

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Алексеенко Сергей Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.03.2026 12:21:35  
Уникальный программный ключ:  
1a71b4ffae53ef7400543ab36ba60a0

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кубанский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Утверждаю:  
Проректор по учебной работе  
  
\_\_\_\_\_ Т.В. Гайворонская  
«24» кабры 2025 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
Физическая культура  
среднего профессионального образования  
по специальности 12.02.08 Протезно-ортопедическая и реабилитационная  
техника  
квалификация: Техник**

Срок обучения по программе подготовки специалистов среднего звена  
на базе среднего общего образования в очной форме: 2 года 10 месяцев

Общая трудоемкость дисциплины – 108 часов  
Итоговый контроль – зачтено

основании ФГОС СПО по направлению подготовки 12.02.08 Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника (уровень среднего профессионального образования), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 февраля 2025 г., протокол № 120.

**Разработчик рабочей программы:** Кабышева М.И., к.п.н., доцент

**Рецензент:** Бессарабова Ю.В., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена и одобрена  
на заседании методической комиссии института клинической медицины

Протокол № 3 от « 20 » ноябрь 2025 года

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа профессионального образования является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 12.02.08 «Протезно-ортопедическая и реабилитационная техника».

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательным учебным предметом федерального базисного учебного плана для среднего общего образования по очной форме обучения. Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл дисциплин. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1, 2 курсах.

## 1.3 Цель освоения дисциплины

Достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 1.4. Задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

– формирование умения рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, профилактики профессиональных заболеваний;

– целенаправленное развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– формирование и совершенствование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;

– повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды и специфических условий трудовой деятельности;

– формирование способности организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

### **Знать\ понимать:**

– роль физической культуры в подготовке специалиста;

– формирование его здорового образа жизни;

– социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры;

– основы физического и спортивного самосовершенствования;

– средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки;

– иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии личности;

– знать основы физической культуры и здорового образа;

– уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и производственной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы релаксации;
- применять изученные навыки в жизни, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- использовать приобретенные знания и умения в жизнедеятельности для:
  - повышения общей и профессиональной работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных акциях и соревнованиях;
  - активной творческой деятельности, выбора и организации здорового образа жизни.

**1.5 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В результате освоения данной дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице.

Виды работ	Всего часов	Форма обучения			
		Очная			
		1 семестр (часы)	2 семестр (часы)	3 семестр (часы)	4 семестр
<b>Контактная работа, в том числе:</b>					
<b>Аудиторные занятия (всего часов):</b>	106	36	36	18	16
Теоретические занятия / Лекции	2	2	-	-	-
Практические занятия	104	34	36	18	16
семинарские занятия	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	2	-	-	-	2
Легкая атлетика					
Баскетбол					
Волейбол					
Бадминтон					
Футбол					
Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка					
Атлетическая гимнастика					
Аэробика и фитнес-технологии					
Физическая рекреация					
<b>Контроль:</b>	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость (всего часов)</b>	108	36	36	18	18

### 2.2. Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1-4 семестрах (1, 2 курсах, очная форма обучения).

№	Наименование разделов (тем)	Всего	Количество часов		
			Аудиторная работа		Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	
1	2	3	4	5	6
1	Легкая атлетика	108	2	104	2
2	Баскетбол	108	2	104	2
3	Волейбол	108	2	104	2
4	Бадминтон	108	2	104	2
5	Футбол	108	2	104	2
6	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	108	2	104	2
7	Атлетическая гимнастика	108	2	104	2
8	Аэробика и фитнес-технологии	108	2	104	2
9	Физическая рекреация	108	2	104	2
10	<i>Итого по разделам дисциплины</i>	108	2	104	2

11	Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2,3,4 семестрах				
12	Общая трудоемкость по дисциплине	108	2	104	2

Примечание: Л - лекции, ПЗ - практические занятия, СРС - самостоятельная работа студента

### 2.3. Тематический план дисциплины

№	Название раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции
1	2	3	4	
1	Теоретический раздел / Лекции			
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студента	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности. Ценности физической культуры. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; общая физическая подготовка; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов. Спорт, профессиональная направленность видов спорта. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	У-Т	ОК 1 - ОК 9.
1	Практический раздел			
1	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки. Челночный и переменный бег. Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением. Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину. Эстафеты. Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	У-Т	ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 6, ОК 9.
2	Баскетбол	Стойки. Перемещения. Броски в корзину. Финты: индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.	У-Т	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 9.
3	Волейбол	Стойки. Перемещения. Прием. Поддача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и	У-Т	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7,

