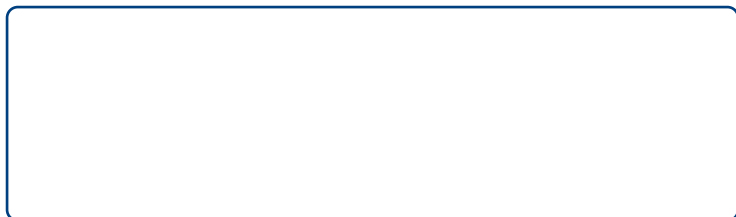


Автономная некоммерческая организация высшего образования «Научно-клинический центр имени Башларова»



Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе

_____ А.И. Аллахвердиев
«27» мая 2022 г.

Рабочая программа дисциплины	Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка
Уровень профессионального образования	Высшее образование-специалитет
Специальность	31.05.03 Стоматология
Квалификация	Врач - стоматолог
Форма обучения	Очная

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» 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».

Программа одобрена на заседании учебно-методического совета (протокол № 2 от «27» мая 2022 г.)

Программа рассмотрена и одобрена с изменениями и дополнениями на заседании учебно-методического совета (протокол № 5 от «23» января 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 физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: основные элементы здорового образа жизни и их влияние на здоровье и работоспособность человека, нормы и правила реализации двигательной активности в виде: утренней гимнастики, производственной гимнастики, занятий физической культурой. Уметь: применять нормы здорового

		<p>образа жизни в социальной и профессиональной деятельности, пропагандировать двигательную активность как важнейший элемент здорового образа жизни.</p> <p>Владеть: навыками соблюдения и популяризации здорового образа жизни как важнейшего средства поддержания здоровья и работоспособности</p>
--	--	--

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	3,4,5,6	основной, заключительный

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных технологий 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 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	166	54	54	36	48
В том числе:					
Лекции					
Практические занятия (ПЗ)	192	54	54	36	48
Самостоятельная работа (всего)	136	30	38	44	24
Вид промежуточной аттестации зачет			+		+
Общая трудоемкость час	328	84	92	80	72

4. Содержание дисциплины

4.1 Контактная работа

Практические занятия

№ п/п	№ раз-дела	Содержание практических занятий	Трудоемкость (час)	Форма текущего контроля
1.		Настольный теннис	32	оценка освоения практических навыков
2.		Бадминтон	50	оценка освоения практических навыков
3.		Гимнастика	40	оценка освоения практических навыков
4.		Армрестлинг	38	оценка освоения практических навыков
5.		Тяжелая атлетика	32	оценка освоения практических навыков

	Итого	192	
--	-------	-----	--

Самостоятельная работа обучающихся

№ п/п	№ общих модулей, частных модулей	Наименование раздела/темы учебной дисциплины	Трудоемкость (час)	Вид контроля
1.		Бадминтон	30	оценка освоения практических навыков
2.		Армреслинг	20	оценка освоения практических навыков
3.		Шахматы	20	оценка освоения практических навыков
4.		Настольный теннис	50	оценка освоения практических навыков
5.		Гимнастика	20	оценка освоения практических навыков
6.		Преодоление полосы препятствий	22	оценка освоения практических навыков
		Итого	162	

5. Фонд оценочных средств для проверки уровня сформированности компетенций

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

Тестовые задания

1. Физическая подготовка представляет собой:

1. целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности;

2. целенаправленный процесс воспитания двигательных(физических) качеств человека и связанных с ними способностей;

3. целенаправленный педагогический процесс по восстановлению

4. физических и духовных сил человека.

2. Физическая подготовленность характеризуется:

1. высокими результатами в спортивной деятельности;

2. устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;

3. эффективностью и экономичностью двигательных действий;

4. уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного

опыта.

3. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха - это принцип:

1. сознательности и активности;

2. наглядности;

3. доступности;

4. систематичности.

4. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

1. принцип научности;

2. принцип доступности и индивидуализации;

3. принцип непрерывности;

4. принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;

5. принцип всестороннего развития личности.

5. Укажите основную форму физической подготовки в вузе

1. факультативные занятия;

2. физические упражнения в режиме учебного дня;

3. учебные занятия;

4. занятия в группах общей физической подготовки и спортивных сек-

циях (по выбору студентов).

6. Физическое развитие – это

1. биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;

2. целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека;

3. высокие результаты в спортивной деятельности.

