

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Научно-клинический центр имени Башларова»**

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе

_____ А.И. Аллахвердиев
«28» мая 2024 г.

Рабочая программа дисциплины	Б1.О.55 Физическая культура и спорт
Уровень профессионального образования	Высшее образование-специалитет
Специальность	31.05.03 Стоматология
Квалификация	Врач - стоматолог
Форма обучения	Очная

Махачкала, 2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 31.05.03 Стоматология, утвержденному приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 984, приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры «Фундаментальная медицина» (протокол № 10 от «24» мая 2024 г.)

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1 Перечень компетенций с индикаторами их достижения соотнесенные с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Выбирает здоровье-сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, возможности использования средств физической культуры в комплексе здоровье-сберегающих технологий. Уметь: выбрать здоровье-сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, выбрать эффективный вариант двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма. Владеть: навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: основы сочетания физической и умственной нагрузки для нормального функционирования организма, принципы организации самостоятельных занятий физической культурой для поддержания должного уровня работоспособности организма. Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для эффективного поддержания здоровья и работоспособности, планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки для обеспечения полноценной работоспособности организма. Владеть: навыками планирования и выбора эффективных средств физической культуры для обеспечения должной работоспособности, с учетом внутренних и внешних условий реализации
УК-7 Способен поддерживать должный уровень	ИУК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового	Знать: основные элементы здорового образа жизни и их влияние на здоровье и работоспособность

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	человека, нормы и правила реализации двигательной активности в виде: утренней гимнастики, производственной гимнастики, занятий физической культурой. Уметь: применять нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной деятельности, пропагандировать двигательную активность как важнейший элемент здорового образа жизни. Владеть: навыками соблюдения и популяризации здорового образа жизни как важнейшего средства поддержания здоровья и работоспособности
ОПК-3 Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	ИОПК-3.1 Использует в профессиональной деятельности основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте	Знать: основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте. Уметь: использовать в профессиональной деятельности основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте. Владеть: информацией о структуре и функциях Российского антидопингового агентства «Русада»

1.2 Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Семестр	Этап
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	начальный
ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	1	начальный

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 ОПОП специалитета.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знания:

- основных понятий дисциплины и их принципиальных различий;
- влияние регулярных физических нагрузок, конкретных видов спорта на органы и системы человека, на организм в целом;
- санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Умения:

- освоение студентами техники бега на выносливость и скорость;
- освоение студентами пульсометрии для обеспечения самоконтроля при выполнении беговых нагрузок;
- обучение студентов выбору силовых нагрузок для тренировки различных групп мышц;
- освоение студентами техники метания гранаты;
- освоение студентами, не умеющих плавать, технике плавания без учета времени;
- освоение студентов технике прыжка в длину с места и в длину с разбега;
- обучение студентов технике стрельбы из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и стойку, дистанция 10 м;
- выполнение санитарно-гигиенических требований при занятиях физическими упражнениями, использование естественных факторов для укрепления здоровья.

Владение:

- доступными методами оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, общей физической работоспособности и физического состояния пациентов;
- методами коррекции физического состояния пациентов с учётом их пола, возраста и отклонений в состоянии здоровья.

В таблице приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций:

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Трудоемкость дисциплины: в з.е. - 2 / час - 72

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр	
			1	2
Контактная работа		36	36	
В том числе:		-	-	
Лекции		2	2	
Лабораторные работы (ЛР)				
Практические занятия (ПЗ)		34	34	
Семинары (С)				
Самостоятельная работа (всего)			36	
В том числе:				
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям			2	
Самостоятельное изучение тем			34	
Реферат				
Вид промежуточной аттестации зачет				
Общая трудоемкость	час.	72	72	
	з.е.	2	2	

4. Содержание дисциплины

4.1 Контактная работа

Лекции

№ п/п	Содержание лекций дисциплины	Трудоемкость (час)
1.	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах РФ	0,5
2.	Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности.	0,5
3.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.	0,5
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка врача.	0,5
	Итого	2

Практические занятия

№ п/п	№ раздела	Содержание практических занятий	Трудоемкость (час)	Форма текущего контроля
1.	1.1.	Физическое развитие человека	2	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
2.	1.2.	Гибкость. Методы развития и контроля.	2	тестирование, оценка освоения практических

				навыков (умений)
3.	1.3.	Сила. Методы развития и контроля.	2	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
4.	1.4.	Выносливость. Методы развития и контроля.	2	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
5.	1.5.	Быстрота и скорость. Методы развития и контроля.	2	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
6.	1.6.	Ловкость. Методы развития и контроля.	2	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
7.	2.1.	Функции ОДА.	2	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
8.	2.2.	Физические качества костей, связок, суставов, мышц.	1	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
9.	2.3.	Физические качества ОДА, физические качества и двигательные навыки человека.	2	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
10.	2.4.	Адаптация ОДА.	2	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
11.	2.5.	Оценка состояния ОДА.	2	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
12.	2.6.	Факторы риска для ОДА. Физические упражнения для формирования и укрепления ОДА.	2	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
13.	3	Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем в покое и при физических нагрузках	2	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
14.	4.1.	Определение уровня физической работоспособности.	2	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
15.	4.2.	Оценка функционального состояния ССС, ДС, ЦНС.	1	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
16.	4.3.	Оценка физического состояния.	2	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
17.	4.4.	Индивидуальный выбор двигательного режима. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.	2	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
18.	4.5.	Составление программы профессионально-прикладной физической культуры врача	2	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
		Итого	34	

Самостоятельная работа

№ п/п	№ раздела	Содержание практических занятий	Трудо- емкость (час)	Форма текущего контроля
1.	1.1.	Физическое развитие человека	4	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
2.	1.2.	Гибкость. Методы развития и контроля.	6	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
3.	1.3.	Сила. Методы развития и контроля.	4	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
4.	1.4.	Выносливость. Методы развития и контроля.	4	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
5.	1.5.	Быстрота и скорость. Методы развития и контроля.	6	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
6.	1.6.	Ловкость. Методы развития и контроля.	4	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
7.	2.1.	Функции ОДА.	4	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
8.	2.2.	Физические качества костей, связок, суставов, мышц.	4	тестирование, оценка освоения практических навыков (умений)
		Итого	36	

5. Фонд оценочных средств для проверки уровня сформированности компетенций

5.1 Оценочные материалы для оценки текущего контроля успеваемости (этапы оценивания компетенции)

Задания в тестовой форме

1. Понятие «Физическая культура» - это:
 - а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
 - б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
 - в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
 - г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным

действиям и воспитание физических качеств.

2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- г) физическим воспитанием.

3. Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

4. К специфическим функциям физической культуры относятся:

- а) эмоционально-зрелищная;
- б) соревновательная;
- в) познавательная;
- г) досуга.

5. К функциям спорта относятся:

- а) социализирующая;
- б) регламентирующая;
- в) подготовительная;
- г) допинговая.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

7. Физическое совершенство – это:

а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;

б) гармоничное телосложение;

в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

8. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;

б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;

в) учебные занятия;

г) физические упражнения в течение учебного дня.

9. Одной из форм физической культуры является:

а) физическая подготовленность;

б) физическое воспитание;

в) спортивная тренировка;

г) общая физическая подготовка.

10. Основным средством физического воспитания являются:

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

11. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- а) воспитательные;
- б) образовательные;
- в) оздоровительные;
- г) все перечисленные задачи.

12. Укажите цель физического воспитания в вузе:

- а) выполнение государственных образовательных стандартов;
- б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;
- в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
- г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

13. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:

- а) только практическому;
- б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;
- в) теоретическому, практическому и контрольному;
- г) физической, технической и психологической подготовке.

14. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

15. Физические упражнения – это:

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично

развитой личности;

г) составная часть физической культуры.

16. Термин рекреация означает:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

17. Основными видами физической рекреации являются:

- а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- б) аэробика и шейпинг;
- в) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.

18. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- а) упражнения на внимание;
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
- в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

19. Физическая подготовка - это:

- а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;
- б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
- в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;
- г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

20. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на

всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется:

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физической подготовленностью;
- г) общей физической подготовкой.

21. Укажите конечную цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков, занимающихся;
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с

индивидуальными возможностями занимающихся.

22. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:

- а) 100/60 мм рт ст;
- б) 120/70 мм рт ст;
- в) 140/90 мм рт ст.

23. Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:

- а) не изменяются;
- б) уменьшаются;
- в) увеличиваются.

24. У людей, физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет:

- а) увеличения систолического объема;
- б) резкого учащения сердечных сокращений;
- в) уменьшения минутного объема.

25. Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:

- а) 50-70 уд/мин;
- б) 70-80 уд/мин;
- в) 75-85 уд/мин.

26. Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:

- а) 50-60 уд/мин;

- б) 60-70 уд/мин;
- в) 75- 85 уд/мин.

27. В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:

- а) урывается;
- б) учащается;
- в) остается без изменений.

28. Гуморальная регуляция деятельности организма осуществляется:

- а) посредством биоэлектрических импульсов;
- б) через кровь, посредством гормонов и др. химических веществ;
- в) посредством рефлекса.

29. Основные функциональные особенности кровеносной системы людей, систематически занимающихся физическими упражнениями:

- а) высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных;
- б) высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок;
- в) высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных.

30. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:

- а) увеличению подвижности грудной клетки;
- б) уменьшению жизненной емкости легких;
- в) уржению частоты дыхания в покое.

31. Потребление кислорода – это количество кислорода:

- а) потребляемое организмом при мышечной работе;
- б) проходящее через легкие за одну минуту;
- в) фактически использованное организмом в состоянии покоя или при выполнении какой – либо работы.

32. Максимальное потребление кислорода – это:

- а) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;
- б) количество кислорода, фактически используемое организмом в покое

или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;

в) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

33. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:

- а) лыжные гонки, бег;
- б) волейбол, настольный теннис;
- в) тяжелая атлетика, гиревой спорт.

34. Причинами гипоксии может быть (кислородное голодание):

- а) гиподинамия (физическая детренированность);
- б) высокий показатель МПК;
- в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.

35. При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит:

- а) увеличение массивности и прочности костей;
- б) увеличение хрупкости костей;
- в) ускорение процесса старения костей.

36. Мышцы синергисты выполняют работу:

- а) одновременно в одном направлении;
- б) попеременно в противоположном направлении;
- в) одновременно в разных направлениях.

37. Продолжительность работоспособности мышц зависит от:

- а) величины нагрузки;
- б) частоты сокращений;
- в) состояния ЦНС. (наступление утомления)

38. В результате систематических физических тренировок происходит:

- а) увеличение количества мышц.
- б) увеличение силы мышц;
- в) увеличение количества и утолщение мышечных волокон.

39. Процесс воспитания физических качеств и формирования

двигательных умений и навыков называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физическим воспитанием;
- в) физической подготовленностью;
- г) физической культурой.

40. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением

движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

41. Отличительными признаками двигательного умения являются:

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- в) автоматичность управления двигательными действиями;
- г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

42. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;
- в) достижение высокой степени координации и автоматизации движений;
- г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

43. Физические качества – это:

- а) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально

выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

44. Сила – это:

а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

45. Абсолютная сила – это:

а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

46. Относительная сила – это:

а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;

б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим в) сила, приходящаяся на 1 см² физического поперечника мышцы;

г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

47. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

а) простой двигательной реакцией;

б) скоростью одиночного движения;

в) скоростными способностями;

г) быстротой движения.

48. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- г) растяжкой;
- в) разминкой.

49. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) тренированностью;
- г) выносливостью.

50. Способность продолжительно выполнять физическую работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:

- а) физической работоспособностью;
- б) физической подготовленностью;
- в) общей выносливостью;
- г) тренированностью.

51. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- г) специальной выносливостью.

52. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий:

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) динамической гибкостью.

53. Под пассивной гибкостью понимают:

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;

б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);

в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;

г) гибкость, проявляемую под влиянием утомлен.

54. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

а) выносливость;

б) сила;

в) быстрота;

г) координационные способности.

55. К скоростно-силовым упражнениям относятся:

а) отжимания;

б) подтягивания;

в) прыжки в длину;

г) вис на перекладине.

56. К показателям физической подготовленности относятся:

а) вес, рост;

б) артериальное давление и ЧСС;

в) время задержки дыхания;

г) сила, выносливость, скорость.

57. Бег на короткие дистанции развивает:

а) выносливость;

б) прыгучесть;

в) координацию;

г) быстроту.

58. Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:

а) систематичность;

б) сила воли и смелость;

в) сознательность и активность;

г) доступность и индивидуализация.

59. Методы регламентированного упражнения подразделяются на:

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) повторный и интервальный методы.

60. Основные задачи ОФП это:

- а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- б) достижение высоких спортивных результатов.

61. Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость это:

- а) керлинг;
- б) лыжные гонки;
- в) стрельба;
- г) плавание.

62. Физическая подготовка – это:

- а) воспитание морально-волевых качеств;
- б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.

63. Какие упражнения развивают силу?

- а) бег с соревновательной скоростью;
- б) подтягивания;
- в) марафонский бег;
- г) прыжки через скакалку.

64. Под координационными способностями (ловкость) следует понимать:

- а) способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности;
- б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле сознания;
- в) способности быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки;
- г) способности противостоять физическому утомлению в видах

деятельности, связанных с выполнением точных движений.

65. Врачебный контроль это – ...

а) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на

организм занимающихся.

б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

в) исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний.

66. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:

а) контроль за тренировочными нагрузками;

б) контроль за техникой выполнения упражнений;

в) определение и оценка функциональных возможностей.

67. Основная форма врачебного контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом это:

а) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта;

б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности;

в) санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом.

68. Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов?

а) для определения состояния здоровья и тренированности на данный момент и установить наиболее целесообразный режим тренировок;

б) для того, чтобы установить изменения, произошедшие в организме занимающегося под воздействием физической нагрузки, судить о правильности и эффективности тренировочного процесса;

в) для решения вопроса о допуске к занятиям и о возможных ограничениях в выборе той или иной системы физических упражнений в связи

с состоянием здоровья.

69. Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями?

- а) состояние здоровья;
- б) уровень физической подготовки;
- в) наследственность.

70. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, не имеющего отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности?

- а) основной;
- б) подготовительной;
- в) специальной.

71. К какой медицинской группе Вы отнесете студента без отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и физической подготовленности.

- а) основной;
- б) подготовительной;
- в) специальной.

72. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующих ограничения физических

нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы.

- а) основной;
- б) подготовительной;
- в) специальной.

73. Каковы условия перевода студента из одной медицинской группы в другую?

- а) после дополнительного обследования;
- б) при плохом самочувствии;
- в) при слабой физической подготовленности.

74. Участники соревнований, в каких видах спорта обязательно

накануне старта обследуются дополнительно

- а) борцы и боксеры;
- б) участники в марафонском беге, спортивной ходьбе и лыжном беге на 50 км;
- в) спортсмены пловцы.

75. Перечислите, к каким спортивным мероприятиям студентов спортсменов допускают без дополнительного медицинского осмотра:

- а) к участию в массовых физкультурных мероприятиях, проводимых внутри вуза;
- б) к соревнованиям по шахматам, городкам, стрельбе;
- в) к соревнованиям по легкой атлетике;
- г) к соревнованиям по спортивным играм.

76. Каково основное правило при прохождении медицинского осмотра?

- а) медицинский осмотр проводится на голодный желудок;
- б) медицинское обследование проводится не раньше, чем через 1,5 часа после еды и через 2 часа после физической нагрузки;
- в) медицинское обследование проводится в одни и те же часы суток.

77. Антропометрия – это:

- а) определение физической подготовленности;
- б) описание внешних признаков физического развития;
- в) измерение морфологических и функциональных признаков, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития.