№	Название раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции
1	2	3	4	
		техника игры. Специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.		ОК 9.
4	Бадминтон	Техника перемещения по площадке. Основная игровая стойка. Техника выполнения подач. Поддачи открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов сверху. Высоко далекий удар, «смеш», укороченный удар, «полусмеш», «бэкхенд». Удары у сетки. Техника выполнения оборонительных и атакующих ударов. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. СФП. Правила и судейство игры. Учебно-тренировочная игра.	У-Т	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 9.
5	Футбол	Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Удары по мячу ногой и головой. Передача мяча внутренней стороной стопы. Тактическая подготовка. Игра в квадратах 6х2. Обманные действия и отбор мяча. Групповые действия в защите. Тактическая подготовка. Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. СФП. Правила и судейство игры. Мини-футбол. Учебно-тренировочная игра.	У-Т	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 9.
6	Общая физическая (ОФП) и профессионально-прикладная подготовка (ППФП)	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости. Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений. Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата. Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Подвижные игры и эстафеты. Развитие физических качеств профессионально-прикладной направленности; динамического и статического равновесия; пространственной ориентации; тонкой координации; нервно-эмоциональной устойчивости и др. психофизических качеств.	У-Т	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9.
7	Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями различной направленности. Формирование рациональной техники выполнения упражнений с утяжелителями, гантелями, гирями, эспандером. Армрестлинг. Техника	У-Т	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 9.

№	Название раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции
1	2	3	4	
		безопасности. Профилактика травматизма.		
8	Аэробика и фитнес-технологии	Фитнес технологии различной направленности. Классическая аэробика (низко ударная, высоко ударная); силовая аэробика; оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика. Силовые и функциональные тренинги аэробный тренинг, стретчинг, элементы йоги, пилатес, шейпинг, элементы чирлидинга. Составление комплексов и композиций.	У-Т	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 9.
9	Физическая рекреация	Общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, общая физическая подготовка с учетом нозологической группы. Доступные элементы подвижных и спортивных игр. Дартс. Доступные виды легкой атлетики в зависимости от профиля заболевания. Оздоровительная ходьба с учетом двигательных и функциональных возможностей организма студента. Шахматы.	У-Т	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9.

Примечание: У-Т – упражнения-тесты.

При изучении дисциплины могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС СПО.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно на портале дистанционного обучения КубГМУ: <https://mdls.ksma.ru/login/index.php>. Пароль и логин к личному кабинету студенту предоставляются.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала, в который входят;

- Наличие необходимого спортивного инвентаря;
- Комната для преподавателя;
- Кладовая для спортивного инвентаря;
- Освещение спортивного зала, согласно нормативам;
- Наличие вентиляции в спортивном зале;
- Технические средства обучения;
- Оборудование в спортивном зале должно быть надёжно закреплено и закрыто с соблюдением техники безопасности.

Оборудование спортивной площадки, в которую входят:

- площадка для мини-футбола;
- баскетбольная и волейбольная площадки;
- шведская стенка;
- сектор для силовой подготовки.

### **3.2. Информационное обеспечение**

#### **Основные источники:**

1. Акимов С.А., Глазина Т.А., Волобаева Л.А., Кабышева М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: учебное пособие. Челябинск: Челябинский государственный педагогический университет, 2015. 120 с. ISBN 978-5-905383-59-5.

2. Аллянов Ю.Н., Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования. М.: 2025. 182 с. ISBN 978-5-534-18496-9.

3. Ангелова О.Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.

4. Баранов В.В., Кабышева М.И. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов в освоении физической культуры: учебно-методическое пособие. Оренбург: ОГУ, 2012. 214 с.

5. Баранов В.В., Кабышева М.И., Глазина Т.А. Физкультурная реабилитация студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие. Оренбург: ОГУ, 2014. 160 с.

6. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.

7. Витун В.Г., Кабышева М.И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: Учебное пособие. Оренбург: ОГУ, 2014. 110 с.

8. Глазина Т.А., Кабышева М.И. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской. Оренбург: ОГУ, 2017. – 124 с.

9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. М.: Спорт, 2016. 616 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.