7. Занятия физической культурой студентов проводятся в отделениях:

1. основное, лечебное, оздоровительно-профилактическое, спортивное;

2. основное, подготовительное, специальное;

3. специальное, отделение спортивного совершенствования, ЛФК, основное;

4. все перечисленное.

8. Формы внеучебных занятий физической культурой в вузе:

1. занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;

2. учебно-практические занятия;

3. лекционные занятия;

4. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

9. Физическое совершенствование правомерно рассматривать как:

1. целенаправленный процесс воспитания двигательных(физических) качеств человека и связанных с ними способностей;

2. динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности.

10. Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя:

1. проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ;

2. формирование у обучающихся навыков физической культуры, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

3. проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;

4. все перечисленное.

11. Перед общей физической подготовкой могут быть поставлены следующие задачи:

1. достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
 2. приобрести общую выносливость;
 3. освоить технические двигательные действия других видов спорта;
 4. увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц.
12. К средствам физического воспитания относятся:
1. физические упражнения;
 2. двигательные действия;
 3. трудовые действия;
 4. все перечисленное.
13. Недостаток двигательной активности людей называется:
1. Гипертонией;
 2. Гипердинамией;
 3. Гиподинамией;
 4. Гипотонией.
14. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:
1. 4-6 ч;
 2. 5-7 ч;
 3. 16 ч;
 4. 10-12 ч.
15. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
1. сила;
 2. быстрота;
 3. стройность;
 4. выносливость;
 5. ловкость;
 6. гибкость.
16. В каком аспекте содержание физического упражнения рассматривается как переход организма на повышенный уровень функциональной активности?
1. в физиологическом;
 2. в психологическом;
 3. в биохимическом;
 4. в биомеханическом.
17. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:
1. повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных

факторов труда;

2. снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;

3. все вместе.

18. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

1. активного отдыха;

2. сознательности и активности;

3. наглядности;

4. динамичности.

19. Специальная физическая подготовка – это

1. планомерный, многофакторный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма человека с использованием различных средств, методов физической, технической, тактической и психической подготовки;

2. процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности;

3. педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями.

20. Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если:

1. занятия физическими упражнениями проводятся во второй половине дня с использованием нагрузки 80-90 процентов интенсивности;

2. занятия по физическому воспитанию проводятся первой парой с использованием

3. нагрузки небольшой или средней интенсивности.

21. Если интенсивность работы при развитии выносливости выше критической (75-85% от максимума, а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная

1. 140-150 уд/мин;

2. 120-130 уд/мин;

3. 90-110 уд/мин;

4. 75-80 уд/мин;

5. 110-130 уд/мин.

22. Гибкость – это

1. способность преодолевать внешнее сопротивление;

2. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности

без снижения эффективности;

3. способность выполнять движение с большой амплитудой.

23. Какие выделяют виды гибкости:

1. статистическая;
2. динамическая;
3. скоростная;
4. активная;
5. пассивная;
6. амплитудная;
7. статическая.

24. В чем значимость гибкости для спортсмена:

1. способствует более экономичному выполнению упражнений;
2. способствует ускорению восстановительных процессов в организме;
3. способствует уменьшению травматизма;
4. способствует увеличению двигательных навыков;
5. способствует более интенсивному выполнению упражнений.

25. Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости:

1. смежные;
2. маховые;
3. простые;
4. скоростные;
5. комплексные;
6. пружинистые.

26. Какие из перечисленных факторов влияют на проявление степени гибкости человека?

1. температура окружающей среды;
2. половая принадлежность;
3. ритм движений;
4. конституция;
5. спортивная специализация;
6. предварительная разминка.

27. Для воспитания гибкости используются следующие методические приемы:

1. чередование предварительного напряжения мышц с последующим принудительным растягиванием;
2. чередование упражнений, направленных на воспитание силовых качеств и повышение подвижности в суставах;
3. чередование упражнений, направленных на воспитание скоростных

качеств.

28. Для воспитания активно-пассивной гибкости используются:

1. упражнения, выполняемые с увеличенной амплитудой до индивидуально предельной;

2. пружинистые движения в шпагате, с помощью партнера, фиксации глубокого наклона с притягиванием туловища руками к выпрямленным ногам;

3. маховые движения ногами.

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

1. выносливость;

2. сила;

3. быстрота;

4. координационные способности;

5. мышечная напряженность.

30. Основным методом развития гибкости является:

1. повторный метод;

2. метод максимальных усилий;

3. метод статических усилий;

4. метод переменного-непрерывного упражнения

5. метод минимальных усилий.

31. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

1. временем и параметрами удержания определённой позы в растянутом состоянии;

2. в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;

3. показателем разницы между величиной активности и пассивной гибкостью;

4. показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»); дефицитом активной гибкости.

32. Профессионально-прикладная физическая подготовка это:

1. подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;

2. комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.

33. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (укажите 3 правильных ответа):

1. сфера деятельности;

2. финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;

3. содержание и условия труда;

4. экологические условия проживания;

5. психофизиологические особенности труда.

34. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов является:

1. обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;

2. формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача;

3. содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

35. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

1. круглогодично;

2. во внеучебное время;

3. в каникулярное время;

4. в период прохождения учебных производственных практик.

36. К какой группе профессий относится труд врача?

1. умственный и преимущественно умственный труд;

2. легкий физический труд, малоподвижный, однообразный;

3. труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;

4. тяжёлый физический труд.

37. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

1. профессиональная подготовка;

2. профессионально-прикладная подготовка;

3. профессионально-прикладная физическая подготовка;

4. спортивно – техническая подготовка.

38. К специальным прикладным качествам врача относят:

1. устойчивость к гиподинамии;

2. ортостатическую устойчивость;

3. быстроту зрительного различения и подвижность нервных процессов;

4. устойчивость к укачиванию.

39. Установите соответствие между способностями человека при

выполнении физической работы, от которых, в первую очередь, зависит ее результативность, и факторами, ее обеспечивающими:

Способности человека	Факторы, обеспечивающие способности человека
1. Способность человека осуществлять большое количество работы, выполняемой за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты, в первую очередь, зависит от ...	а) функциональной устойчивости
2. Способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление, в первую очередь, зависит от ...	б) факторов функциональной и биохимической экономизации
3. Способность человека терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе выполнения работы, в первую очередь, зависит от	в) ... биоэнергетических факторов
4. Способность человека выполнять объемные виды физической работы, в первую очередь, зависит от ...	г) ... личностно-психических факторов

40. Распределите физические упражнения (виды спорта) на группы по биомеханической структуре движения.

1. ациклические	а) биатлон, триатлон, современное пятиборье, легкоатлетическое многоборье
2. циклические	б) борьба, прыжки, метания, спортивная гимнастика, волейбол, баскетбол
3. смешанные	в) бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах, конькобежный спорт

Ключи к тесту

Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
1	1	11	1,2,4	21	2	31	2
2	4	12	1	22	3	32	1
3	4	13	3	23	2,4,5,	33	3

					7		
4	4	14	4	24	2	34	3
5	4	15	3	25	2,3,6	35	1
6	1	16	1	26	1,3,5, 6	36	1
7	4	17	3	27	1,2	37	2
8	1,4	18	1	28	2	38	1
9	2	19	2	29	2	39	1-б,2-а,3-г,4- в
10	4	20	2	30	1	40	1-б,2-в,3-а

Задания открытого типа

1. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов, содержатся в документе, обозначаемом как - _____.
2. Человек, признанный следить за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого полномочия, является _____.
3. Временное снижение работоспособности принято называть _____.
4. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами, называется _____.
5. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется _____.
6. В динамике работоспособности за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой следует фаза _____.
7. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием _____.
8. Основной формой подготовки спортсмена является _____.
9. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как _____.
10. Качественной характеристикой физической нагрузки является уровень _____.
11. Совокупность нескольких видов спорта, объединенных одним

общим критерием – единоборством спортсменов в захвате обозначается как _____.

12. Уровень благосостояния организма, обусловленный биофункциональными, адаптационными, иммунными возможностями и тенденциями развития индивида, характеризует _____.

13. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как _____.

14. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием _____.

15. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов, называется _____.

16. Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует _____.

17. Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется _____.

18. Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе _____.

19. В динамике работоспособности после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторения нагрузки наблюдается _____.

20. Восстановление функций организма после перенесенных заболеваний или травм принято называть _____.