78. Какой из показателей имеет существенное значение для оценки воздействия физических нагрузок на организм человека?

- а) кожно-сосудистая реакция;
- б) рост сидя;
- в) масса тела, кг

79. С какой целью проводят антропометрическое обследование?

- а) для оценки уровня физического развития;
- б) для оценки применяемых методик физического воспитания;
- в) для определения уровня здоровья.

80. Функциональная проба это – ...

- а) физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача;
- б) способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки;
- в) упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом.

81. Результат функциональной пробы используется для оценки:

- а) функционального состояния и тренированности организма;
- б) техники выполнения упражнений;
- в) типа дыхания.

82. Оценить состояние ЦНС можно при помощи:

- а) ортостатической пробы,
- б) Пробы Генчи;
- в) одномоментной пробы.

83. Самоконтроль это – ...

- а) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

84. К объективным показателям самоконтроля относится:

- а) самочувствие;
- б) настроение;
- в) наблюдения за массой тела.

85. ЧСС в покое измеряется:

- а) утром после сна, не вставая с постели;
- б) в положении сидя после небольшой паузы отдыха;
- в) после выполнения физических упражнений.

86. При росте тренированности ЧСС в покое имеет тенденцию:

- а) к замедлению при общем хорошем самочувствии;
- б) к стабилизации;
- в) к учащению при общем хорошем самочувствии.

87. При каких показателях ЧСС рекомендуется проведение оздоровительных тренировок молодым людям 18 -25 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья?

- а) 120-170 уд/мин,
- б) 90-110 уд/мин;
- в) 150-180 уд/мин.

88. Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина пульса, это говорит:

- а) о плохом самочувствии;
- б) о хорошем восстановлении организма,
- в) недостаточной тренированности организма.

89. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и АД:

- а) через 5-15 минут,
- б) через 30 минут,
- в) через час.

90. Если исходная величина ЧСС, имеет тенденцию к учащению при общем хорошем самочувствии, это свидетельствует:

- а) о хорошем восстановлении организма и росте тренированности;
- б) о недостаточном восстановлении организма после занятий,
- в) о правильно подобранной нагрузке.

91. Гравитационный шок возникает при внезапной остановке после интенсивного бега, в связи:

- а) с поступлением крови в желудочки сердца;
- б) с уменьшением просвета капилляров и вен нижних конечностей;
- в) с прекращением действия «мышечного насоса».

92. Почему спортивные результаты у женщин ниже, чем у мужчин?

а) у женщин более низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; (кардио-респираторная система)

б) женщины менее мотивированы к преодолению сложных условий соревнований.

в) женщины психологически не устойчивы в напряженной ситуации.

93. Суть теории моторно-висцеральных рефлексов, заключается в том, что:

- а) существует связь скелетной мускулатуры с внутренними органами;
- б) умственный труд является одним из факторов, повышающих нервно-эмоциональное напряжение;
- в) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность.

94. Какой показатель, используют при оценке функционирования дыхательной системы?

- а) жизненный показатель;
- б) артериальное давление;
- в) ЭКГ.

95. Опасность возникновения умственного переутомления связана:

- а) со способностью ЦНС длительное время работать с перегрузкой;
- б) с отсутствием ощущения усталости;
- в) с систематическим выполнением работы на фоне не довосстановления.

96. К признакам здоровья относят:

- а) устойчивость к действию повреждающих факторов;
- б) отсутствие резервных возможностей организма;
- в) отсутствие заболеваний.

97. Табачный дым содержит более 300 вредных веществ, среди них:

- а) липиды;
- б) аммиак;
- в) синильная кислота.

98. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:

- а) физические качества;
- б) часы повышенной работоспособности;
- в) характер и условия деятельности.

99. Учебный труд студентов характеризуется:

- а) невысоким нервно-эмоциональным напряжением;
- б) незначительной статической нагрузкой на позвоночник;
- в) гиподинамией.

100. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

- а) развития физических качеств;
- б) «врабатывания» в трудовой (учебный) день;
- в) формирования двигательных умений и навыков.

101. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

- а) физкультурную паузу;
- б) тренировочные занятия в свободное время;
- в) утреннюю гигиеническую гимнастику.

102. Тренировки в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС для лиц студенческого

возраста, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:

- а) 90 уд/мин;
- б) 100-110 уд/мин;
- в) 130-150 уд/мин.

103. Умственную и психическую напряженность помогут снять:

- а) участие в спортивных соревнованиях;
- б) занятия играми, единоборствами;
- в) упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью.

104. Какая нагрузка характеризуется таким сочетанием нагрузки и отдыха, когда организм занимающегося восстанавливается относительно медленно, но не более суток?

- а) жесткая;
- б) облегченная;
- в) оптимальная.

105. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?

- а) медленный бег;
- б) спортивная ходьба;
- в) упражнения на ловкость.

106. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры возможностям занимающихся?

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип систематичности и последовательности.

107. Оздоровительно-рекреативная направленность занятий предусматривает использование средств и методов физической культуры в целях:

- а) повышения спортивного мастерства;
- б) после рабочего восстановления организма и профилактики переутомления;
- в) подготовки к профессиональной деятельности.

108. В какой части тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств?

- а) в подготовительной части;
- б) в основной части;
- в) в заключительной части.

109. Для развития общей выносливости применяются следующие виды физических упражнений:

- а) прыжки в воду;
- б) атлетическая гимнастика;
- в) плавание.

110. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда:

- а) предупреждения утомления и восстановления работоспособности;
- б) развития ловкости и гибкости;
- в) повышения уровня физической подготовленности.

111. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия:

- а) 10-12 упражнений;
- б) 4-5 упражнений;
- в) 14-15 упражнений.

112. Одним из средств восстановления после физических нагрузок

является:

- а) переключение на другой вид физических упражнений;
- б) обильное питание;
- в) участие в соревнованиях.

113. Определите в процентном отношении от общего времени занятия, продолжительность _____ основной части занятия:

- а) 30-80%;
- б) 70-90%;
- в) 50-85%.

114. Какие из ниже перечисленных физических упражнений рекомендуются студентам для включения в физкультурную паузу?

- а) упражнения, развивающие выносливость;
- б) упражнения, выполняемые для профилактики отеков нижних конечностей;
- в) упражнения на равновесие.

115. К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:

- а) разминка;
- б) утренняя зарядка;
- в) урок физической культуры.

116. Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической направленности предполагают:

- а) использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма;
- б) использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки;
- в) использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

117. Сколько раз в одном занятии может повторяться специальная часть разминки?

- а) один раз после обще подготовительной части;
- б) специальная разминка выполняется каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнений;

в) в начале и середине основной части занятия.

118. От чего зависит содержание самостоятельных тренировочных занятий?

- а) от целей, которые ставит перед собой занимающийся;
- б) от времени и места занятия;
- в) от уровня физической подготовленности.

119. Самостоятельные тренировочные занятия целесообразно строить из частей:

- а) одной;
- б) трех;
- в) шести.

120. Отличие физических упражнений от физического труда заключается в том, что:

- а) физические упражнения являются специально организованным средством укрепления и совершенствования организма человека;
- б) физические упражнения помогают развить силу и выносливость;
- в) физические упражнения играют огромную роль в воспитании личностных качеств – решительности, трудолюбия, коллективизма и др.

121. Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:

- а) 1 час в неделю;
- б) 2-3 часа в неделю;
- в) 6-8 часов в неделю.

22 Задачами ППФП является:

- а) формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности;
- б) достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта;
- в) направленная подготовка к соревнованиям
- г) сокращение сроков профессиональной адаптации.

122. ППФП - это:

а) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

б) процесс совершенствования двигательных качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;

в) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте.

123. Основные факторы, определяющие содержание ППФП:

а) специфика профессионального утомления и заболеваемости;

б) образ жизни;

в) условия и характер труда.

124. Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в ППФП?

