	
	1. Изучить материал темы.	*6*	
	2.Подготовка к опросу и тестированию.	*6*	
	3. Выполнение разученной комбинации упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности	*6*	
	4. Выполнение контрольных нормативов.	*4*	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.4. Оценка состояния функциональных	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 04, ОК 08
	Функциональные пробы и тесты как способ определения степени влияния на организм дозированной физической нагрузки.		

систем организма	Индекс Рюффье: проба для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы. Ортостатическая проба исследования ЦНС и анализаторов. Кожно-сосудистая реакция. Проба, характеризующая функции вегетативной нервной системы. Проба Ромберга как способ выявления нарушения равновесия в положении стоя. Тест Яроцкого позволяющий определить порог чувствительности вестибулярного анализатора. Проба Летунова.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**12**	
	1. Изучить материал темы.	*4*	
	2.Подготовка к опросу и тестированию.	*4*	
	3. Выполнение разученной комбинации упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности	*4*	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	
Тема 2.4. Методика оценки и коррекции осанки.	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 04, ОК 08
	Понятие об осанке, виды осанок. Естественные физиологические изгибы. Основные признаки правильной осанки. Оздоровительные упражнения для сохранения осанки. Причины нарушения осанки: врожденные и приобретённые. Заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушение слуха, зрения. Нарушение обмена веществ. Часто встречающиеся нарушения осанки: слабость мышечного корсета или отдельных мышечных групп. Деформации позвоночника и его частей, грудной клетки и рёбер, таза и тазобедренных суставов, и ног в связи с определенной нозологией Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Укрепление мышечного корсета. Методика коррекции осанки.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**10**	ОК 04, ОК 08
	1. Изучить материал темы.	*4*	
	2.Подготовка к опросу и тестированию.	*6*	
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**	

Тема 2.5. Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 04, ОК 08
	Травмы их классификация по степени тяжести. Компетенции присутствующих при получении субъектом травмы. Неспецифическая фазная реакция поврежденной ткани. Парабиоз, как особое состояние ткани, биологический смысл которого- временное «охранительное» торможение всех жизненно важных процессов. Уравнительная, парадоксальная и тормозящая стадии парабиоза по Н.В. Введенскому. Фаза экзальтации в парадоксальной стадии. Парабиотические и антипарабиотические факторы: холод и тепло. Принципы оказания первой помощи при травмах, ожогах и воздействиях низких температур на месте несчастного случая. Понятие о травматическом шоке. Первая помощь при кровотечениях Алгоритм действий при формировании навыков оказания первой помощи при открытых и закрытых травмах.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**10**	
	1. Изучить материал темы.	*4*	
	2.Подготовка к опросу и тестированию.	*6*	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. ***Рациональное питание***		**24/24**	
Тема 3.1. Принципы формирования суточного рациона питания	**Содержание учебного материала**	**24**	ОК -4, ОК 08
	Основные физиологические принципы формирования суточного рациона сбалансированного питания. Калорийность питания и энергетические затраты организма. Содержание в рационе жиров, белков, углеводов. Минимальное потребление. Минимальная потребность организма в содержании в рационе витаминов, солей, кислот и микроэлементов. Токсический уровень содержания в рационе витаминов, солей, кислот и микроэлементов. Режим питания и содержание рациона в различное время года. Питание при физических нагрузках. Рациональное питание при различных заболеваниях и избыточном весе.		

	Понятие о диетологии.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**24**	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	*6*	
	2. Формирование профессионально значимых физических качеств.	*8*	
	3. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	*6*	
	4.Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	*6*	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета (4 семестр) / дифференцированного зачета (6 семестр)		-	
Всего:		**110**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

1. Физкультурно-оздоровительного зала (ФОЗ) «Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации»

Перечень основного оборудования:

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.
Гимнастические скамейки - 21 шт.
Щиты для баскетбола - 2 шт.
Стойки для волейбола - 2 шт.
Сетка для волейбола - 1 шт.
Флаг – 1 шт.
Шведская стенка – 5 секций
Стол для настольного тенниса – 5 шт.
Стол ученический – 2 шт.
Стул ученический – 1 шт.

