

**Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Невинномысский медицинский институт»**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат:
0169CEC8009BAED48B4F54055E23739B28
Владелец: Станислав Сергеевич Наумов
Действителен с 20.05.2022 до 20.08.2023

Утверждаю
Ректор АНО ВО «НМИ»

С.С. На-

умов

« ___ » _____ 202__ года

Рабочая программа дисциплины	«Физическая культура и спорт»
Уровень высшего образования	Высшее образование-бакалавриат
Специальность/Направление подготовки	34.03.01 Сестринское дело
Квалификация (специальность)	Академическая медицинская сестра (для лиц мужского пола - Академический медицинский брат). Преподаватель
Форма обучения	Очная

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы достижения) В результате изучения дисциплины студент должен:
УК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В результате освоения дисциплины <i>«физическая культура и спорт»</i> выпускник по специальности «Сестринское дело» должен Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания. доступными методами оценки своего физического состояния; методиками коррекции своего физического состояния с использованием средств физической культуры

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока1 ОПОП бакалавриата 34.03.01 Сестринское дело.

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:

№ п/п	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
<i>Универсальные компетенции</i>			
1.	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Анатомия, биология	Элективные дисциплины по физической культуре, физиологии, гигиена, терапия, патологическая физиология

Список дисциплин составляется на базе учебного плана ОП, в рамках кото-

рого изучается данная дисциплина.

Дисциплина (модуль) изучается на 1,2, курсах в 1-4 семестрах.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы Трудоемкость дисциплины: в з.е. 2 / час 72

Вид учебной работы	Все-го ча-сов	Семестр		
		1	2	
Контактная работа				
В том числе:	-	-	-	
Лекции	4	4	-	
Лабораторные работы (ЛР)				
Практические занятия (ПЗ)	68	32	36	
Семинары (С)				
Самостоятельная работа (всего)	0	0	0	
Вид промежуточной аттестации (зачет	зачет	
Общая трудоемкость	час.	72	36	36
	з.е.	2		

4. Содержание дисциплины

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (контактная работа обучающихся с преподавателем) по видам учебных занятий: 72 ч.

Из них:

лекций – 4 ч.

семинарско-практических занятий – 68 ч.

Содержание курса «Физическая культура и спорт» ориентирует студентов на изучение современных достижений науки и практики физической культуры, формирование самостоятельности мышления и творческого подхода к использованию физкультурно-оздоровительной деятельности с целью физического совершенствования.

Освоение программного материала осуществляется в процессе лекционных, практических занятий, самостоятельной работы студентов.

На лекциях формируется система научно-методических знаний в области физической культуры и спорта. Семинарско-практические занятия обеспечивают воспроизведение основных положений лекционного материала с использованием дополнительных учебно-методических материалов и информационных ресурсов. Практические задания способствуют формированию методических умений и навыков физкультурной и спортивной деятельности.

Для контроля качества теоретической и практической подготовки студентов предусмотрено проведение тестирования и оценка освоения практических навыков (умений).

Самостоятельная (внеаудиторная) работа по дисциплине не предусмотрена.

4.1 Контактная работа

Лекции

№ раздела	№ лекции	Темы лекций	Кол-во часов
Семестр 1			
1	1.	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах РФ	2
2	2.	Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов	2
		Всего:	4

Семинары, практические работы

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 1				
1.		Физическое развитие и основные физические качества.		
	1.1.	Физическое развитие человека	8	Т., ПР.

	1.2.	Гибкость. Методы развития и контроля.	2	
	1.3.	Сила. Методы развития и контроля.	6	Т., ПР.
	1.4.	Выносливость. Методы развития и контроля.	6	Т., ПР.
	1.5.	Быстрота и скорость. Методы развития и контроля.	6	Т., ПР.
	1.6.	Ловкость. Методы развития и контроля.	4	Т., ПР.
		Итого:	32	
		Семестр 2		
2.	Оценка и формирование опорно-двигательного аппарата (ОДА).			
	2.1.	Функции ОДА.	6	Т., ПР.
	2.2.	Физические качества костей, связок, суставов, мышц.	6	Т., ПР.
	2.3.	Физические качества ОДА, физические качества и двигательные навыки человека.	6	Т., ПР.
	2.4.	Адаптация ОДА.	6	Т., ПР.
	2.5.	Оценка состояния ОДА.	6	Т., ПР.
	2.6.	Факторы риска для ОДА. Физические упражнения для формирования и укрепления ОДА.	6	Т., ПР.
		Итого:	36	
		Всего	68	

Формы текущего контроля успеваемости (с сокращениями): Т – тестирование, ПР – оценка освоения практических навыков (умений).

6. Фонд оценочных средств для текущего контроля, промежуточной аттестации.