а) альпинизм;

б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

в) тренажеры, специальные технические приспособления.

125. Устойчивость к гипокинезии воспитывается с помощью:

а) выполнения физических упражнений, содержащих элементы риска и требующих преодоления чувства боязни;

б) выполнения упражнений на расслабление;

в) регулярной физической тренировки.

126. В чем особенность наступления умственного утомления в отличие от физического?

а) при систематическом продолжении работы в состоянии утомления, может наступить переутомление;

б) при умственном утомлении наблюдается торможение в коре головного мозга, биологически необходимое для предупреждения истощения организма;

в) при умственном труде, в связи со способностью ЦНС длительное время работать с перегрузкой, начальные признаки утомления легче игнорировать.

127. Какое физическое качество наиболее важно развивать работникам умственного труда?

а) быстроту мышления;

б) общую выносливость;

в) ловкость.

128. На какую функциональную систему организма приходится наибольшая нагрузка в процессе умственного труда?

- а) на кровеносную систему;
- б) на нервную систему;
- в) на мышечную систему.

129. ППФП должна осуществляться одновременно:

- а) с выполнением прикладных физических упражнений;
- б) со специальной физической подготовкой;
- в) с общей физической подготовкой.

130. Какое специальное качество необходимо развивать работникам умственного труда?

- а) устойчивость к длительной гипокинезии;
- б) подвижность в суставах;
- в) статическую выносливость.

131. Прикладными видами спорта для работников умственного труда являются:

- а) легкая атлетика – марафон;
- б) игровые виды спорта;
- в) спринтерские дистанции в циклических видах спорта.

132. Какое психическое качество необходимо развивать работникам умственного труда?

- а) устойчивость к гипоксии;
- б) эмоциональную устойчивость;
- в) силовую выносливость.

133. Формой занятий по ППФП могут быть:

- а) занятия лечебной гимнастикой;
- б) соревнования по прикладным видам спорта;
- в) физкультурная минутка.

134. Факторы, снижающие умственную работоспособность:

- а) недостаточная статическая нагрузка на мышцы шеи и плечевого пояса из-за длительного нахождения в типичном для работников умственного труда положении сидя;

- б) гипокинезия;
- в) высокое нервно-эмоциональное напряжение.

135. Для профилактики развития переутомления, профессиональных заболеваний целесообразно использовать:

- а) упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;
- б) упражнения на внимание;
- в) формы производственной физической культуры.

136. Задача ППФП студентов и специалистов сферы дизайна:

- а) развитие гибкости позвоночника;
- б) воспитание быстроты;
- в) воспитать у них физические и психические качества, которые пригодятся, как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности.

137. Основным средством ППФП являются:

- а) прикладные физические упражнения;
- б) специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер профессионального труда.
- в) закаливание организма для повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных условий трудовой деятельности.

138. К факторам, оказывающим влияние на содержание ППФП, относятся:

- а) режим труда и отдыха;
- б) результат, показанный на соревнованиях по прикладным видам спорта;
- в) индивидуальные особенности личности.

139. Эффективными средствами развития инициативности и организаторских способностей в процессе физического воспитания являются:

- а) выполнение физических упражнений под руководством грамотного преподавателя;
- б) самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой;
- в) организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе.

140. В ППФП студентов для воспитания статической выносливости применяются динамические и статические упражнения, направленные на:

- а) совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы;

- б) развитие мышц, которые в процессе профессиональной деятельности, находятся в расслабленном состоянии;
- в) развитие мышц, которые испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности.

141. При подборе средств ППФП руководствуются следующими принципами:

- а) выбранные средства должны обеспечивать не только специальную, но и общую физическую подготовку;
- б) величина тренировочных воздействий на организм при выполнении упражнений должна быть максимальной;
- в) комплексного использования средств физического воспитания.

142. При подборе прикладных физических упражнений наиболее важно, чтобы:

- а) физические упражнения были разнообразными;
- б) их психофизиологическое воздействие было максимально полезно и эффективно для решения конкретных задач ППФП;
- в) подбор средств учитывал особенности телосложения.

143. Работоспособность зависит от:

- а) образа жизни;
- б) уровня психофизической готовности к профессиональной деятельности;
- в) вида труда.

144. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды формируется в основном с помощью:

- а) психологической подготовки;
- б) сочетания физической тренировки и закаливания;
- в) повышения уровня профессиональной подготовки.

145. Точным и ранним индикатором возникновения до нозологических состояний в организме человека является метод определения

- а) Физической работоспособности
- б) Темпов биологического старения организма
- в) Психоэмоционального состояния

146. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды не зависит от:

- а) психологической подготовки;
- б) сочетания физической тренировки и закаливания;
- в) повышения уровня профессиональной подготовки.

148. «Содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду» - является основной целью

- а) адаптивной физической культуры врача, провизора
- б) профессионально-прикладной физической подготовки врача, провизора
- в) физической культуры и спорта
- г) спортивной тренировки

149. Для врачей стоматологической специальности характерны заболевания

- а) сердечно-сосудистой системы
- б) опорно-двигательного аппарата
- в) мочеполовой системы
- г) нервной системы

150. Для провизора характерны заболевания опорнодвигательного аппарата

- а) полиартрит лучезапястного и коленного суставов
- б) нарушение функции придисковых связок в нижней части грудного отдела позвоночного столба
- в) воспаление слизистой околоуставной сумки вследствие многократных травм или очага инфекции

151. Плоскостопие и варикозное расширение вен чаще всего встречаются у

- а) провизора
- б) стоматолога
- в) педиатра

152. К особенностям труда врача стоматолога относятся

- а) тонкая манипуляция кистей и пальцев
- б) большая психическая нагрузка
- в) шумовые и вибрационные воздействия
- г) большая двигательная нагрузка

153. К особенностям труда провизора относятся

- а) вращательные и возвратно-поступательные движения кистей и пальцев рук с небольшим напряжением
- б) большая нагрузка на зрительный аппарат
- в) шумовые и вибрационные воздействия
- г) большая двигательная нагрузка
- д) малая двигательная активность
- е) воздействие анестетиков

154. Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается

- а) Преобладание тонуса парасимпатической иннервации
- б) Преобладание тонуса симпатической иннервации
- в) Тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы

155. Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается

- а) Преобладание тонуса парасимпатической иннервации
- б) Преобладание тонуса симпатической иннервации
- в) Тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы

156. Укажите правильную формулу определения жизненного индекса

- а) $\text{Жи} = \text{жел} / \text{рост}$
- б) $\text{Жи} = \text{рwc}170 / \text{масса тела}$
- в) $\text{Жи} = \text{жел} / \text{масса тела}$

157. Проба Ромберга является показателем деятельности

- а) Сердечно-сосудистой системы
- б) Дыхательной системы
- в) Вестибулярного аппарата
- г) Нервно-мышечного аппарата

158. Точность мышечных усилий определяется с помощью

- а) Штангенциркуля
- б) Кистевого динамометра
- в) Спирометра

159. Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам

- а) Теппинг-теста
- б) Пробы генчи
- в) Пробы штанге

160. Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния используется

- а) Тест пироговой
- б) Проба генчи
- в) Проба мартине

Шаблон ответов

Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
1	в	41	в	81	а	121	в
2	г	42	б	82	а	122	а
3	б	43	а	83	б	123	а
4	б	44	б	84	в	124	б
5	а	45	б	85	а	125	а
6	б	46	а	86	а	126	в
7	а	47	а	87	а	127	а
8	б,в,г	48	б	88	б	128	б
9	б	49	г	89	а	129	в
10	а	50	в	90	б	130	в
11	г	51	г	91	в	131	б
12	б	52	а	92	а	132	а
13	в	53	б	93	а	133	б
14	б	54	б	94	а	134	а
15	б	55	в	95	а	135	б
16	в	56	а	96	а,в	136	в
17	а	57	г	97	б,в	137	а
18	б	58	б	98	б	138	а
19	а	59	а	99	в	139	в
20	г	60	а	100	б	140	б
21	в	61	б,г	101	б	141	а
22	б	62	в	102	в	142	в
23	в	63	б	103	в	143	в
24	а	64	в	104	в	144	б
25	б	65	а	105	а	145	а
26	в	66	в	106	в	146	в