Ключи к заданиям

Вопрос	Ответ	Вопрос	Ответ
1	«спортивная классификация»	11	борьба
2	судьей соревнований	12	здоровья
3	утомлением	13	самочувствие
4	акробатикой	14	адаптация
5	физическим развитием	15	травмой
6	восстановления	16	пассивная гибкость
7	адаптация	17	фронтальным
8	спортивная тренировка	18	закаливания
9	группировка	19	снижение работоспособности

10	двигательной активности	20	реабилитацией
----	-------------------------	----	---------------

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

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.
7. Цели и задачи современной спортивной тренировки. Особенности современной спортивной тренировки.
8. Классификация спортивных упражнений и их характеристика.
9. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов и конкретное содержание ППФП: формы труда; условия и характер, режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов.
10. Особенности профессиональной деятельности и условий труда врачей различных специальностей (по выбору). Методика подбора средств ППФП.
11. Виды тренажеров (по направленности воздействия). Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.
12. Показания, ограничения и противопоказания к проведению массажа.
13. Цель и предмет адаптивной физической культуры.
14. Структура адаптивной физической культуры.
15. Определение врачебного контроля, его цели и задачи.
16. Методы и этапы врачебного контроля.
17. Определение самоконтроля, его цель и задачи. Показатели самоконтроля.
18. Причины возникновения заболеваний у спортсменов.
19. Особенности физиологического состояния людей различного воз-

раста.

20. Оптимальные двигательные режимы, рекомендуемые для нормального функционирования организма.

21. Определения: «врачебный контроль», «врачебно-педагогическое наблюдение», «самоконтроль». Цель и задачи врачебного контроля.

22. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме при нарушении и заболевании (по нозологиям).

23. Определение «стретчинг». Механизм воздействия стретчинга на организм человека. Ограничения и противопоказания при занятиях стретчингом.

24. Характеристика аэробных упражнений. Методика применения 12-ти минутного теста К. Купера.

25. Закаливание. Виды закаливающих процедур.

26. Здоровье студентов. Неблагоприятные факторы учебного процесса.

27. Основы здорового образа жизни студента.

28. История физической культуры.

29. Социальное значение физической культуры.

30. Биологические основы физической культуры.

31. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние дыхательной системы.

32. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние сердечнососудистой системы.

33. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы.

34. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние пищеварительной системы.

35. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, на состав крови.

36. Влияние физических нагрузок на строение и функцию опорно-двигательного аппарата.

37. Функции опорно-двигательного аппарата.

38. Адаптация опорно-двигательного аппарата к покою и различным нагрузкам.

39. Физические свойства опорно-двигательного аппарата (костей, соединений, мышц). Физические качества и двигательные навыки человека.

40. Физическое качество «гибкость», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в величине гибкости.

41. Физическое качество «сила», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в величине силы.

42. Физическое качество «выносливость», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в уровне выносливости.
43. Физическое качество «быстрота», методы развития и контроля. Скоростные качества человека - их составляющие. Определение индивидуальной потребности в развитии скоростных качеств.
44. Физическое качество «ловкость», методы развития и контроля. Определение индивидуальной потребности в показателях ловкости.
45. Физическая подготовка и физическая подготовленность: понятия, цели и задачи физической подготовки. Профессиональные, возрастные, половые особенности физической подготовки.
46. Физическая подготовленность студентов. Обоснование нормативных показателей вузовской учебной программы.
47. Индивидуальный подход и выбор средств для направленного развития отдельных физических качеств.
48. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
49. Утренняя и производственная гигиенические гимнастики.
50. Принципы физического воспитания.
51. Структура учебно-тренировочного занятия в вузе: вводная, подготовительная, основная, заключительная части. Физиологическое обоснование разделения занятия на части.
52. Физическое развитие человека: определение, основные показатели, методики измерений.
53. Оценка физического развития по методам индексов и шкалам (таблицам) регрессий.
54. Частота сердечных сокращений как показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
55. Дозирование физических нагрузок по частоте сердечных сокращений в циклических видах спорта. 4 зоны мощности тренировочных нагрузок.
56. Ортостатическая и клиностатическая пробы: методика проведения и оценка получаемых результатов.
57. Физическая работоспособность человека. Тест PWC170. Варианты его проведения.
58. Артериальное давление и факторы, влияющие на его уровень.
59. Показатели нормотонического, гипертонического и гипотонического типов реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную мышечную нагрузку.
60. Понятие о физическом состоянии человека. Показатели физического состояния. Общая схема оценки физического состояния.
61. Современные методы оценки физического состояния, компьютер-

ные технологии.

62. Показатели, характеризующие функциональное состояние нервной системы: чувствительность вестибулярного анализатора, состояние двигательного анализатора, мышечный тонус, функциональные пробы.

63. Показатели, характеризующие функциональное состояние вегетативной нервной системы. Функциональные пробы.

64. Теппинг-тест, тест на быстроту реакции, корректурная проба в оценке функционального состояния нервной системы.

65. Влияние различных факторов на функциональное состояние центральной нервной системы.

66. Выбор физических упражнений и методы их выполнения для управления функциональным состоянием нервной системы.

