МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт философии

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института философии
_____ Скляр П. П.
«20» 04 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

По направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение
(по отраслям)
Профиль:«Техника и технологии строительства и жилищно-коммунального хозяйства (по элективным модулям)»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). – 23 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 124 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.).

СОСТАВИТЕЛИ:
д-р биол. наук, профессор Ляпин В. П.
канд. мед. наук, доцент Андреева В. В.
канд. пед. наук, доцент Ермолаева Т. Н.
канд. пед. наук Игнатова Т. А.
канд. пед. наук, доцент Николайчук И. Ю.
канд. ист. наук, доцент Сухенко И. И.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания
«14» 04 2023 года, протокол № 10

Заведующий кафедрой
физического воспитания _____ Ермолаева Т. Н.
Переутверждена: «___» _____ 20__ года, протокол № _____

Согласована:
Директор института философии _____ Скляр П. П.
Переутверждена: «___» _____ 20__ года, протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии
«20» 04 20__ г., протокол № _____

Председатель учебно-методической комиссии
института философии _____ Пидченко С. А.

© Ляпин В. П., Андреева В. В., Ермолаева Т. Н., Игнатова Т. А., Николайчук И. Ю., Сухенко И. И., 2023 год
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов осмысленного и ответственного отношения к ресурсам своего здоровья посредством трансляции современных научных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, традиционных и инновационных технологий и моделей оздоровления личности; формирование физической культуры студента, как системного и интегративного качества личности, как условия и предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности как обобщенного показателя профессиональной культуры будущего специалиста.

Задачи:

сформировать понимание сущности культуры здоровья и здорового образа жизни;

воспитывать потребность в здоровье как наивысшей ценности;

научить психофизиологическим и социально-биологическим основам физической и интеллектуальной деятельности;

сформировать системный упорядоченный комплекс знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими, моторными и организационными основами физической культуры;

включить студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по освоению ценностей физической культуры, её активному творческому использованию во всестороннем развитии личности;

содействовать разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению ими уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;

сформировать умения самостоятельно разрабатывать программы индивидуального оздоровления, направленные на профилактику, коррекцию слабых звеньев собственного здоровья, поддержание и развитие имеющихся ресурсов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть учебного плана Блока 1. Дисциплины (модули).

Необходимым условием для освоения дисциплины является базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	**знать:** законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма
		уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности
		владеть: навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности

	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности	**знать:** основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий
		уметь: анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности
		владеть: навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности
	УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	**знать:** воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся
		уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм
		владеть: навыком техники выполнения физических упражнений

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**		
	очная форма	**очно-заочная форма**	**заочная форма**
1	**2**		**4**
Общая учебная нагрузка (всего)	**72**		**72**
Семестр	**1**		
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	**36**		**8**
Лекции	18		4
Семинарские занятия	-		-
Практические занятия	18		4
Лабораторные работы	-		-
Курсовая работа (курсовой проект)	-		-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (*расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т. п.)*	-		-
Самостоятельная работа студента (всего)	**36**		**64**
Форма аттестации	**зачет**		**зачет**

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.

Тема 2. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья.

Тема 3. Мотивация к здоровью и ЗОЖ.

Тема 4. Психологические аспекты, способствующие формированию ЗОЖ у студенческой молодежи.

Тема 5. Двигательная активность – ведущий фактор биопрогресса и здоровья.

Тема 6. Методы и принципы спортивной тренировки.

Тема 7. Организация рационального питания. Пища и ее основные компоненты. Нутриенты и их характеристика.

Тема 8. Рациональное питание и правила его организации. Рекомендации по рациональному питанию.

Тема 9. Пагубность вредных привычек студенческой молодежи. Проблемы современного человека и болезни цивилизации.

