

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



Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе

_____ А.И. Аллахвердиев
«28» апреля 2023 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 № 3 от «28» апреля 2023 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 | ИУК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях | Знать: основные элементы здорового образа жизни и их влияние на здоровье и работоспособность человека, нормы и правила реализации двигательной активности в виде: утренней |

| | | |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| полноценной социальной и профессиональной деятельности | и в профессиональной деятельности | 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 |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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 | № раздела | 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 | Трудо-емкость (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 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 секциях (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; 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 нагрузки небольшой или средней интенсивности.

21.Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:

1. всестороннего развития физической подготовленности;
2. развития выносливости, скорости;
3. формирования правильной осанки.

22.Строевые упражнения служат:

1. как средства общей физической подготовки;
2. как средство управления строем;
3. как средство развития физических качеств.

23.Что называется дистанцией?

1. расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
2. расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
3. расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

24.Что такое интервал?

1. расстояние между направляющими и замыкающими в колонне;
2. расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;

3. расстояние правым и левым флангом в колонне.

25. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений?

1. встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой на уровне плеч;
2. встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч;
3. растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.

26. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях:

1. на брусках;
2. на высокой перекладине;
3. на гимнастическом бревне.

27. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата:

1. вис;
2. кувырок;
3. упор.

28. Строевые упражнения – это

1. совместные действия в строю;
2. упражнения на снарядах;
3. общеразвивающие упражнения.

29. Для выполнения этих упражнений занимающиеся объединяются в пары путем предварительного расчета их на «первый» и «второй», с учетом их роста, массы, физической подготовленности. Задание объясняется сначала первым, а потом вторым номерам.

1. общеразвивающие упражнения в разомкнутом строю;
2. общеразвивающие упражнения в 2-х шеренгах;
3. общеразвивающие упражнения вдвоем;
4. общеразвивающие упражнения на скамейках.

30. Направляющий – это

1. стоящий или идущий посередине строя;
2. стоящий или идущий в строю последним;
3. стоящий или идущий в строю первым.

31. Для подвижной игры характерны:

1. активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом;
2. творческая деятельность, мотивированная сюжетом игры без

двигательной активности.

32. Относятся ли эстафеты к подвижным играм?

1. да;
2. нет.

33. В чем состоит отличие подвижных игр от спортивных?

1. в подвижных играх нет строго регламентированных правил;
2. подвижные игры не способствуют развитию физических качеств;
3. в подвижных играх нет сложной техники и тактики игры

34. Пионербол является:

1. подвижной игрой;
2. спортивной игрой;
3. полуспортивной игрой.

35. На какие группы делятся игры?

1. творческие;
2. подвижные;
3. спортивные;
4. уличные.

36. Игры, подводящими к спортивной деятельности, являются те:

1. которые способствуют овладению элементами спортивной техники и тактики;
2. которые способствуют развитию физических качеств;
3. которые развивают мышление.

37. Что необходимо учитывать при подборе подвижных игр для лиц с ОВЗ?

1. содержание и дозировку нагрузки;
2. настроение игрока;
3. двигательные возможности игрока, его отклонения в состоянии здоровья.

38. Главной задачей проведения подвижных игр с лицами с ОВЗ

является:

1. вертикализация, совершенствование моторики рук;
1-1 2-2 3-1 4-2 5-2 6-3 7-1 8-1 9-3 10-3
2. развитие силовых качеств;
3. увеличение ежедневной нагрузки.

39. В схему построения игры входят следующие элементы:

1. а) объект игры; б) предмет игры; в) результат игры.
2. а) цель игры; б) задачи игры; в) направленность игры; г) методика и организация проведения игры; д) содержание игры; е) ожидаемые результаты игры;
3. все перечисленное.

40 Как часто должны проводиться занятия с подвижными играми?

1. три раза в неделю;
2. два раза в неделю;
3. пять раз в неделю.

41.Под физическим качеством «ловкость» понимают:

1. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
2. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
3. освоить действие и сохранить равновесие.

42.Какое количество этапов в воспитании ловкости:

1. два;
2. три;
3. четыре.

43.Двигательное умение - это:

1. способность выполнить прием игры, решить двигательную задачу при условии концентрированного внимания обучаемого на каждом движении, входящем в изучаемый прием;
2. способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях;
3. система навыков высшего порядка.

44.Первый этап в воспитании ловкости:

1. упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями;
2. пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени;
3. совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения.

45.Суперумение-это:

1. способность эффективно выполнить отдельный прием игры или сочетание нескольких приемов в сложных и экстремальных условиях соревновательного противоборства в игровых видах спорта.
2. способность выполнить прием игры, решить двигательную задачу при условии концентрированного внимания обучаемого на каждом движении, входящем в изучаемый прием.
3. способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях

46. Формы мышечной напряженности:

1. тоническая и координационная напряженности;
2. тоническая напряженность;
3. координационная напряженность.

47. Двигательный навык-это

1. способность выполнить прием игры, решить двигательную задачу при условии концентрированного внимания обучаемого на каждом движении, входящем в изучаемый прием
2. способность выполнить прием игры, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях, входящим в него
3. способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях

48. Чем характеризуется тоническая напряженность:

1. неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления
2. этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким
3. строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия

49. Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят от:

1. можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью
2. способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений
3. «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагательного усилия

50. Факторы проявления координационных способностей зависят от:

1. способности человека к точному анализу движений;
2. деятельности анализаторов и особенно двигательного;
3. сложности двигательного задания;
4. уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
5. смелости и решительности;
6. возраста;
7. общей подготовленности занимающихся

8. все выше перечисленное

51.Выносливость – это:

1. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
2. способность преодолевать внешнее сопротивление;
3. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.