10. Кабышева М.И., Подкопаева О.В., Горшенина И.В. Использование средств и методов восточных оздоровительных систем на занятиях физической культурой. Оренбург: ОГУ, 2019. 134 с.

11. Кабышева М.И. Организация самостоятельных тренировочных занятий студентов медицинского вуза к выполнению норм комплекса ГТО: Учебно-

методическое пособие для студентов всех факультетов КубГМУ и студентов СПО КубГМУ. Краснодар: Кубанский государственный медицинский университет, 2025. 120 с.

12. Кузнецов И.А., Буров А.Э., Качанов И.В. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. 179 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>.

13. Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Медников С.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2024. 391 с.

14. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. 280 с.

15. Собянин Ф.И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

16. Спирина И.К. Легкая атлетика: анализ техники, методика обучения и особенности выполнения нормативов комплекса «ГТО»: учебно-методическое пособие для студентов лечебного, стоматологического, педиатрического, медико-профилактического и фармацевтического факультетов. Краснодар: ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России. 2020. 122 с.

17. Эммерт М.С., Фаина О.О., Шевелев И.Н., Мельникова О.А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: Омск: ОмГТУ, 2017. 112 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>.

18. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. Москва: Директ-Медиа, 2016. 170 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>.

#### **Дополнительные источники:**

1. Енченко И.В. Экономика и менеджмент физической культуры и спорта: менеджмент физкультурно-оздоровительных услуг. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 88 с.

2. Зобкова Е.А. Менеджмент спортивных соревнований. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 40 с.

3. Соколовская С.В. Психология физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 144 с.

4. Филиппов С. С. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2023. 256 с.

5. Эммерт М.С., Фаина О.О., Шевелев И.Н., Мельникова О.А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: Омск: ОмГТУ, 2017. 112 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>.

6. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

7. Яковлев Б.П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 348 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации – [https://fssp.gov.ru/storage/77cd70cd-ba78-4085-83e9-f8d447fb3b6e/00npa202412/fz\\_329\\_izm\\_24072024.pdf](https://fssp.gov.ru/storage/77cd70cd-ba78-4085-83e9-f8d447fb3b6e/00npa202412/fz_329_izm_24072024.pdf)

2. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО)». <http://www.kremlin.ru/acts/bank/38224>.

#### **Электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

3. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>

4. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
5. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
6. ЭБС «ЛАНЬ» <https://eJanbook.com>

**Информационные справочные системы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации – <http://minstm.gov.ru>
  2. Официальный сайт Олимпийского комитета России – <https://olympic.ru/>
  3. Федеральный портал «Российское образование» – <https://edu.ru/>
  4. Официальный сайт Министерства здравоохранения Краснодарского края – <https://minzdrav.krasnodar.ru/>
  5. Университетская информационная система России – <https://uisrussia.msu.ru/>
- Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы:**
- Портал дистанционного обучения КубГМУ – <https://mdls.ksma.ru/login/index.php>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **3.3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

**Технология проектного обучения.** В методе проектов студент совместно с преподавателем разрабатывает индивидуальную программу физической подготовки. Эта аналитическая работа включает в себя несколько этапов: определение исходного уровня физической подготовленности, выявление слабых физических качеств, проектируется «зона ближайшего развития» физических качеств на учебный семестр, разрабатывается методика повышения уровня физической подготовленности, конкретизируются средства и методы достижения поставленных целей. Данная технология позволяет закрепить теоретические знания в области физической культуры, улучшить уровень физической подготовленности, сформировать новые двигательные умения и навыки. Такая проектная деятельность, организованная подобным образом максимально, раскрывают творческие возможности студентов и стимулируют самостоятельную работу.

**Работа в малых группах или диалоговое обучение.** На занятии организуются парная работа или работа в малых группах для решения того или иного задания, в зависимости от темы. В ходе диалогового обучения студенты учатся критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа обстоятельств и

соответствующей информации, взвешивать альтернативные мнения, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях.

**Обучающие игры** (ролевые игры, имитации, деловые игры). Имитируются реальные условия, отрабатываются конкретные специфические операции, моделируется соответствующий рабочий процесс. Предлагаются различные сценарии образовательной деятельности, например, «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого» и т.д.