4.3. Лекции по дисциплине

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1 (2) семестр				
1	Современная концепция здоровья и здорового образа жизни	**2**		**2**
2	Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья	**2**		**2**
3	Мотивация к здоровью и ЗОЖ	**2**		-
4	Психологические аспекты, способствующие формированию ЗОЖ у студенческой молодежи	**2**		-
5	Двигательная активность – ведущий фактор биопрогресса и здоровья	**2**		-
6	Методы и принципы спортивной тренировки	**2**		-
7	Организация рационального питания. Пища и ее основные компоненты. Нутриенты и их характеристика	**2**		-
8	Рациональное питание и правила его организации. Рекомендации по рациональному питанию	**2**		-
9	Пагубность вредных привычек студенческой молодежи. Проблемы современного человека и болезни цивилизации	**2**		-
Итого		**18**		**4**

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1 (2) семестр				
1	Определение уровня физического развития организма. Антропометрия	**2**		**2**
2	Основные антропометрические показатели. Показатель Эрисмана. Индекс Кетле	**2**		**2**

3	Сердечно-сосудистая система. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку	**2**		-
4	Функциональное состояние ССС. Основные функциональные пробы. Индекс Руфье. Ортостатическая проба. Коэффициент здоровья по Баевскому	**2**		-
5	Дыхательная система. Реакция дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку	**2**		-
6	Функциональные пробы, показывающие состояние дыхательной системы. Проба Штанге. Проба Генча	**2**		-
7	Основы рационального питания. Определение суточного расхода энергии	**2**		-
8	Основные принципы, правила и рекомендации по здоровому питанию	**2**		-
9	Оценка суточного пищевого рациона	2		-
Итого:		**18**		**4**

4.5. Лабораторные работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предполагаются учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

№ п/п	**Название темы**	**Вид СРС**	**Объем часов**		
			очная форма	**очно-заочная форма**	**заочная форма**
1 (2) семестр					
1	Различные подходы к определению понятия «здоровье»	доклад (сообщение)	**4**		**8**
2	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	доклад (сообщение)	**4**		**8**
3	Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека	доклад (сообщение)	**4**		**8**
4	Утомление при физической и умственной работе	доклад (сообщение)	**4**		**8**
5	Спортивные игры и их влияние на организм занимающихся	доклад (сообщение)	**4**		**8**
6	Олимпийские игры: история и современность	доклад (сообщение)	**4**		**6**
7	Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями	доклад (сообщение)	**4**		**6**
8	Нетрадиционные системы физических упражнений	доклад (сообщение))	**4**		**6**
9	Точечный массаж: история возникновения, цели, задачи, основные методы	доклад (сообщение)	**4**		**6**
Итого:			**36**		**64**

4.7. Курсовые работы / проекты по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения,

технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. : ил. – ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст : электронный. – URL : https://znanium.com/catalog/product/927378/

2. Основы культуры здоровья студенческой молодежи : учебное пособие / Под. ред. Н. В. Лицоевой. – Луганск : Изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 162 с. – URL : http://biblio.daluniver.ru/

3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е. А. Малейченко [и др.]. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 159 с. – ISBN 978-5-238-02982-5. – Текст : электронный. – URL : https://znanium.com/catalog/product/1027339/

4. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. – 372 с. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный. – URL : https://znanium.com/catalog/product/1173680/

б) дополнительная литература:

1. Баевский, Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М. : Книга по Требованию, 2014. – 295 с. – URL : https://bookvoed.ru/files/3515/10/82/10.pdf

2. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Академия, 2001. – 352 с. – URL : https://studmed.ru/view/vasileva-os-filatov-fr-psihologiya-zdorovya-cheloveka-etalony-predstavleniya-ustanovki_2472d51adcb.html

3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник. – 2-е изд. / Ю. П. Лисицын. – М. : ГЭОТАР – Медиа, 2010. – 512 с. – URL : https://studfile.net/preview/4333894/

4. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с. – URL : http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия,2003. – 460 с. – URL : kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/Холодов-Ж.К.-Кузнецов-В.С.-Теория-и-методика-физического-воспитания-и-спорта.pdf