27	а	67	б	107	б	147	б,в
28	б	68	в	108	б	148	б
29	б,в	69	а,б	109	в	149	б
30	а	70	а	110	а	150	а
31	в	71	б	111	а	151	а,б
32	а	72	в	112	а	152	а,в
33	а	73	а	113	б	153	а,б,д
34	а,в	74	б	114	б	154	а
35	а	75	а,б	115	б,в	155	б
36	а	76	а,б	116	а	156	в
37	а,б,в	77	в	117	б	157	в
38	б	78	в	118	а	158	б
39	а	79	а	119	б	159	а
40	г	80	б	120	а,б	160	а

Примеры вопросов для устного опроса (собеседования):

1. Формы физического воспитания в вузе.
2. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.
3. Особенности процесса обучения в медицинских вузах.
4. Понятие «биологические часы». Динамика умственной работоспособности в учебном дне, неделе, году (по выбору).
5. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.
6. Факторы, влияющие на развитие перетренированности. Объективные и субъективные показатели перетренированности.

5.2 Оценочные материалы для оценки промежуточной аттестации (оценка планируемых результатов обучения)

Вопросы к зачету

- 1 Соотношение понятий:
 - «физическая культура» и «физическое воспитание»;
 - «физическое развитие» и «физическая подготовка»;
 - «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»;
 - «физическая культура» и «спорт».
- 2 Физическая культура в структуре профессионального образования.
- 3 Социальные функции спорта.
- 4 Основы организации физического воспитания в вузе.
- 5 Цель физического воспитания в современном обществе.

- 6 Единство организма человека с окружающей средой.
- 7 Кровь. Ее состав и функции.
- 8 Система кровообращения. Ее основные составляющие.
- 9 Сердце как главный орган кровеносной системы.
- 10 Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.
- 11 Строение дыхательной системы человека.
- 12 Основные показатели работоспособности органов дыхания.
- 13 Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
- 14 Воздействие систематических занятий физической культурой на опорно-двигательный аппарат.
- 15 Центральная и периферическая нервная система. Основные нервные процессы.
- 16 Понятие о гуморальной регуляции организма.
- 17 Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
- 18 Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
- 19 Представление об обмене веществ и энергии.
- 20 Методические принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
- 21 Характеристика методов физического воспитания.
- 22 Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
- 23 Средства и методы воспитания силы.
- 24 Средства и методы воспитания гибкости.
- 25 Средства и методы воспитания координационных способностей.
- 26 Средства и методы воспитания быстроты.
- 27 Средства и методы воспитания выносливости.
- 28 Типы выносливости.
- 29 Интегральные внешние показатели выносливости в практике физического воспитания.
- 30 Общая выносливость. «Перенос» выносливости.
- 31 Виды специальной выносливости.
- 32 Аэробный и анаэробный механизмы превращения энергии.
- 33 Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
- 34 Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
- 35 В чем заключается отличие понятий «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»?
- 36 Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении

занятий физическими упражнениями и спортом.

37 Самоконтроль, его объективные и субъективные показатели.

38 Что такое функциональное состояние организма?

39 Самоконтроль за физической и функциональной подготовленностью.

40 Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

41 Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

42 Какие измерения необходимо провести для суждения о физическом развитии?

43 Для каких целей применяются функциональные пробы?

44 Отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.

45 Каковы особенности врачебного контроля за женщинами занимающимися физическими упражнениями и спортом?

46 Проблемы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.

47 Понятие «здоровье», его содержание.

48 Образ жизни человека и его влияние на здоровье.

49 Здоровый образ жизни. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

50 Физическое самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

51 Понятие «уровень здоровья».

52 Как можно оценить уровень физического здоровья?

53 Критерии эффективности ЗОЖ.

54 Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

55 Основные формы самостоятельных занятий.

56 Взаимосвязь содержания и формы занятий физическими упражнениями.

57 Особенности самостоятельных занятий избранными системами физических упражнений или видами спорта.

58 Рациональное сочетание учебного труда и занятий физическими упражнениями и спортом.

59 Основные направления оптимизации трудовой деятельности средствами физического воспитания.

60 Структура тренировочного занятия. Характеристика частей занятия.

61 Принципы дозирования нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки

- 62 Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. При-
- 63 знаки чрезмерной нагрузки.
- 64 Гигиена самостоятельных занятий.
- 65 Почему физический труд может быть только дополнительным средством укрепления организма человека?
- 66 Что такое профессионально-физическая подготовка?
- 67 Определите цели и задачи ППФП.
- 68 Что такое прикладные знания?
- 69 Дайте определение прикладным двигательным умениям и навыкам.
- 70 Что такое прикладные психофизические качества?
- 71 Дайте определение прикладным специальным качествам.
- 72 Перечислите основные факторы, определяющие содержание ППФП.
- 73 Перечислите основные средства ППФП, в чем заключается методика подбора средств ППФП?
- 74 При каком условии отдельные виды спорта можно считать профессионально-прикладными?
- 75 Расскажите об особенностях ППФП специалистов сферы экономики.

5.3 Шкала и критерии оценивания планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1. Основания и сроки проведения промежуточных аттестаций в форме зачетов.

1.1.1. Освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном вузом.

1.1.2. Зачет проводится после выполнения рабочего учебного плана для данной дисциплины в части установленного объема учебных занятий и при условии успешной текущей и рубежной аттестации дисциплины, но не позднее, чем в последнюю неделю семестра.

1.2. Общие правила приема зачетов:

1.2.1. преподаватель, принимающий зачет, должен создать во время зачета спокойную деловую атмосферу, обеспечить объективность и тщательность оценки уровня знаний студентов, учет их индивидуальных особенностей;

1.2.2 при явке на зачет студент обязан иметь при себе зачетную книжку, которой он предъявляет преподавателю, принимающему зачет. В исключительных случаях при отсутствии зачетной книжки прием зачета

может осуществляться по индивидуальному допуску из деканата при предъявлении документа, удостоверяющего личность;

1.2.3 в процессе сдачи зачета студенты могут пользоваться учебными программами и, с разрешения преподавателя, справочными и другими необходимыми пособиями. Использование несанкционированных источников информации не допускается. В случае обнаружения членами зачетной комиссии факта использования на зачете несанкционированных источников информации (шпаргалки, учебники, мобильные телефоны, пейджеры и т.д.), зачетной комиссией составляется акт об использовании студентом несанкционированных источников информации, а студент удаляется с зачета с оценкой «не зачтено». Кроме того, актируются с последующим удалением студента все возможные случаи мошеннических действий; 2.3.4. присутствие посторонних лиц в аудитории, где принимается зачет, без письменного распоряжения ректора университета (проректора по учебной работе, декана факультета) не допускается. Посторонними лицами на комиссионной сдаче зачета считаются все, не включенные в состав зачетной комиссии приказом ректора.

1.2.4 по окончании зачета преподаватель оформляет и подписывает зачетную ведомость и передает её в деканат с лаборантом кафедры не позднее следующего после сдачи зачета дня;

Зачет

Порядок проведения зачета:

- ответственным за проведение зачета является преподаватель, руководивший практическими, лабораторными или семинарскими занятиями или читавший лекции по данной учебной дисциплине;
 - при проведении зачета в форме устного опроса в аудитории, где проводится зачет, должно одновременно находиться не более 6 - 8 студентов на одного преподавателя, принимающего зачет. Объявление итогов сдачи зачета производится сразу после сдачи зачета;
 - при использовании формы письменного опроса, зачет может проводиться одновременно для всей академической группы. Итоги сдачи зачета объявляются в день сдачи зачета;
 - при проведении зачета в виде тестовых испытаний с использованием компьютерной техники на каждом рабочем месте должно быть не более одного студента;
 - на подготовку к ответу при устном опросе студенту предоставляется не менее 20 минут. Норма времени на прием зачета - 15 минут на одного студента.
- 3.4. Критерии сдачи зачета:
- Зачет считается сданным, если студент показал знание основных

положений учебной дисциплины, умение решить конкретную практическую задачу из числа предусмотренных рабочей программой, использовать рекомендованную нормативную и справочную литературу.