**Тренинги** – технология формирования навыков и умений в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка.

**Дискуссия** – одна из важнейших форм коммуникации, плодотворный метод решения спорных вопросов и вместе с тем своеобразный способ познания. Она позволяет лучше понять то, что не является в полной мере ясным и не нашло еще убедительного обоснования. В дискуссии снимается момент субъективности, убеждения одного человека или группы людей получают поддержку других и тем самым определенную обоснованность. Дискуссия является разновидностью спора, близка к полемике, и представляет собой серию утверждений, по очереди высказываемых участниками.

**Внеаудиторные методы обучения:** спортивные соревнования, физкультурно-оздоровительные мероприятия и праздники, выставки спортивных достижений, встречи с чемпионами мира, Европы, России и призерами параолимпийских игр.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины - для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты и дистанционных форм обучения на образовательных платформах.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной**

## аттестации

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» запланированы: текущий контроль и промежуточная аттестация в форме зачета (1, 2, 3, 4 семестры). Оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации включают контрольные упражнения-тесты по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовленности, контрольные задания по методико-практической подготовленности.

Для оценки сформированности компетенций (части компетенций) при промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины проводится зачет в форме тестирования в дистанционном формате (4 семестр).

Формой промежуточной аттестации для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является презентация. Работа над презентацией (разработкой слайдов) проходит поэтапно.

### 4.2 Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций (части компетенций) в процессе освоения образовательной программы

#### *Упражнения-тесты по легкой атлетике*

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Зачтено	
		мужчины	женщины
1.	Бег на 100 м (сек).	14,0	17,0
2.	Бег на 400 м (сек).	72	90
3.	Бег 3000 м (мин, сек).	13,10	–
4.	Бег 2000 м (мин, ссек).	–	11,15

#### *Упражнения-тесты по баскетболу*

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Зачтено
1.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 попыток)	м	5
		ж	3
2.	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, бросок в движении (кол-во правильных технических попаданий с 3-х попыток).	м	1
		ж	1
3.	Боковые броски с 3-х секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий).	м	3
		ж	3

#### *Упражнения-тесты по волейболу*

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Зачтено
-------	--------------------------------	-----	---------

1.	Передача мяча сверху и снизу (кол-во раз).	м	8
		ж	7
2.	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	м	18
		ж	16
3.	Подача мяча из пяти попыток избранным способом (кол-во попаданий)	м	3
		ж	3

### *Упражнения-тесты по бадминтону*

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Пол	Зачтено
1.	Жонглирование воланом закрытой и открытой стороной (кол-во раз).	м	23
		ж	20
2.	Высокая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	4
		ж	3
3.	Короткая подача (кол-во попаданий в правую и левую зоны, из 10 попыток).	м	4
		ж	3

### *Упражнения-тесты по футболу*

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Зачтено (мужчины)
1.	Бег 30 м с ведением мяча (сек).	4,7
2.	Удары по мячу на точность (кол-во попаданий).	6
3.	Жонглирование мячом.	15

### *Упражнения-тесты по общей физической подготовке*

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Зачтено	
		Мужчины	Женщины
1.	Бег на 100 м (сек)	15,1	16,5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	170
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	–	10
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	–
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	–	34
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8

### *Упражнения-тесты по профессионально-прикладной физической подготовке*

№ тес	Наименование упражнений-тестов	Зачтено
-------	--------------------------------	---------

та		Мужчин ы	Женщины
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин, сек)	8,00	9,00
2.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	3	–
3.	Бег на 60 м (сек)	11,6	14,4
4.	Прыжки в длину с места (см)	200	160
5.	Удержание равновесия («ласточка») (сек)	16	16

### ***Упражнения-тесты по атлетической гимнастике***

№ п/п	Наименование упражнений-тестов	Зачтено (мужчины)
1.	Поднимание гири 24 кг (рывок) до 70 кг	25
2.	Поднимание гири 24 кг (рывок) свыше 70 кг	30

### ***Упражнения-тесты по аэробике и фитнес-технологиям***

В качестве контрольного упражнения выступает презентация самостоятельно составленной композиции с правильно подобранным музыкальным сопровождением и рациональной последовательностью физических упражнений. Композиция составляется:

- из 8-10-ти базовых шагов, продолжительностью 30-40 сек;
- из 10-16-ти базовых шагов и 2-3-х обязательных прыжков, продолжительностью 45-60 сек.