в) интернет-ресурсы:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. – URL : https://minobrnauki.gov.ru/?&/

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки. – URL : https://obrnadzor.gov.ru/

Министерство образования и науки Луганской Народной Республики. – URL : https://minobr.su/

Народный совет Луганской Народной Республики. – URL : https://nslnr.su/

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL : https://fgosvo.ru/

Федеральный портал «Российское образование». – URL : https://edu.ru/

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». – URL : https://window.edu.ru.html

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – URL : http://fcior.edu.ru/
Министерство спорта Российской Федерации. – URL : http://minsport.gov.ru/
Министерство спорта Луганской Народной Республики. – URL : https://minsport.lpr-reg.ru/

Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «Znanium». – URL : https://www.znanium.com
Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – URL : https://www.studentlibrary.ru/
Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – URL : https://www.studmed.ru/
Электронно-библиотечная система BOOK.ru. – URL : https://book.ru/book/
Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ. – URL : http://rucont.ru
Электронный каталог Научно-технической библиотеки ЮРГПУ (НПИ). – URL : https://libwed.srspu.ru/MegaProWeb/Web
Образовательная платформа Юрайт. – URL : https://urait.ru/
Научная электронная библиотека eLibrary. – URL : https://www.elibrary.ru/defaultx.asp

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – URL : http://biblio.dahluniver.ru/

г) программное обеспечение:

1. Офисный пакет Libre Office 6.3.1. – URL : https://www.libreoffice.org/ – URL : https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
2. Операционная система UBUNTU 19.04. – URL : https://ubuntu.com/ – URL : https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
3. Браузер Firefox Mozilla. – URL : http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
4. Браузер Opera. – URL : http://www.opera.com
5. Почтовый клиент Mozilla Thunderbird. – URL : http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
6. Файл-менеджер Far Manager. – URL : http://www.farmanager.com/download.php
7. Архиватор 7Zip. – URL : http://www.7-zip.org/
8. Графический редактор GIMP (GNU Image Manipulation Program). – URL : http://www.gimp.org/ – URL : http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 – URL : http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
9. Редактор PDF PDFCreator. – URL : http://www.pdfforge.org/pdfcreator
10. Аудиоплейер VLC. – URL : http://www.videolan.org/vlc/

д) методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

1. Методические указания к практическим работам по дисциплине «Физическая культура и спорт» (часть 1) (для студентов направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Н. В. Лицоева, И. Ю. Николайчук, Т. Н. Ермолаева, В. В. Андреева, Р. Г. Харьковский, И. И. Сухенко. – 2-е изд., перераб. и доп. 06.02.2024 г. Рег. № 0224. – Луганск : ЛГУ им. В. Даля, 2024. – 36 с. – URL : http://biblio.daluniver.ru/
2. Методические указания к выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» (часть 2) (для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений и специальностей) / Сост.: Н. В. Лицоева, Т. Н. Ермолаева, И. Ю. Николайчук, В. В. Андреева. 30.11.2020 г. Рег. № 0233. – Луганск : ЛГУ им. В. ДАЛЯ, 2020. – 43 с. – URL : http://biblio.daluniver.ru/
3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. 11.04.2018 г. Рег. № 0221. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с. – URL : http://biblio.daluniver.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Паспорт
оценочных средств по учебной дисциплине
«Физическая культура и спорт»

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	УК-7	**Пороговый**	**знать:** законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма; основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий законы, признаки и особенности физического развития; воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся
Основной		**Базовый**	**уметь:** определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности; анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм
Заключительный		**Высокий**	**владеть:** навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности; навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности; навыком техники выполнения физических упражнений

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)