- Результаты сдачи зачета в письменной форме или в форме компьютерного тестирования должны быть оформлены в день сдачи зачета. В зачетную книжку вносятся наименование дисциплины, общие часы/количество зачетных единиц, ФИО преподавателя, принимавшего зачет, и дата сдачи. Положительная оценка на зачете заносится в зачетную книжку студента («зачтено») и заверяется подписью преподавателя, осуществлявшего проверку зачетной работы. При неудовлетворительном результате сдачи зачета запись «не зачтено» и подпись преподавателя в зачетную книжку не вносятся. В зачетно-экзаменационную ведомость заносятся как положительные, так и отрицательные результаты сдачи зачета.

- По окончании зачета преподаватель оформляет зачетную ведомость: против фамилии не явившихся студентов проставляет запись «не явился», против фамилии не допущенных студентов проставляет запись «не допущен», проставляет дату проведения зачета, подсчитывает количество положительных и отрицательных результатов, число студентов, не явившихся и не допущенных к зачету, и подписывает ведомость.

- Заполненные зачетные ведомости с результатами сдачи зачета группы сотрудники кафедры передают в соответствующий деканат до начала сессии.

Процедура проведения и оценивания зачета

Зачет проходит в форме устного опроса. Студенту достается вариант билета путем собственного случайного выбора и предоставляется 20 минут на подготовку. Защита готового решения происходит в виде собеседования, на что отводится 15 минут **(1)**. Билет состоит из 2 вопросов **(II)**. Критерии сдачи зачета **(III)**:

«Зачтено» - выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» - выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные

и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

Если зачет дифференцированный, то можно пользоваться следующими критериями оценивания:

Оценка «отлично» выставляется, если студент показал глубокое полное знание и усвоение программного материала учебной дисциплины в его взаимосвязи с другими дисциплинами и с предстоящей профессиональной деятельностью, усвоение основной литературы, рекомендованной рабочей программой учебной дисциплины, знание дополнительной литературы, способность к самостоятельному пополнению и обновлению знаний.

Оценки «хорошо» заслуживает студент, показавший полное знание основного материала учебной дисциплины, знание основной литературы и знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной рабочей программой, способность к пополнению и обновлению знаний.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, показавший при ответе знание основных положений учебной дисциплины, допустивший отдельные погрешности и сумевший устранить их с помощью преподавателя, знакомый с основной литературой, рекомендованной рабочей программой.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если при ответе выявились существенные пробелы в знаниях студента основных положений учебной дисциплины, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на вопросы билета.

Для устного опроса (ответ на вопрос преподавателя):

- Оценка "отлично" выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

- Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

- Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической

последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

- Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Для стандартизированного контроля (тестовые задания с эталоном ответа):

- Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 85 % заданий.

- Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 65 % заданий.

- Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

- Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок равного или менее 50 % заданий.

Для оценки решения ситуационной задачи:

- Оценка «отлично» выставляется, если задача решена грамотно, ответы на вопросы сформулированы четко. Эталонный ответ полностью соответствует решению студента, которое хорошо обосновано теоретически.

- Оценка «хорошо» выставляется, если задача решена, ответы на вопросы сформулированы не достаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но не достаточно хорошо обосновано теоретически.

- Оценка «удовлетворительно» выставляется, если задача решена не полностью, ответы не содержат всех необходимых обоснований решения.

- Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если задача не решена или имеет грубые теоретические ошибки в ответе на поставленные вопросы

Для оценки рефератов:

- Оценка «отлично» выставляется, если реферат соответствует всем требованиям оформления, представлен широкий библиографический список. Содержание реферата отражает собственный аргументированный взгляд студента на проблему. Тема раскрыта всесторонне, отмечается способность студента к интегрированию и обобщению данных первоисточников, присутствует логика изложения материала. Имеется иллюстративное сопровождение текста.

- Оценка «хорошо» выставляется, если реферат соответствует всем

требованиям оформления, представлен достаточный библиографический список. Содержание реферата отражает аргументированный взгляд студента на проблему, однако отсутствует собственное видение проблемы. Тема раскрыта всесторонне, присутствует логика изложения материала.

- Оценка «удовлетворительно» выставляется, если реферат не полностью соответствует требованиям оформления, не представлен достаточный библиографический список. Аргументация взгляда на проблему не достаточно убедительна и не охватывает полностью современное состояние проблемы. Вместе с тем присутствует логика изложения материала.

- Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если тема реферата не раскрыта, отсутствует убедительная аргументация по теме работы, использовано не достаточное для раскрытия темы реферата количество литературных источников.

Для оценки презентаций:

- Оценка «отлично» выставляется, если содержание является строго научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) усиливают эффект восприятия текстовой части информации. Орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки отсутствуют. Наборы числовых данных проиллюстрированы графиками и диаграммами, причем в наиболее адекватной форме. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте выделены.

- Оценка «хорошо» выставляется, если содержание в целом является научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) соответствуют тексту. Орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки практически отсутствуют. Наборы числовых данных проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте выделены.

- Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание включает в себя элементы научности. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) в определенных случаях соответствуют тексту. Есть орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки. Наборы числовых данных чаще всего проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация является актуальной и современной. Ключевые слова в тексте чаще всего выделены.

- Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если содержание не является научным. Иллюстрации (графические, музыкальные, видео) не соответствуют тексту. Много орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок. Наборы числовых данных не проиллюстрированы графиками и диаграммами. Информация не представляется актуальной и современной. Ключевые слова в тексте не выделены.

Критерии и шкала оценивания уровня освоения компетенции

Шкала оценивания		Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
отлично	зачтено	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании. изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
хорошо		достаточный	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу. обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно		базовый	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	не зачтено	Компетенция не сформирована	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических

			знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.
--	--	--	---

6. Перечень учебно-методической литературы

6.1 Учебные издания:

1. Замчий, Т. П. Физиология физкультурно-спортивной деятельности : практикум / Замчий Т. П. , Салова Ю. П. - Омск : СибГУФК, 2018. - 144 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_065.html

2 Загrevская, А. И. Теория и технология физкультурно-спортивной деятельности студентов на основе модульного обучения / А. И. Загrevская, О. И. Загrevский, В. Г. Шилько, Т. А. Шилько. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. - 228 с. - ISBN 978-5-94621-843-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785946218436.html>

3. Замчий, Т. П. Физиология физкультурно-спортивной деятельности : практикум / Замчий Т. П. , Салова Ю. П. - Омск : СибГУФК, 2018. - 144 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_065.html

4. Загrevская, А. И. Теория и технология физкультурно-спортивной деятельности студентов на основе модульного обучения / А. И. Загrevская, О. И. Загrevский, В. Г. Шилько, Т. А. Шилько. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. - 228 с. - ISBN 978-5-94621-843-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785946218436.html>

6.2 Методические и периодические издания

1. Бесплатные медицинские методички для студентов ВУЗов Режим доступа: <https://medvuza.ru/free-materials/manuals>

2. Журнал «Стоматология». Режим доступа: elibrary.ru

3. Российский стоматологический журнал. Режим доступа: elibrary.ru

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://window.edu.ru/>

2. Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.femb.ru/feml/>, <http://feml.scsml.rssi.ru>

3. Медицинская on-line библиотека Medlib: справочники, энциклопедии, монографии по всем отраслям медицины на русском и английском языках <http://med-lib.ru/>

4. Библиотека медицинских книг, доступных для бесплатного скачивания <http://medic-books.net/>

5. Все для учебы студентам-медикам <https://medstudents.ru/>

6. Медицинская литература: книги, справочники, учебники <http://www.booksmed.com/>

<http://www.webmedinfo.ru/>

<http://www.rusmedserv.com/>

<http://www.medicus.ru/stomat>

<http://www.dentaltechnic.info/i>

<http://www.med-edu.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

В процессе изучения дисциплины, подготовки к лекциям и выполнению практических работ используются персональные компьютеры с установленными стандартными программами:

1. Consultant+

2. Операционная система Windows 10.