52.Виды выносливости (укажите 2 правильных ответа):

1. целенаправленная; б) общая;
2. объемная;
3. специальная;
4. условная.

53.Бег на длинные дистанции развивает:

1. ловкость;
2. быстроту;
3. выносливость.

54.Методы определения выносливости:

1. прямые;
2. линейные;
3. поэтапные;
4. относительные;
5. косвенные.

55.Методы развития выносливости:

1. непрерывный;
2. интенсивный;
3. равномерный;
4. интервальный.

56.Разновидности специальной выносливости:

1. скоростная;
2. силовая;
3. ведущая;
4. статическая;
5. базовая;
6. скоростно-силовая.

57.Какая группа методов реализуется в процессе выполнения различных по интенсивности упражнений с одинаковыми интервалами отдыха?

1. стандартно-прерывного упражнения (повторный);
2. вариативно-непрерывного упражнения (переменный);
3. вариативно-прерывного упражнения (интервальный);

4. стандартно-непрерывного упражнения (равномерный).

58.Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является:

1. быстрый рост абсолютной силы;
2. увеличение собственного веса;
3. повышение опасности перенапряжения.
4. увеличение физиологического поперечника мышц;

59.Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

1. 3-5 мин. выполняемые в анаэробном режиме;
2. 7-12 мин. выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
3. 15-20 мин. выполняемые в аэробном режиме;
4. 45-60 мин;
5. 30-45 мин.

60.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.

61.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.

62.Какие выделяют виды гибкости:

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

63.В чем значимость гибкости для спортсмена:

1. способствует более экономичному выполнению упражнений;
2. способствует ускорению восстановительных процессов в организме; в) способствует уменьшению травматизма;

3. способствует увеличению двигательных навыков;
4. способствует более интенсивному выполнению упражнений.

64.Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости:

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

65.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.

66.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.

67.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.

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

1. выносливость;
2. сила;
3. быстрота;
4. координационные способности;

5. мышечная напряженность.

69. 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.

70. 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»);
5. дефицитом активной гибкости.

71. 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.

72. 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.

73. 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.

74.Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

1. круглогодично;
2. во внеучебное время;
3. в каникулярное время;
4. в период прохождения учебных производственных практик.

75.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.

76.Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

1. профессиональная подготовка;
2. профессионально-прикладная подготовка;
3. профессионально-прикладная физическая подготовка;
4. спортивно – техническая подготовка.

77.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.

78.Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

1. физическое совершенствование;
2. физическое состояние;
3. физическая подготовка.

79.Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки студентов состоит:

1. в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
- 12
2. подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
3. развитию умений, знаний и навыков;
4. все перечисленное.

80.Прикладная сторона физической подготовки отражена в принципе:

1. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
2. всестороннего развития личности;
3. оздоровительной направленности;
4. здорового образа жизни.

Ключи к тесту

| | | | | | | | | | |
|-------|---------|----|-------|---------|---------|-----|-----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1,4 | 2 | 4 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1,2,4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 1 | 1 | 3 | 3 | 1,2,3 | 1 | 1,3 | 1 | 2 | 1 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 8 |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 3 | 3 | 3 | 1,5 | 1,4 | 1,2,4,6 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 3 | 2,4,5,7 | 2 | 2,3,6 | 1,3,5,6 | 1,2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 |

Примерные контрольные вопросы теоретического и методико-практического модулей для оценки текущего контроля и промежуточной аттестации:

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 возраста.

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 клиноостатическая 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, компьютерные 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 физического 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

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

Вопросы к зачету

- 1) Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
- 2) Основные понятия теории и методики физической культуры (физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; физическая подготовка; физическая подготовленность, физкультурное движение; спорт;

система физического

воспитания, физическая рекреация).

3) Понятие о системе физического воспитания и его структуре (основы системы

физического воспитания).

4) Задачи физического воспитания.

5) Социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

6) Специфические функции физической культуры (функция физического воспитания;

оздоровительно-рекреативная функция; соревновательно-достиженческая функция).

7) Общекультурные функции физической культуры (функция духовного воспитания,

экономическая функция, функция досуга, познавательная функция).

8) Понятие о формах физической культуры и их классификация (физическое воспитание,

производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура,

спорт).

9) Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека.

10) Классификация физических упражнений.

11) Содержание и форма физических упражнений.

12) Понятие о технике физических упражнений (основы, детали техники, факторы

обеспечивающие совершенствование техники).

13) Характеристики техники физических упражнений (пространственные, временные,

пространственно-временные, силовые, ритмические).

14) Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического

воспитания.

15) Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе (нагрузка и

отдых).

16) Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.

17) Специфические методы физического воспитания (методы строго

регламентированного

упражнения, игровой и соревновательный).

18) Общеметодические принципы в физическом воспитании (принцип сознательности и

активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности).

19) Специфические принципы в физическом воспитании (принцип непрерывности

процесса физического воспитания, принцип прогрессирующего воздействия, принцип

циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности педагогического

воздействия).

20) Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

21) Физиологический механизм формирования двигательного действия и взаимодействие

(перенос) навыков.

22) Структура процесса обучения и особенности его этапов.

23) Сила и основы методики её воспитания.

24) Скоростные способности и основы методики их воспитания.

25) Выносливость и методика её воспитания.

26) Гибкость и методика её развития.

27) Ловкость и методика её воспитания

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, которою 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 (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;

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 | 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 / Епифанов 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.orthodent-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 сделать 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, 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, 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 |
| 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, | 367000, Республика Дагестан, город Махачкала, пр-кт Амет-Хана Султана, зд.91., 1 этаж, спортзал |

| | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | скакалки, штанги тренировочные, гантели тренировочные, канаты для перетягивания, тросы для силовых тренировок, фитболы. | |
| б. | 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.