1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовлен-ности для обеспечения полноценной социальной и профессио-нальной деятельности	УК-7.1 УК-7.2, УК-7.3	Тема 1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Тема 2. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья. Тема 3. Мотивация к здоровью и ЗОЖ. Тема 4. Психологические аспекты, способствующие формированию ЗОЖ у студенческой молодежи. Тема 5. Двигательная активность – ведущий фактор биопрогресса и здоровья. Тема 6. Методы и принципы спортивной тренировки. Тема 7. Организация рационального питания. Пища и ее основные компоненты. Нутриенты и их характеристика. Тема 8. Рациональное питание и правила его организации. Рекомендации по рациональному питанию. Тема 9. Пагубность вредных привычек студенческой молодежи. Проблемы современного человека и болезни цивилизации.	1 (2)

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компе-тенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируе-мые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	УК-7	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированност и показателей физического развития и физической подготовленности	**знать:** законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма; **уметь:** определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности; **владеть:** навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности	Темы 1-9	доклад (сообщение), практические работы, тесты
		УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с	**знать:** основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий; **уметь:** анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также		

		учетом особенностей профессиональ-ной деятельности	особенности профессиональной деятельности; **владеть:** навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности		
		УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	**знать:** воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся; **уметь:** осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм; **владеть:** навыком техники выполнения физических упражнений		

1. Доклады и сообщения

1. Назовите основные факторы, влияющие на физическое развитие.
2. Перечислите основные антропометрические параметры человеческого тела.
3. Расскажите о конституции человека. Охарактеризуйте типы конституции человека.
4. Перечислите и охарактеризуйте методы оценки физического развития.
5. Охарактеризуйте понятия «болезнь», «здоровье», «физическое развитие», «физическая культура», «культура здоровья».
6. Перечислите основные антропометрические методы исследования.
7. Охарактеризуйте массо-ростовой индекс (индекс Кетле), назовите нормы данного индекса.
8. Перечислите основные факторы, определяющие здоровье.
9. Дайте описание сердечно-сосудистой системы человека. Охарактеризуйте основные компоненты ССС.
10. Охарактеризуйте функции сердечно-сосудистой системы.
11. Опишите реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
12. Опишите и охарактеризуйте тест Руфье.
13. Раскройте понятие о кровяном давлении. Опишите и охарактеризуйте систолическое (СА) и диастолическое (ДА) давление.
14. Опишите ортостатическую пробу. Назовите нормы данной пробы.
15. Расскажите о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
16. Раскройте смысл понятий «аэробная» и «анаэробная нагрузка». Охарактеризуйте влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
17. Дайте описание дыхательной системы человека.
18. Охарактеризуйте основные компоненты дыхательной системы.
19. Охарактеризуйте функции дыхательной системы.
20. Опишите реакцию дыхательной системы на физическую нагрузку.

21. Опишите и охарактеризуйте пробу Штанге. Назовите нормы данной пробы.
22. Опишите профилактику заболеваний дыхательной системы.
23. Охарактеризуйте влияние регулярной аэробной физической активности на дыхательную систему и здоровье в целом.
24. Раскройте понятие жизненной емкости легких и влияние физических нагрузок на объем ЖЕЛ.
25. Опишите пробу Генча. Назовите нормы данной пробы.
26. Охарактеризуйте процесс питания. Перечислите основные нутриенты пищи.
27. Перечислите основные функции нутриентов.
28. Опишите основные правила рационального питания.
29. Охарактеризуйте здоровое сбалансированное питание.
30. Перечислите основные источники поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, пищевых волокон.
31. Опишите основные принципы рационального питания.
32. Расскажите, чем определяется энергетическая ценность пищи.
33. Охарактеризуйте основные погрешности питания современного человека и методы профилактики алиментарно-зависимых заболеваний.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «доклад (сообщение)»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.).
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т. п.).
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т. п.).
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).

2. Практические работы

Практическая работа № 1.

Тема: Определение уровня физического развития организма. Антропометрия.

Цель: научиться проводить антропометрические измерения и оценивать полученные результаты. Оценивать показатели уровня физического развития с помощью антропометрических измерений.