Выполнение данной композиции оценивается по сумме баллов:

1. Техника выполнения базовых шагов и прыжков – 1 балл;
2. Правильная последовательность – 1 балл;
3. Умение совмещать движения рук и ног – 1 балл;

### ***Упражнения-тесты по ОФП и ППФП для студентов специального учебного отделения (на выбор, в зависимости от нозологической группы заболевания)***

№ теста	Наименование упражнений-тестов	Зачтено	
		Юноши	Девушки
1.	Оздоровительный бег на 1000 м (мин, сек)	7,00	8,00
2.	Отжимания в упоре лежа стоя на коленях (кол-во раз)	30	10
3.	Поднимание ног к перекладине в висе (кол-во раз)	3	–
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	30	25
5.	Бег на 30 м (сек)	5,2	6,4
6.	Бег на 60 м (сек)	11,6	14,4
7.	Прыжки в длину с места (см)	190	150
8.	Удержание на равновесие «ласточка» (сек)	16	10
9.	Челночный бег 4 x 10 м (сек)	13,2	14,7
10.	Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)	30	25

### ***Контрольные задания по методико-практической подготовленности***

1. Разработка и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики в

своей группе.

2. Разработка и проведение подвижной игры с учетом следующих требований к проведению:

- составление плана работы;
- сообщение цели и задач игры;
- распределение ролей;
- осуществление контроля функционального состояния и поведения занимающихся;
- соблюдение гигиенических правил проведения занятия;
- соблюдение техники безопасности.

***Темы презентаций для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья***

Для студентов из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также временно освобожденных от физических нагрузок в качестве текущей аттестации выступает разработка презентации по профилю заболевания, которая выполнена в соответствии с темами.

1. Этиология и патогенез своего заболевания и его влияние на работоспособность.
2. Особенности образа жизни, труда и двигательной активности при имеющемся заболевании.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств рекреации при имеющемся заболевании.
4. Лечебная физическая культура при имеющемся заболевании: основные понятия, методы, средства.
5. Адаптивная физическая культура студента: основные понятия, методы, средства.
6. Физическая рекреация: основные понятия, методы, средства.
7. Индивидуальный комплекс лечебных физических упражнений и доступные средства физической культуры.
8. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями оздоровительной направленности.
9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с ограниченными возможностями здоровья.
11. Профилактика профессиональных заболеваний.
12. Разработка и обоснование методов и средств индивидуальной профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от профиля заболевания.
13. Профилактика профессиональных заболеваний.
14. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
15. Профилактика простудных и профессиональных заболеваний.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете;
- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;
- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

***Оценочные средства для оценки сформированности компетенций (части компетенций) для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины***

1. Какие профессионально-прикладные личностные качества медработников можно сформировать в процессе игровой физкультурно-спортивной деятельности

- a. Коммуникативность
- b. Организованность
- c. Креативность

Ответ: a, b, c

2. Объективными факторами мотивации самостоятельных занятий физической культурой являются:

- a. Состояние материальной базы
- b. Состояние здоровья
- c. Коррекция телосложения
- d. Содержание занятий

Ответ: a, b, d

3. К личностным качествам медицинских работников относят:

- a. Эмпатию
- b. Коммуникативность
- c. Стрессоустойчивость
- d. Командную работу
- e. Этичность

Ответ: a, b, c, e

4. Что из нижеперечисленного относится к понятию профессиональная работоспособность:

- a. Способность качественно и быстро выполнять работу

- b. Максимально возможная эффективная деятельность специалиста
- c. Способность выполнять большой объем работы
- d. Способность к восстановлению после интенсивной и длительной работы за минимальный промежуток времени

Ответ: b, c

5. Для занятий физической культурой студенты по состоянию здоровья делятся на медицинские группы:

- a. Основную, специальную и подготовительную
- b. Подготовительную, общую и освобожденных от занятий
- c. Специальную, адаптивную

Ответ: a

6. Профессионально-прикладная физическая культура это:

- 1. Культура двигательной деятельности, направленная...
- 2. Специально-направленное и избирательное использование средств физической культуры для...

3. Движение тела, производимое мышцами, которое требует...

Варианты ответов:

- А. Подготовку к определенной профессиональной деятельности
- Б. Расхода энергии для обеспечения профессиональной деятельности
- В. Развития профессионально-прикладных физических, личностных и морально-волевых качеств

Ответ: 1-А, 2- В, 3-Б

7. Наиболее доступными средствами физической тренировки являются:

- a. Ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка
- b. Плавание в бассейне;
- c. Верховая езда
- d. Велоспорт

Ответ: a

8. Целью занятий физической культурой является:

- a. Сдача норм комплекса ГТО
- b. Укрепление здоровья
- c. Развитие физических качеств

Ответ: a, b, c

9. Какие виды тренировок являются приоритетными в условиях сохранения рисков коронавирусной инфекции?