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».

ние», «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 сердечно-сосудистой 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, 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 упражне-

ниями.

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

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой (компетенции (или её части))	Наименование оценочного средства
1.	Лекции, методико-практический, Контрольный. Все указанные компетенции формируются на учебно- методических, учебно- тренировочных и контрольных занятиях постепенно, по мере роста показателей уровня физической подготовленности и приобретения знаний, умений и навыков использования физических упражнений для укрепления здоровья самих студентов	УК-7	Опрос, тестирование показателей физической подготовленности

6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

Показатели	Критерии оценивания
------------	---------------------

оценивания	Достаточный уровень (удовлетворительно)	Средний уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать:	Имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности.	Твердо знает материал.	Прочно усвоил программный материал, умеет тесно увязывать теорию с практикой, реализует самостоятельную познавательную деятельность.
Уметь:	Использует оптимальные способы выполнения.	Правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач.	Правильно обосновывает принятое решение.
Владеть (иметь навыки и/или опыт):	Испытывает затруднения при выполнении практических работ.	Владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	Владеет разнообразными навыками и приемами выполнения практических задач.
Количественные уровни оценивания	50%	65%	85%

6.3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Характеристика	Женщины	Мужчины

направленности тестов	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленность Бег – 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол-во раз): вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Использование балльно-рейтинговой системы оценки достижений позволяет оценить индивидуальную динамику формирования компетенции в соответствии с видом профессиональной деятельности.

В каждом семестре обучающиеся обязаны выполнять тесты, контролирую-

ющие уровень физической подготовленности.

Оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по следующему количеству баллов, набранных в 3-х тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Примеры заданий в тестовой форме.

1. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:

- а) с максимальной скоростью;
- б) с минимальным усилием;
- в) продолжительное время;
- г) за счёт волевых усилий;
- д) за счёт мышечных усилий.

2. Виды силы (укажите 2 правильных ответа):

- а) динамическая;
- б) определённая;
- в) классическая;
- г) статическая,
- д) метрическая.

3. Силовая выносливость развивается:

- а) при максимальном количестве подходов;
- б) по методу «сколько можешь плюс три раза»;
- в) предельных повторений;
- г) при повторении до падения мощности.

4. Мышечная масса растёт максимально быстро при:

- а) максимальных напряжениях;
- б) использовании отягощений 80-85% от макс.;
- в) использовании отягощений 60-65% от макс.;

г) повторениях 15-20 раз в подходе.

5. Укажите 2 метода развития выносливости:

- а) интенсивный;
- б) непрерывный;
- в) равномерный;
- г) интервальный

Для стандартизированного контроля (тестовые задания с эталоном ответа):

- Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 85 % заданий.
- Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 65 % заданий.
- Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.
- Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок равного или менее 50 % заданий.

6.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.4.1 Форма промежуточной аттестации во 2 семестре-зачет.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

6.4.2 Порядок проведения промежуточной аттестации

Процедура проведения и оценивания теоретического 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. Билет состоит из 4 вопросов. Критерии сдачи зачета:

«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.

6.4.3 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Код компетенции	Перечень знаний, умений, навыков деятельности каждого этапа компетенции	Текущая аттестация		Промежуточная аттестация	
		Форма	Оценочные средства	Форма	Оценочные средства
УК-7	знания: положительное воздействие регулярных физических нагрузок на уровень тренированности человека;	тестирование	анализ динамики результатов тестирования	тестирование	анализ динамики результатов тестирования
	умения: самооценка показателей физической подготовленности;	Практическое задание	Задания на установление правильной последо-	Практическое задание	Задания на установление правильной последовательности, вза-

			<p>вательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты</p>		<p>имосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания.</p>
	<p>навыки: умение подбирать физические упражнения и их дозировку в зависимости от физического состояния человека</p>	<p>Практическое задание</p>	<p>Выполнения задания.</p> <p>Задания на установление правильной последовательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания.</p>		<p>Задания на установление правильной последовательности, взаимосвязанности действий, выяснения влияния различных факторов на результаты выполнения задания.</p>

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1. Основная учебная литература:

1. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред. В.В.Пономаревой.-М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006.-320 с.
2. Прошляков В.Д., Никитин А.С. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Монография.- СПб.: ЭКО-Вектор, 2016.-160 с.
3. Смирнова Е.И., Сухостав О.А., Пономарева Г.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: Учебное пособие.- Омск: Изд-во ОмГПУ, 2016.-124 с.