Результаты работы: исследование основных антропометрических измерений; вычисление окружности грудной клетки; показателя Эрисмана. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 2.

Тема: Определение уровня физического развития организма. Антропометрия.

Цель: научиться проводить антропометрические измерения и оценивать полученные результаты. Оценивать показатели уровня физического развития с помощью антропометрических измерений.

Результаты работы: вычисление индекса Кетле различными способами; вычисление показателя крепости телосложения по формуле Пинье. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 3.

Тема: Сердечно-сосудистая система. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Цель работы: определить реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Результаты работы: вычисление индекса Руфье; вычисление показателя реакции ССС на физическую нагрузку. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 4.

Тема: Сердечно-сосудистая система. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Цель работы: определить реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Результаты работы: проведение и вычисление результатов по ортостатической пробе; вычисление коэффициента здоровья по формуле Р. М. Баевского. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 5.

Тема: Дыхательная система. Реакция дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку.

Цель работы: определить состояние дыхательной системы. Определить реакцию дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку.

Результаты работы: проведение пробы Штанге и ее модификаций (с физической нагрузкой, после гипервентиляции). Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 6.

Тема: Дыхательная система. Реакция дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку.

Цель работы: определить состояние дыхательной системы. Определить реакцию дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку.

Результаты работы: проведение пробы Генча. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 7.

Тема: Основы и организация рационального питания.

Цель работы: овладеть методикой расчета и оценки суточного расхода энергии. Научить основным принципам здорового питания и профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.

Результаты работы: вычисление суточного расхода энергии. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Практическая работа № 8.

Тема: Основы и организация рационального питания.

Цель работы: овладеть методикой расчета и оценки пищевого рациона; определить, восполняет ли пищевой рацион суточные затраты энергии, суточную потребность организма в белках, жирах, углеводах. Научить основным принципам здорового питания и профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.

Результаты работы: расчет и оценка содержания белков, жиров, углеводов и калорийность продуктов; оценка пищевого рациона. Сравнение полученных данных с нормативными показателями.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «практические работы»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практическая работа выполнена на высоком уровне (студент правильно и в полном объеме провел измерения и расчеты, сделал исчерпывающие выводы, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.).

4	Практическая работа выполнена на среднем уровне (студент в целом правильно провел измерения и расчеты, сделал выводы, осветил рассматриваемую проблематику, допустив некоторые неточности и т. п.).
3	Практическая работа выполнена на низком уровне (студент допустил существенные неточности при расчетах и измерениях, не сделал выводов, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным (категориальным) аппаратом и т. п.).
2	Практическая работа выполнена на неудовлетворительном уровне или не представлена (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).

3. Тесты

Необходимо выбрать правильный ответ:

1. По определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это…

а) состояние социального и духовного благополучия, характеризующееся высоким развитием физических качеств;
б) состояние отсутствия болезней, характеризующееся физическим благополучием;
в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия;
г) состояние полного благополучия и комфорта.

2. Основные компоненты здоровья – это…

а) показатели роста и развития; функциональное состояние, резервные возможности организма;
б) соматическое, физическое, психическое, нравственное здоровье;
в) индивидуальное, общественное, физическое здоровье;
г) показатели ЧСС, АД, роста, веса.

3. Влияние окружающей среды на здоровье человека:

а) менее 10 %;
б) 10-15 %;
в) 20-25 %;
г) 50-55 %.

4. Влияние образа жизни на здоровье человека:

а) 10-15 %;
б) 20-25 %;
в) 50-55 %;
г) 60-70 %.

5. Влияние наследственности на здоровье человека:

а) менее 10 %;
б) 10-15 %;
в) 20 %;
г) 20-25 %.

6. Мотивация к ЗОЖ – это…

а) побуждение, вызывающее активность организма и определяющее направленность этой активности;
б) побуждение, вызывающее активность организма, направленную на здоровье и образ жизни, способствующий здоровью;
в) побуждение, вызывающее получение удовольствия от жизни и развития собственного тела;
г) побуждение, вызывающее активность организма для получения удовольствия от активной жизни.