- a. Тренировки с тяжелыми весами в спортивном зале
- b. Занятия спортивными играми
- c. Индивидуальные занятия в аэробном режиме

Ответ: c

10. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать

- a. Носом и ртом попеременно
- b. Носом и ртом одновременно
- c. Только носом
- d. Только ртом

Ответ: d

11. К объективным показателям самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом относятся:

- a. Функциональное состояние органов и систем организма
- b. Настроение, самочувствие

с. Практическая подготовленность

Ответ: а

12. Что относится к аутогенной тренировке?

а. психорегулирующая тренировка, направленная на быстрый отдых

б. сеанс гипноза

с. самовнушение

Ответ: а, с

13. Для лиц, имеющих инвалидность, проводятся следующие международные соревнования:

а. Паралимпийские игры

б. Сурдлимпийские (Дефлимпийские) игры

с. Всемирные студенческие игры

д. Специальные Олимпиады

Ответ: а, б, д

14. Укажите основные формы физического воспитания в вузе

а. Учебные и факультативные занятия

б. Занятия в группах ОФП и группах ЛФК

с. Вне учебные занятия и физические упражнения в режиме дня

д. Самостоятельные тренировочные занятия и физкультминутки

Ответ: а

15. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

а. Можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономичного выполнения движений и утомление снимает координационную напряженность

б. Нельзя, так как при утомлении сильно снижается точность мышечных ощущений и двигательных восприятий

с. Нельзя, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем и повышается уровень молочной кислоты

Ответ: б

16. К упражнениям циклического характера относятся:

а. Бег, плавание, велоспорт

б. Спортивные игры, гимнастические комбинации

с. Единоборства, гиревой спорт

д. Стретчинг, пилатес, йога

Ответ: а

17. Величина физической нагрузки обусловлена:

а. Частотой сердечных сокращений и степенью преодолеваемых при ее выполнении усилий

б. Сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

с. Быстротой одиночных движений и быстротой реакции

Ответ: б

18. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

а. Настроение, сон, самочувствие, аппетит

б. Частота дыхания, дыхательный объем, жизненная емкость легких

с. Проба Ромберга, индекс Рюффье, клиностатическая проба

Ответ: а

19. Контрольными упражнениями на оценку общей выносливости являются:

а. Бег на 100 м и плавание на 100 м

- b. Бег на 1000 м и плавание на 500 м
  - с. Плавание на 800 м и ходьба на лыжах на 5 км
- Ответ: b, с

20. Укажите последовательность составления комплекса общеразвивающих упражнений

- a. Упражнения для мышц рук
- b. Прыжки
- с. Упражнения для мышц кора
- d. Махи ногами
- e. Приседания

Ответ: a-с-e-d-b

21. Назовите последовательность формирования двигательного навыка

- a. Концентрация
- b. Генерализация
- с. Автоматизация

Ответ: b-a-с

22. Показателями физически совершенного человека являются:

1. Крепкое здоровье, обеспечивающее возможность...
2. Высокая...
3. Пропорционально развитое...
4. Владение рациональной техникой основных...
5. Физкультурная образованность...

Варианты ответов:

- А. Владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться физическими способностями в жизни, в труде и в спорте
- Б. Безболезненно и быстро адаптироваться к различным условиям жизни, труда и быта
- В. Телосложение, правильная осанка
- Г. Жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия
- Д. Общая работоспособность

Ответ: 1-Б, 2-Д, 3-В, 4-Г, 5-А

23. Законодательство о физической культуре и спорте в Российской Федерации основывается на следующих принципах:

1. Обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту...
2. Единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта...
3. Установление государственных гарантий прав граждан...
4. Запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта... на противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований

- А. Для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности
- Б. На всей территории РФ
- В. На противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований
- Г. В области физической культуры и спорта.

Ответ: 1-А, 2-Б, 3-Г, 4-В

24. Приведите в соответствие основные принципы комплекса ГТО:

1. Индивидуализация. Комплекс учитывает особенности каждого участника...
2. Постоянство и регулярность занятий. Систематичные упражнения и тренировки...
3. Прогрессивность. Участники постепенно повышают уровень сложности упражнений и тренировок...
4. Доступность и инклюзивность. Комплекс предлагает различные виды физической активности и упражнений...