67. Морфологические и функциональные показатели развития дыхательной системы.

68. Функциональные пробы для оценки состояния дыхательной системы.

69. Факторы, влияющие на величину максимального потребления кислорода.

70. Средства и методы сохранения и повышения максимального уровня потребления кислорода.

71. Формирование дыхательного аппарата с помощью физических упражнений.

72. Определение состояния грудной клетки.

73. Выбор физических упражнений для формирования грудной клетки.

74. Определение состояния позвоночного столба.

75. Выбор физических упражнений для формирования позвоночного столба. 76. Определение состояния плечевого пояса и верхних конечностей. Выбор физических упражнений для их формирования.

77. Определение состояния суставов и костей нижних конечностей, стопы в целом. Выбор физических упражнений для их формирования.

78. Факторы риска для опорно-двигательного аппарата.

79. Физиологическая характеристика мышечной деятельности различной мощности.

80. Утомление. Меры борьбы с физическим и умственным утомлением.

81. Методы контроля за восстановлением организма после физической нагрузки

82. Возрастные особенности восстановления организма после физической нагрузки.

83. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: оценка фи-

зического состояния, выявление отстающих физических качеств, самооценка величины используемых нагрузок и реакции организма на них.

84. Подготовка к тестированию и соревнованиям.

85. Личная гигиена студентов

86. Значение режима питания и сна для восстановления работоспособности студентов.

87. Самоконтроль и самооценка человеком своего физического и психического состояния

88. Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями.

89. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов - будущих врачей хирургического профиля

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, которую 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 зачет-

ную 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 **(I)**. 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.

Критерии и шкалы оценки тестового контроля:

Оценка «отлично» - **высокий уровень компетенции** - выставляется студенту, если он дал правильные ответы на 85% и более тестовых заданий;

Оценка «хорошо» - **средний уровень компетенции** - выставляется студенту, если он ответил правильно на 75-84% тестовых заданий;

Оценка «удовлетворительно» - **низкий уровень компетенции** - выставляется студенту, если он ответил правильно на 65-74% тестовых заданий;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он набрал менее 64% правильных ответов на тестовые задания.

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 недостаточно четко. Решение студента в целом соответствует эталонному ответу, но недостаточно 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 ос-	Критерии оценивания
-------------------------	--------------------	----------------------------

	воения компетенции	
отлично	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	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. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Елифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-2645-6 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html>

2. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2 - Режим доступа:

<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.html>

3. Гимнастика для женщин [Электронный ресурс] / Котешева И.А. - М. : ВЛАДОС, 2015. - 175 с. - ISBN 978-5-305-00224-9 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785305002249.html>

4. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. и др. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-3084-2 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842.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>

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 требо-

вания 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 относятся: 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 указан-

ных 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 вклю-

чает 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, отнесенном, 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, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная средствами обучения, оборудованием и техническими средствами, учебно-наглядными пособиями, образовательными, информационными ресурсами и иными материальными объектами, необходимыми для организации образовательной деятельности.	367031, Республика Дагестан, город Махачкала, пр-кт Амет-Хана Султана, зд.91., 4 этаж, кабинет № 6
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.	367000, Республика Дагестан, город Махачкала, пр-кт Амет-Хана Султана, зд.91., 1 этаж, спортзал
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,	367000, Республика Дагестан, город Махачкала, пр-кт Амет-Хана Султана, зд.91., 1 этаж, спортзал

	стойки для бадминтона , гимнастические скамьи , брусья, гимнастические маты, перекладина, шведские (гимнастические) стенки, обручи гимнастические, медицинболы, скакалки, штанги тренировочные, гантели тренировочные, канаты для перетягивания, тросы для силовых тренировок, фитболы.	
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.	367000, Республика Дагестан, город Махачкала, пр-кт Амет-Хана Султана, зд.91., 1 этаж, спортзал
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 , брусья, гимнастические маты, перекладина, шведские (гимнастические) стенки, обручи гимнастические, медицинболы, скакалки, штанги тренировочные, гантели тренировочные, канаты для перетягивания, тросы для силовых тренировок, фитболы.	367000, Республика Дагестан, город Махачкала, пр-кт Амет-Хана Султана, зд.91., 1 этаж, спортзал
6.	Учебная аудитория для самостоятельной работы обучающихся, оснащенная компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации.	367000, Республика Дагестан, город Махачкала, пр-кт Амет-Хана Султана, зд.91., 3 этаж, библиотека, каб. 205

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.