7.2. Дополнительная учебная литература:

1. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / А. М. Митяева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Изд. центр "Академия", 2012. - 203 с.
2. Александров В.В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии: учеб. пособие / В. В. Александров, А. И. Алгазин. - М.: Изд. группа "ГЭОТАР-Медиа", 2010. - 140 с.
3. Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации / под ред. Т.В. Яковлевой, В.Ю. Альбицкого. - М.: ООО "М-Студио", 2011. - 213 с.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. ссылке www.studmedlib.ru и www.medcollegelib.ru
2. www.scopus.com.
3. <http://нэб.рф/>
4. «Юрайт» biblio-online.ru
5. <http://polpred.com>.
6. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
7. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ.
8. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
9. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set) - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
10. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
11. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
12. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
13. <http://www.infosport.ru/press|fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
14. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

15. Гарант-студент - Энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заведений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем)

9.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:

Пакет офисных программ Microsoft Office

9.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):

1. ссылке www.studmedlib.ru и www.medcollegelib.ru
2. www.scopus.com.
3. <http://нэб.рф/>
4. «Юрайт» biblio-online.ru
5. <http://polpred.com>.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Номер аудитории	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом
зал спортивный универсальный	Спортивный зал Основное оборудование: Тренажер беговая дорожка (2 шт.); скамейка горизонтальная (10 шт.); тренажер для мышц груди (1 шт.);	357114, Ставропольский край, город Невинномысск, бульвар Мира, 27

	тренажер-универсал с насадками (1 шт.); сетка волейбольная сетка (1 шт.); велотренажер (1 шт.) Гантели в ассортименте (20 шт.); Гири в ассортименте (4 шт.); Гриф для штанги (6 шт.); Диск для штанги, в ассортименте (42 шт.); Скамья для жима лежа (1 шт.); Баскетбольная ферма (2 шт.); Стол теннисный (4 шт.); Стол для армрестлинга (1 шт.) Козел гимнастический (1 шт.) Бревно гимнастическое (1 шт.) Волейбольная площадка (1 шт.)	
--	--	--

11. Порядок реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с учетом состояния их здоровья.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является обязательным в течение установленного периода обучения в институте, в том числе при обучении по образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Для освоения дисциплины по физической культуре и спорту инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок проведения занятий с учетом состояния их здоровья.

Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии и заключением врача по спортивной медицине, заключения лечащего врача занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы в виде:

- занятий адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;

- занятий по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционных занятий, посвященных поддержанию здоровья и здорового образа жизни.

Спортивный врач осуществляет врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводит врачебные обследования студентов до начала практических учебных занятий по физической культуре ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями. В необходимых случаях дает письменные рекомендации по видам физической нагрузки преподавателю.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся врачом совместно с преподавателями, в задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья обучающихся, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания и пр.), а также профилактика травматизма.

Комплектование групп, а также планирование занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) по адаптивным видам спорта осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

Учитывая, что физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривает использование комплекса эффективных средств физической реабилитации и социальной адаптации, решаются следующие задачи:

- физическая реабилитация, социальная адаптация и интеграция; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; расширение круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по избранному виду спорта; развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- развитие двигательных способностей; участие в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Занятия по физической культуре и спорту с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку.

Учебные формы физической культуры обучающихся при реализации дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- теоретические, практические занятия, контрольные работы;
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
- выполнения физических упражнений в режиме учебного занятия;

Виды занятий создают условия, обеспечивающие обучающимся научно-обоснованного объема двигательной активности, необходимой для нормального функционирования организма, формирования целостного отношения к физической культуре и спорту.

Организация учебной работы

В содержание учебной работы входит организация и проведение учебных занятий и зачетов в соответствии с учебным планом, графиком учебных занятий и рабочей программой.

С учетом требований рабочей программы и графика учебных занятий преподаватели имеют право выбирать методы и средства обучения, наиболее полно отвечающие их профессиональным возможностям и обеспечивающие высокое качество учебного процесса для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ.

Преподаватели несут полную ответственность за адекватный характер предлагаемых во время занятия студентам упражнений (сложность, интенсивность, объем, нагрузку) и обеспечение техники безопасности при проведении учебных занятий.

Индивидуальные, индивидуально-групповые и дополнительные занятия проводятся по расписанию кафедры физического воспитания и здоровья

для обучающихся, не справляющихся с зачетными требованиями, а также желающих углубить свои знания и практические навыки по физической культуре.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала.

Зачет по дисциплине принимают преподаватели в закрепленных учебных группах. Отметка о зачете вносится в ведомость учебной группы и в зачетную книжку обучающегося.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, выполняют письменную тематическую контрольную работу и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Для полноценного занятия инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья физической культурой в институте модернизирована физкультурно-спортивная база: оборудованы специальные площадки; установлены специализированные тренажеры общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеры.

Все спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

Помещения спортивных комплексов и прилегающей территории отвечают принципам создания безбарьерной среды