Варианты ответов:

- А. Помогают поддерживать физическую форму, развивать спортивные навыки и улучшать общее состояние здоровья
- Б. И позволяет выбирать виды деятельности и упражнения, наиболее подходящие для его возможностей и предпочтений
- В. Стремясь к лучшим результатам и персональным достижениям
- Г. Которые могут быть выполнены людьми разного возраста, уровня подготовки и физических способностей.

Ответ: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г

25. Укажите контрольные упражнениями для оценки уровня развития физических качеств человека:

1. Быстроты –
2. Силы –
3. Выносливости –

Варианты ответов:

- А. Подтягивания
- Б. Бег на 100 метров
- В. Бег на 1000 метров

Ответ: 1-Б, 2-А, 3-В

26. Какие меры нужно предпринять, если во время тренировки появилось головокружение или тошнота:

- a. Не обращать внимания и продолжать тренировку
- b. Снизить нагрузку
- c. Прекратить тренировку

Ответ: c

27. Частота дыхания в норме в покое у взрослого человека

- a. 14 – 18 дыхательных циклов в минуту
- b. 10 – 13 дыхательных циклов в минуту
- c. 20 – 25 дыхательных циклов в минуту

Ответ: a

28. К причинам спортивного травматизма относят:

- a. Недочеты и ошибки в методике проведения занятий
- b. Неудобная спортивная одежда и обувь
- c. Врожденные особенности опорно-двигательного аппарата
- d. Переутомление

Ответ: a, b, c, d

29. Что из перечисленного не является показанием для проведения физической реабилитации?

- a. Послеоперационное восстановление
- b. Хронические заболевания суставов
- c. Психические расстройства

d. Повреждения опорно-двигательного аппарата

Ответ: с

30. В зависимости от вида поврежденного сосуда различают кровотечение:

a. Артериальное

b. Венозное

c. Смешанное

d. Наружное и внутреннее

Ответ: a, b, c

31. В физическую реабилитацию после трудового дня входят:

a. Комплексы физических упражнений

b. Подвижные и спортивные игры

c. Занятия фитнесом

d. Аутогенная тренировка

e. Водные процедуры

f. Диетотерапия

Ответ: a, b, c, d, e

32. К отрицательным реакциям организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, которые могут привести к травмам и заболеваниям относят:

a. Повышение температуры тела и окружающей среды

b. Утомление, солнечный удар, обморочные состояния

c. Сильные эмоции, стрессовые факторы, нервная дрожь

Ответ: b

33. Укажите порядок действий при травмах в спорте

a. Наложить давящую повязку. Если есть заметная припухлость сустава, аккуратно обмотайте его эластичным бинтом. Повязка должна сжимать, но не прекращать кровоток.

b. Незамедлительно прекратить физическую активность и обеспечить максимальный покой поврежденному участку.

c. Облегчить боль. Можно дать пострадавшему обезболивающее в возрастной дозировке.

d. Приподнять конечность. Держите травмированную руку или ногу возвышенно. Это уменьшит приток крови и облегчит отток жидкости.

e. Приложить холод. Пакет со льдом через ткань нужно приложить к месту травмы на 15–20 минут. Холод снижает воспаление и боль.

Ответ: b-e-a-d-c

34. Составляющими компонентами здоровья человека являются:

1. Физическое здоровье – это...

2. Психическое здоровье – это...

3. Социальное здоровье – это...

Варианты ответов:

- А. Система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде

- Б. Состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений

- В. Текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма

Ответ: 1-В, 2- В, 3-А

35. Приведите в соответствие формы оздоровительно-реабилитационной физической культуры:

1. Группы лечебной физической культуры...

2. Группы здоровья в коллективах физической культуры...

3. Самостоятельные занятия...