3. Офисный пакет приложений MicroSoft Office

4. Антивирус Kaspersky Endpoint Security.

5. PROTEGE – свободно открытый редактор, фреймворк для построения баз знаний

6. Open Dental - программное обеспечение для управления стоматологической практикой.

7. Яндекс.Браузер – браузер для доступа в сеть интернет.

8.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС), современных профессиональных баз данных и информационно справочных систем:

1. Национальное научно-практическое общество скорой медицинской помощи <http://cito03.netbird.su/>

2. Научная электронная библиотека elibrary.ru <http://elibrary.ru>
3. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) <http://feml.scsml.rssi.ru/feml>
4. Всемирная организация здравоохранения <http://www.who.int/en/>
5. Министерство здравоохранения РФ <http://www.rosminzdrav.ru>
6. Стоматология <http://www.orthodont-t.ru/>
7. Виды протезирования зубов: <http://www.stom.ru/>
8. Русский стоматологический сервер <http://www.rusdent.com/>
9. Электронно-библиотечная система «Консультант студента ВПО», доступ предоставлен зарегистрированному пользователю университета с любого домашнего компьютера. Доступ предоставлен по ссылке www.studmedlib.ru.

9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации для студентов

Основными видами аудиторной работы студентов, обучающихся по программе специалитета, являются лекции и практические (семинарские) занятия. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации к самостоятельной работе. Обязанность студентов – внимательно слушать и конспектировать лекционный материал.

В процессе подготовки к семинару студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя. Примерные темы докладов, сообщений, вопросов для обсуждения приведены в настоящих рекомендациях. Кроме указанных в настоящих учебно-методических материалах тем, студенты могут по согласованию с преподавателем избирать и другие темы.

Самостоятельная работа необходима студентам для подготовки к семинарским занятиям и подготовки рефератов на выбранную тему с использованием материалов преподаваемого курса, лекций и рекомендованной литературы.

Самостоятельная работа включает глубокое изучение научных статей и учебных пособий по дисциплине. Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям, навыкам обучаемых. Обязательно следует выполнять рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой. Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью

учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела, включенных в него тем. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Методические указания по самостоятельному изучению теоретической части дисциплины

Изучение вузовских курсов непосредственно в аудиториях обуславливает такие содержательные элементы самостоятельной работы, как умение слушать и записывать лекции; критически оценивать лекции, выступления товарищей на практическом занятии, групповых занятиях, конференциях; продуманно и творчески строить свое выступление, доклад, рецензию; продуктивно готовиться к зачетам и экзаменам. К самостоятельной работе вне аудитории относится: работа с книгой, документами, первоисточниками; доработка и оформление лекционного материала; подготовка к практическим занятиям, конференциям, «круглым столам»; работа в научных кружках и обществах.

Известно, что в системе очного обучения удельный вес самостоятельной работы достаточно велик. Поэтому для студента крайне важно овладеть методикой самостоятельной работы.

Рекомендации по работе над лекционным материалом - эта работа включает два основных этапа: конспектирование лекций и последующую работу над лекционным материалом.

Под конспектированием подразумевают составление конспекта, т.е. краткого письменного изложения содержания чего-либо (устного выступления – речи, лекции, доклада и т.п. или письменного источника – документа, статьи, книги и т.п.).

Методика работы при конспектировании устных выступлений значительно отличается от методики работы при конспектировании письменных источников. Конспектируя письменные источники, студент имеет возможность неоднократно прочитать нужный отрывок текста, поразмыслить над ним, выделить основные мысли автора, кратко сформулировать их, а затем записать. При необходимости он может отметить и свое отношение к этой точке зрения. Слушая же лекцию, студент большую часть комплекса указанных выше работ должен откладывать на другое время, стремясь использовать каждую минуту на запись лекции, а не на ее осмысление – для этого уже не остается времени. Поэтому при конспектировании лекции рекомендуется на каждой странице отделять поля для последующих записей в дополнение к конспекту.

Записав лекцию или составив ее конспект, не следует оставлять работу над лекционным материалом до начала подготовки к зачету. Нужно проделать как можно раньше ту работу, которая сопровождает конспектирование письменных источников и которую не удалось сделать во время записи лекции, - прочесть свои записи, расшифровав отдельные сокращения, проанализировать текст, установит логические связи между его элементами, в ряде случаев показать их графически, выделить главные мысли, отметить вопросы, требующие дополнительной обработки, в частности, консультации преподавателя.

При работе над текстом лекции студенту необходимо обратить особое внимание на проблемные вопросы, поставленные преподавателем при чтении лекции, а также на его задания и рекомендации.

Рекомендации по работе с учебными пособиями, монографиями, периодикой.

Грамотная работа с книгой, особенно если речь идет о научной литературе, предполагает соблюдение ряда правил, овладению которыми необходимо настойчиво учиться. Организуя самостоятельную работу студентов с книгой, преподаватель обязан настроить их на серьезный, кропотливый труд.

Прежде всего, при такой работе невозможен формальный, поверхностный подход. Не механическое заучивание, не простое накопление цитат, выдержек, а сознательное усвоение прочитанного, осмысление его, стремление дойти до сути – вот главное правило. Другое правило – соблюдение при работе над книгой определенной последовательности. Вначале следует ознакомиться с оглавлением, содержанием предисловия или введения. Это дает общую ориентировку, представление о структуре и вопросах, которые рассматриваются в книге. Следующий этап – чтение. Первый раз целесообразно прочитать книгу с начала до конца, чтобы получить о ней цельное представление. При повторном чтении происходит постепенное глубокое осмысление каждой главы, критического материала и позитивного изложения, выделение основных идей, системы аргументов, наиболее ярких примеров и т. д.

Непременным правилом чтения должно быть выяснение незнакомых слов, терминов, выражений, неизвестных имен, названий. Немало студентов с этой целью заводят специальные тетради или блокноты. Важная роль в связи с этим принадлежит библиографической подготовке студентов. Она включает в себя умение активно, быстро пользоваться научным аппаратом книги, справочными изданиями, каталогами, умение вести поиск необходимой

информации, обрабатывать и систематизировать ее. Полезно познакомиться с правилами библиографической работы в библиотеках учебного заведения.

Научная методика работы с литературой предусматривает также ведение записи прочитанного. Это позволяет привести в систему знания, полученные при чтении, сосредоточить внимание на главных положениях, зафиксировать, закрепить их в памяти, а при необходимости и вновь обратиться к ним. Конспект ускоряет повторение материала, экономит время при повторном, после определенного перерыва, обращении к уже знакомой работе.

Конспектирование – один из самых сложных этапов самостоятельной работы. Каких-либо единых, пригодных для каждого студента методов и приемов конспектирования, видимо, не существует. Однако это не исключает соблюдения некоторых, наиболее оправдавших себя общих правил, с которыми преподаватель и обязан познакомить студентов:

1. Главное в конспекте не его объем, а содержание. В нем должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы. Умение излагать мысли автора сжато, кратко и собственными словами приходит с опытом и знаниями. Но их накоплению помогает соблюдение одного важного правила – не торопиться записывать при первом же чтении, вносить в конспект лишь то, что стало ясным.

2. Форма ведения конспекта может быть самой разнообразной, она может изменяться, совершенствоваться. Но начинаться конспект всегда должен с указания полного наименования работы, фамилии автора, года и места издания; цитаты берутся в кавычки с обязательной ссылкой на страницу книги.