2. Инвентарной комнаты «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»

Шкаф – 9 шт.
Сейф – 1 шт.
Гимнастические маты – 8 шт.
Канат для перетягивания – 1 шт.
Мяч баскетбольный– 30 шт.
Мяч волейбольный – 30 шт.
Мяч футбольный – 20 шт.
Насосы для накачивания мячей –3 шт.
Ракетки для бадминтона – 50 шт.
Воланы для игры в бадминтон – 100 шт.
Скакалки – 30 шт.
Обручи – 30 шт.
Лыжи – 50 пар.

3. Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Беговая дорожка – 400 метров
Спортивная площадка (футбольное поле) – длинна – 90 метров, ширина 45 метров.
2 стандартные ямы для прыжков в длину (3 м в ширину 7 метров в длину)
Спортивный комплекс СПРИНТ – 1 шт. выполнен из следующих элементов:
Комбинированная перекладина высотой 2,2; 1,9; 1,6 метров – 1 шт.
Брусья высотой 1,45 метра 2 – шт.
Шведская стенка высотой 2,2 метра – 2 шт.
Наклонная скамья длинной 1,26 метра – 2 шт.

Комплект оборудования военно-прикладной полосы препятствий, состоящей из следующих элементов:

– препятствие «Лабиринт» – сборная металлическая конструкция, (д*ш*в*) 6100*2000*1100 мм,

– препятствие «Забор с наклонной доской» – металлический каркас, 3000*2870*2000 мм,

– препятствие «Разрушенный мост» – три конструкции, 10400*2000*1940 мм,

– препятствие «Разрушенная лестница» - несколько модулей, 5400*2000*1740 мм,

– одиночный «окоп» для стрельбы и метания гранат (с комплектом гранат дляметания) – металлический каркас, 2220*1040*600 мм.

Трибуна

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие:

1. Учебного кабинета социально-гуманитарных наук (учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации») – 304.

Перечень основного оборудования:

Рабочее место преподавателя

Стол ученический - 36 шт.

Скамья ученическая - 36 шт.

Кафедра – 1 шт.

Проектор – 1 шт.

Ноутбук – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия

Перечень программного обеспечения:

Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Операционнаясистема Microsoft Windows XP SP3

Microsoft Office Профессиональныйплюс 2007

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536838.

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162.

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448586.

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 13.04.2021).

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342.

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058.

Интернет-ресурсы:

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
- http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
- http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
- http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
- ://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- http://www.sportreferats.narod.ru/
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы пофизкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php…

Электронно-справочные системы:

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам – http://www.biblioclub.ru

Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО – электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям – http://www.urait.ru

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) – http://elibrary.ru

Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» – фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. – https://нэб.рф

Электронная библиотека ТГУ– база данных научных трудов преподавателей– https://elibrary.tsutmb.ru

ЭБС «IPRbooks» – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения http://iprbookshop.ru/

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта – http://sportlaws.infosport.ru

Зарубежные профессиональные базы данных:

1. Springer Open (ресурсы Springer открытого доступа): база данных. – URL: https://www.springer.com/gp/open-access/springer-open

2. Web of Science: политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных. – URL: http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=Q1qfWXliB25bAcrlBPM&preferencesSaved

3. Scopus: база данных. – URL: https://www.scopus.com/

Периодические издания:

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: науч.-практ. журнал, 2003-2019 гг. Периодичность выхода: 6 номеров в год.

Физическая культура в школе: науч.-практ. журнал, 1981-2023 гг. Периодичность выхода: 8 номеров в год.

4. 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 целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

4.2 Типовые 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.

4.3. Промежуточная аттестация по дисциплине

Вопросы для дифференцированного зачета:

1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры.
2. Физическое развитие человека. Основные показатели.
3. Методика закаливания.
4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания.
5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.
6. Физическая нагрузка и ее компоненты.
7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.
8. Адаптация к физическим нагрузкам.
9. Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности.
10. Оценка функционального состояния основных систем организма.
11. Методика оценки и коррекции осанки.
12. Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи.
13 Принципы формирования суточного рациона питания.
14. Жиры, белки и углеводы.
15. Витамины и микроэлементы.