Варианты ответов:

- А. адаптивной физической культуры (АФК) или физической реабилитации при диспансерах, больницах

- Б. способствующие укреплению наиболее слабых функций и систем организма

- В. на предприятиях и в организациях, по месту жительства, в физкультурно-спортивных комплексах

Ответ: 1-А, 2- В, 3-Б

36. В комплекс утренней гигиенической гимнастики следует включать:

a. Общеразвивающие упражнения

b. Упражнения с отягощениями

c. Упражнения на гибкость

d. Упражнения статического занятия

e. Упражнения на дыхание

Ответ: a, c, e

37. Занятия физической культурой и спортом рекомендуется проводить:

a. Рано утром за 1 час до еды

b. Днем, через 1-2 часа после еды

c. Вечером, через 1 час после еды

Ответ: b

38. Закаливание - это повышение:

a. Устойчивости организма к психологическим воздействиям

b. Сопrotивляемости организма к внешним воздействиям

c. Сопrotивляемости организма к утомлению

Ответ: b

39. Какой из следующих методов часто используется в дыхательной гимнастике для улучшения дыхательной функции?

a. Глубокое дыхание через нос

b. Упражнения с нагрузками на мышцы

c. Быстрое и поверхностное дыхание

d. Только диета и физические нагрузки

Ответ: a

40. Сколько углеводов рекомендуется потреблять спортсменам при высокой физической нагрузке?

a. 1-2 г на кг массы тела

b. 3-5 г на кг массы тела

c. 5-7 г на кг массы тела

d. 7-10 г на кг массы тела

Ответ: c

41. Какое время считается оптимальным для потребления углеводов после тренировки?

a. В течение 30 минут

b. В течение 1-2 часов

c. В течение 3-4 часов

d. Нет определенного времени

Ответ: a

42. Перечислите виды нарушений осанки человека

a. Круглая спина

- b. Кругло-вогнутая спина
- c. Плоская спина
- d. Правильная осанка

Ответ: a, b, c

43. В основной медицинской группе занимаются учащиеся на занятиях по физкультуре, имеющие:

- a. Первую группу здоровья
- b. Третью группу здоровья

Ответ: a

44. В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при организации самостоятельных занятий физической культурой?

- a. В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки соответствующей функциональному состоянию занимающегося
- b. В подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и в периодической смене деятельности
- c. В контроле продолжительности занятий и величине физической нагрузки.

Ответ: c

45. В дневник самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом заносят показатели:

- a. Сна, ЧСС, настроения и АД
- b. Динамометрии и спирометрии
- c. Перечень лекарств и дозировку приема лекарств

Ответ: a, b

46. Для профилактики усталости глаз используют:

- a. Зажмуривание век и легкий массаж области глаз
- b. Вращение глазами и головой
- c. Перевод взгляда с близкого объекта вдаль «метка на стекле» и закрывание

глаз на несколько секунд

Ответ: a, c

47. Назовите последовательность стадий утомления:

- a. Снижение продуктивности
- b. Сильное утомление
- c. Усталость

Ответ: c, a, b

48. К причинам, вызывающим умственное утомление у студентов относятся:

1. Загруженность интеллектуальной сферы, высокая мобилизация...
2. Нахождение длительное время в закрытых помещениях, в соблюдении...
3. Анатомо-физиологические особенности организма...

Варианты ответов:

- А. Рост, развитие которого завершается в студенческие годы

- Б. Высших процессов психической деятельности: внимания, памяти, мышления

- В. Определенной рабочей позы, в ограничении подвижности

Ответ: 1-Б, 2- В, 3-А

49. Правила техники безопасности до начала занятий по физической культуре и спорту включают:

1. Студенты допускаются к занятиям только после...
2. На каждого студента должен быть документ...
3. Студенты должны носить...

4. В карманах спортивной формы не должно быть...

5. Подготовка спортивного инвентаря к уроку осуществляется...

Варианты ответов:

- А. С разрешения и под руководством преподавателя по физической культуре
- Б. Об уровне допуска, который дается врачом
- В. Спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой
- Г. Предметов, которые могут представлять опасность во время занятия
- Д. Прохождения инструктажа по технике безопасности

Ответ: 1-Д, 2- Б, 3-В, 4- Г, 5-А

50. Какой из перечисленных факторов считается важным для успешного применения современных технологий в оздоровлении?

- a. Знание последних научных открытий
- b. Индивидуальный подход к каждому человеку
- c. Быстрое получение результатов
- d. Взаимодействие с коллегами

Ответ: a, b, d

### ***Оценка результатов итогового тестирования***

Отношение суммы набранных баллов за правильные ответы к количеству тестовых заданий, выраженное в процентах, переводится в традиционную оценку по шкале:

90–100% – «отлично» (зачтено);

75–89% – «хорошо» (зачтено);

60–74% – удовлетворительно (зачтено);

менее 60% – неудовлетворительно (не зачтено).