7. Минимальный объем двигательной активности для студенческой молодежи в неделю составляет:

а) 2-4 часа;
б) 4-6 часов;
в) 6-7 часов;
г) 10 часов.

8. Двигательная активность является...

а) ведущим фактором онтогенеза;

б) эффективным универсальным фактором, способствующим функциональным, биохимическим и структурным изменениям в организме;

в) генетически обусловленной биологической потребностью и источником человеческой активности;

г) нет правильного ответа.

9. ЧСС при брадикардии в покое:

а) 40 уд/.мин.;

б) 66 уд./мин.;

в) 78 уд./мин.;

г) 135 уд./мин.

10. ЧСС в 100-120 уд./мин. в спокойном состоянии – это:

а) брадикардия;

б) аритмия;

в) тахикардия;

г) миопия.

11. Гипоксия – это:

а) сокращение сердечной мышцы;

б) недостаток кислорода в крови;

в) постоянство внутренней среды;

г) недостаток кислорода в тканях и органах.

12. Гипоксемия – это:

а) недостаток К (калия) в крови;

б) недостаток кислорода в крови;

в) постоянство внутренней среды;

г) недостаток кислорода в тканях и органах.

13. Низкое артериальное давление называется:

а) аритмия;

б) гипертония;

в) гипотония;

г) ишемия.

14. Частота дыхания в покое составляет:

а) 20-25 дыхательных актов в мин.;

б) 15-18 д. а. в мин.;

в) 10-12 д. а. в мин.;

г) 40-45 д. а. в мин.

15. Какая кровь в поступает в правое предсердие?

а) венозная;

б) артериальная;

в) смешанная;

г) кровь в правое предсердие не поступает.

16. Подберите (соедините стрелкой) соответствующее определение для каждого из значений артериального давления:

1. 150 на 90 мм рт. ст.	а) нормотония;
2. 120 на 70 мм рт. ст.	б) гипотония;
3. 90 на 60 мм рт. ст.	в) гипертония.

17. Газообмен при дыхании происходит в:

а) в мелких бронхах;

б) в трахее;

в) в бронхах и легких;

г) в альвеолах легких.

18. Какой из нутриентов поставляет в организм глюкозу?

а) белки;
б) жиры;
в) углеводы;
г) витамины.

19. Какой из нутриентов повышает уровень холестерина в организме:

а) белки;
б) жиры;
в) углеводы;
г) витамины.

20. Рациональное питание предусматривает прием пищи:

а) 1-2 раза в день;
б) 3-4 раза в день (3 основных и 1 доп. прием);
в) 5-6 раз в день (3 основных и 2-3 доп. приема);
г) нужно есть только тогда, когда появляется чувство голода.

21. Какова суточная потребность взрослого организма в воде?

а) 2-2,5 л;
б) 1,5-2 л;
в) 2,5-3 л;
г) 3-4 л.

22. Какой должна быть калорийность суточного пищевого рациона?

а) должна соответствовать энергетическим затратам организма;
б) должна быть в 2 раза ниже энергетических затрат организма;
в) должна быть в 1,5 раза выше энергетических затрат организма;
г) должна соответствовать диетическому, рациональному питанию.

23. Индекс Руфье показывает состояние:

а) сердечно-сосудистой системы;
б) дыхательной системы;
в) нервной системы;
г) пищеварительной системы.

24. Пробы Штанге и Генча показывают состояние:

а) сердечно-сосудистой системы;
б) дыхательной системы;
в) нервной системы;
г) пищеварительной системы.

25. Ортостатическая проба показывает состояние:

а) дыхательной системы;
б) сердечно-сосудистой системы;
в) нервной системы;
г) АД у человека после физической нагрузки.

26. Гипокинезия – это:

а) недостаток питательных веществ в организме;
б) недостаток витаминов в организме;
в) недостаток двигательной активности;
г) недостаток кислорода.