3. Конспект не должен быть безликим, состоящим из сплошного текста. Особо важные места, яркие примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамочку, оттененном, пометками на полях специальными знаками, чтобы как можно быстрее найти нужное положение. Дополнительные материалы из других источников можно давать на полях, где записываются свои суждения, мысли, появившиеся уже позже составления конспекта.

Методические указания по подготовке к различным видам семинарских и практических работ

Участие студентов на семинарских занятиях направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплины;

- формирование умений демонстрировать полученные знания на публике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;

- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

Темы, по которым планируются семинарские занятия и их объемы, определяется рабочей программой.

Семинар как вид учебного занятия может проводиться в стандартных учебных аудиториях. Продолжительность - не менее двух академических часов. Необходимыми структурными элементами, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выступлений студентов. Семинарские занятия могут носить репродуктивный, частично-поисковый и поисковый характер.

Для повышения эффективности проведения лабораторных работ и практических занятий рекомендуется: разработка методического комплекса с вопросами для семинара, разработка заданий для автоматизированного тестового контроля за подготовленностью студентов к занятиям; подчинение методики проведения семинарских занятий ведущим дидактическим целям с соответствующими установками для студентов; применение коллективных и групповых форм работы, максимальное использование индивидуальных форм с целью повышения ответственности каждого студента за самостоятельное выполнение полного объема работ; подбор дополнительных вопросов для студентов, работающих в более быстром темпе, для эффективного использования времени, отводимого на практические занятия.

Оценки за выполнение семинарских занятий могут выставляться по пятибалльной системе или в форме зачета и учитываться как показатели текущей успеваемости студентов.

Методические указания по подготовке к текущему контролю знаний

Текущий контроль выполняется в форме опроса, тестирования.

Методические указания по подготовке к опросу

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу на семинарских занятиях. Для этого студент изучает лекции преподавателя, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к семинарским занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей учебной программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу, блиц-опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам.

В зависимости от темы, может применяться фронтальная или индивидуальная форма опроса. При индивидуальном опросе студенту дается 5-10 минут на раскрытие темы.

Методические указания по подготовке к тестированию

Успешное выполнение тестовых заданий является необходимым условием итоговой положительной оценки в соответствии с применяемой системой обучения. Тестовые задания подготовлены на основе лекционного материала, учебников и учебных пособий по данной дисциплине.

Выполнение тестовых заданий предоставляет студентам возможность контролировать уровень своих знаний, обнаруживать пробелы в знаниях и принимать меры по их ликвидации. Форма изложения тестовых заданий позволяет закрепить и восстановить в памяти пройденный материал. Предлагаемые тестовые задания охватывают узловые вопросы теоретических и практических основ по дисциплине. Для формирования заданий использована закрытая форма. У студента есть возможность выбора правильного ответа или нескольких правильных ответов из числа предложенных вариантов. Для выполнения тестовых заданий студенты должны изучить лекционный материал по теме, соответствующие разделы учебников, учебных пособий и других литературных источников.

Контрольные тестовые задания выполняются студентами на семинарских занятиях. Репетиционные тестовые задания содержатся в рабочей учебной программе дисциплины. С ними целесообразно ознакомиться при подготовке к контрольному тестированию.

Методические указания по подготовке к зачету (экзамену)

1. Подготовка к зачету/экзамену заключается в изучении и тщательной проработке студентом учебного материала дисциплины с учетом учебников,

лекционных и семинарских занятий, сгруппированном в виде контрольных вопросов.

2. На зачет/экзамен студент обязан предоставить:

- полный конспект лекций (даже в случаях разрешения свободного посещения учебных занятий);
- полный конспект семинарских занятий;

3. На зачете/экзамене по билетам студент дает ответы на вопросы билета после предварительной подготовки. Студенту предоставляется право отвечать на вопросы билета без подготовки по его желанию.

Преподаватель имеет право задавать дополнительно вопросы, если студент недостаточно полно осветил тематику вопроса, если затруднительно однозначно оценить ответ, если студент не может ответить на вопрос билета, если студент отсутствовал на занятиях в семестре.

Раздел 10. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

№ п/п	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации)
1.	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с педагогическими работниками, оснащенная средствами обучения. Перечень основного оборудования: учебная мебель (столы, стулья), учебная доска, шкаф, стол преподавателя, стул преподавателя, технические средства обучения, учебно-наглядные пособия, необходимые для организации образовательной деятельности.	367031, Республика Дагестан, г. Махачкала, пр-кт Амет-Хана Султана, зд.91, 4 этаж, кабинет № 21, технический паспорт административно-учебного здания, выданный АО «Ростехинвентаризация – Федеральное БТИ» Филиал по Республике Дагестан от 06.10.2020
2.	Помещение (Спортивный зал 1) для проведения занятий семинарского типа, групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с педагогическими работниками, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная средствами обучения, включающие в себя: столы для игры в настольный теннис; ракетки и мячи для настольного тенниса, столы для игры в шахматы, шахматные доски с фигурами, стол для армрестлинга-	367031, Республика Дагестан, г. Махачкала, пр-кт Амет-Хана Султана, зд.91, 1 этаж, спортзал, технический паспорт административно-учебного здания, выданный АО «Ростехинвентаризация – Федеральное БТИ» Филиал по Республике Дагестан от 06.10.2020

3.	Помещение (Спортивный зал 2) для проведения занятий семинарского типа, групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с педагогическими работниками, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенный средствами обучения, включающие в себя: сетка для игры в бадминтон, ракетки и воланы для игры в бадминтон, стойки для бадминтона, гимнастические скамьи, бруссы, гимнастические маты, перекладина, шведские (гимнастические) стенки, обручи гимнастические, медицинболы, скакалки, штанги тренировочные, гантели тренировочные, канаты для перетягивания, тросы для силовых тренировок, фитболы.	367031, Республика Дагестан, г. Махачкала, пр-кт Амет-Хана Султана, зд.91, 1 этаж, спортзал(159,7 кв.м.), технический паспорт административно-учебного здания, выданный АО «Ростехинвентаризация – Федеральное БТИ» Филиал по Республике Дагестан от 06.10.2020
4.	Помещение (Спортивный зал 1) для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное средствами обучения, включающими в себя: столы для игры в настольный теннис; ракетки и мячи для настольного тенниса, столы для игры в шахматы, шахматные доски с фигурами, стол для армрестлинга.	367031, Республика Дагестан, г. Махачкала, пр-кт Амет-Хана Султана, зд.91, 1 этаж, спортзал, технический паспорт административно-учебного здания, выданный АО «Ростехинвентаризация – Федеральное БТИ» Филиал по Республике Дагестан от 06.10.2020
5.	Помещение (Спортивный зал 2) для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное средствами обучения, включающими в себя: сетка для игры в бадминтон, ракетки и воланы для игры в бадминтон, стойки для бадминтона, гимнастические скамьи, бруссы, гимнастические маты, перекладина, шведские (гимнастические) стенки, обручи гимнастические, медицинболы, скакалки, штанги тренировочные, гантели тренировочные, канаты для перетягивания, тросы для силовых тренировок, фитболы.	367031, Республика Дагестан, г. Махачкала, пр-кт Амет-Хана Султана, зд.91, 1 этаж, спортзал (159,7 кв.м.), технический паспорт административно-учебного здания, выданный АО «Ростехинвентаризация – Федеральное БТИ» Филиал по Республике Дагестан от 06.10.2020
6.	Учебная аудитория для самостоятельной работы обучающихся, оснащенная компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации.	367031, Республика Дагестан, г. Махачкала, пр-кт Амет-Хана Султана, зд.91, 3 этаж, кабинет № 27, технический паспорт административно-учебного здания, выданный АО «Ростехинвентаризация – Федеральное БТИ» Филиал по Республике Дагестан от 06.10.2020

11. Особенности организации обучения по дисциплине при наличии инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Особенности организации обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляться на основе создания условий

обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение учебных дисциплин (модулей) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей и при необходимости предоставляется дополнительное время для их прохождения.