27. Табак как вещество считается:

а) легким наркотическим психоактивным средством, вызывающим пристрастие;
б) веществом, вызывающим прилив сил и пристрастие;
в) веществом, вызывающим эйфорию и галлюцинации;
г) веществом, содержащим никотин и не влияющим на организм.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Тесты выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100 % тестов).
4	Тесты выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89 % тестов).
3	Тесты выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74 % тестов).
2	Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50 % тестов).

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

1. Понятия и определения: здоровье, культура, культура здоровья.
2. Понятия «болезнь» и «здоровье». Состояние здоровья населения.
3. Понятие о компонентах здоровья.
4. Основные факторы, определяющие здоровье.
5. Сущность индивидуального и общественного здоровья.
6. Основные признаки здоровья.
7. Основные факторы здоровья.
8. Понятие о здоровом образе жизни – главном факторе здоровья.
9. Основные компоненты ЗОЖ.
10. Основные структурные системы организма.
11. Основные мотивы ведения ЗОЖ.
12. Понятие о психическом и психологическом здоровье.
13. Сущность внутренней картины здоровья.
14. Основные психологические факторы, способствующие и препятствующие формированию ЗОЖ.
15. Признаки психологического благополучия человека.
16. Определение и понятие о двигательной активности.
17. Влияние ДА на организм человека.
18. Основные функции ДА.
19. Содержание необходимого (оптимального) объема ДА.
20. Общая характеристика методов спортивной тренировки.
21. Практические методы спортивной тренировки.
22. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
23. Методы, направленные на развитие двигательных качеств.
24. Принципы спортивной тренировки.
25. Пища и ее основные компоненты.
26. Понятие нутриентов и их характеристика.
27. Основные функции нутриентов.
28. Содержание рационального питания и правила его организации.
29. Рекомендации по рациональному питанию.
30. Общая характеристика факторов, негативно влияющих на здоровье.
31. Общая характеристика пагубных привычек.
32. Общие механизмы действия наркотических веществ на организм.
33. Сущность болезней цивилизации.
34. Основные структурные системы организма.
35. Общая характеристика сердечно-сосудистой системы организма.
36. Функции сердечно-сосудистой системы.
37. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.
38. Тест Руфье. Ортостатическая проба. Нормы функциональных проб.

39. Общие правила профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
40. Понятие о кровяном давлении. Систолическое и диастолическое давление.
41. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.
42. Общая характеристика дыхательной системы.
43. Основные функции дыхательной системы.
44. Понятие о жизненной емкости легких.
45. Реакции дыхательной системы на физическую нагрузку.
46. Проба Штанге. Проба Генча. Нормы функциональных проб.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «промежуточный контроль (зачет)»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения. Владеет умениями и навыками при выполнении практических работ. Практические работы выполнил в полном объеме, без ошибок. Сделал исчерпывающие выводы, привел аргументы в пользу своих суждений. Тесты выполнены на высоком уровне.
	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических работ. Правильно провел измерения и расчеты, сделал выводы, осветил рассматриваемую проблематику, допустив некоторые неточности и т. п. Тесты выполнены на среднем уровне.
	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, дает недостаточно чёткие формулировки, непоследователен в ответах, излагаемых в устной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических работ. Допустил существенные неточности при расчетах и измерениях, не резюмировал выводы, изложил материал с ошибками. Тесты выполнены на низком уровне. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
не зачтено	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических работ. Практические работы выполнены на неудовлетворительном уровне или не представлены. Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50% тестов). Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.

9. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК). В случае необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида могут

предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

– создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

– создание для обучающихся возможностей воспринимать одну и ту же информацию из разных источников, например, так чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально;

– применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной (модулем), за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

– применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

– применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

– увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

продолжительность сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, – не более чем на 90 минут;

продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, – не более чем на 20 минут;

продолжительность выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 минут.

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)