



федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Курский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России)

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании кафедры физической  
культуры  
протокол № 10 от «18» апреля 2019г.  
и.о. заведующий кафедрой физической  
культуры  
ст. преподаватель  Сидаш А.Л.

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании методического совета  
лечебного и педиатрического  
факультетов  
протокол № 7 от «10» мая 2019г.  
председатель методического совета  
лечебного и педиатрического  
факультетов  
профессор  Харченко В.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Факультет	лечебный		
Специальность	31.05.01 Лечебное дело		
Курс	2,3	Семестр	3,4,5,6
Трудоемкость (з.е.)			
Количество часов всего	328		
Форма промежуточной аттестации	Зачет		

Разработчик рабочей программы:  
преподаватель, д.б.н., доцент Авилова И.А.

Курс – 2019

Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.

### 1. Цель и задачи дисциплины

**Целью** изучения дисциплины Физическая культура и спорт является формирование всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганда здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи** изучения дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование установок на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы и требования к планируемым результатам обучения по дисциплине

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части образовательной программы (обязательная дисциплина).

Процесс изучения дисциплины обеспечивает достижение планируемых результатов освоения образовательной программы и направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенции		Логическая связь с дисциплинами учебного плана
код	формулировка	
ОК-8	Готов к самостоятельной, индивидуальной работе, способностью к самосовершенствованию, саморегулированию, самореализации	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, Основы научной работы в медицине, Основы менеджмента
ПК-12	Способен и готов к проведению обследований и оценке физического и психического развития,	Нормальная физиология, Пропедевтика

	функционального состояния организма, работоспособности и заболеваемости детей различных возрастных групп, их распределения по группам здоровья на основе результатов периодических медицинских осмотров	внутренних болезней, Клиническая лабораторная диагностика, Педиатрия, Медицинская генетика, Медицинская Реабилитация, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Содержание компетенций (этапов формирования компетенций)**

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этапы формирования и индикаторы достижения компетенции		
		Знает	Умеет	Владеет (имеет практический опыт)
1	2	3	4	5
ОК-8	Готов к самостоятельной, индивидуальной работе, способностью к самосовершенствованию, саморегулированию, самореализации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы, представления о возможных сферах и направлениях саморазвития и профессиональной реализации,</li> <li>профессионального и личностного развития</li> <li>- цели и задачи профессионального и личностного развития</li> <li>- принципы планирования личного времени, способы и методы саморазвития и самообразования</li> <li>- пути и средства профессионального развития</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свое учебное время и время для саморазвития</li> <li>- самостоятельно овладевать знаниями и навыками их применения в профессиональной деятельности</li> <li>- формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самостоятельной, работы, умением организовать свой труд</li> <li>- имеет практический опыт участия в проектной учебно-профессиональной деятельности</li> </ul>
ПК - 12	Способен и готов к проведению обследований и оценке физического и психического развития, функционального состояния организма, работоспособности и заболеваемости детей различных возрастных групп, их распределения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- современные подходы к изучению и оценке состояния здоровья, заболеваемости, физического и психического развития детей и подростков</li> <li>- нормативную документацию, регламентирующую проведение оценки развития детей, медицинских осмотров</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать правильность проведения оценки физического, психического развития, функционального состояния организма детей и подростков и их работоспособности</li> <li>- оценивать заболеваемость детей по обращаемости, данным медицинских осмотров</li> <li>- оценивать распределение по</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и методиками оценки физического и психического развития, функционального состояния организма детей различных возрастных групп</li> <li>- методикой распределения по группам здоровья на основе результатов периодических медицинских осмотров согласно действующим нормативным документам</li> </ul>

	по группам здоровья на основе результатов периодических медицинских осмотров		группам здоровья на основе результатов периодических медицинских осмотров	<ul style="list-style-type: none"> <li>- алгоритмом оценки правильности определения физического и психического развития детей и подростков, функционального состояния организма, заболеваемости детей различных возрастных групп</li> <li>- алгоритмом оценки правильности распределение детей по группам здоровья на основе результатов медицинских осмотров</li> <li>- алгоритмом оценки результатов медицинских осмотров и заболеваемости детей различных возрастных групп</li> </ul>
--	------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Код компетенций
Специализация по видам спорта волейбол, футбол, баскетбол	Специализация и самоконтроль занимающихся видами спорта -волейбол, футбол, баскетбол. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях.	ОК-8 ПК-12
Специализация по видам спорта атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг	Специализация и самоконтроль занимающихся видами спорта - атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг. Общая физическая и спортивная подготовка Основные положения организации в высшем учебном заведении. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях. Гигиена самостоятельных занятий.	ОК-8 ПК-12

Специализация по видам спорта карате, самбо	Специализация и самоконтроль занимающихся видами спорта - карате, самбо. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Формы занятий. Учебно-тренировочное занятие. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Организация самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях. Гигиена самостоятельных занятий.	ОК-8 ПК-12
Специализация по видам спорта настольный теннис, бадминтон	Специализация и самоконтроль занимающихся видами спорта - настольный теннис, бадминтон. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основные положения организации в высшем учебном заведении. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях. Гигиена самостоятельных занятий.	ОК-8 ПК-12
Общая физическая и спортивная подготовка	Общая и специальная физическая подготовка. Основы развития физических качеств. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Методика определения и оценка физического развития человека	ОК-8 ПК-12
Самоконтроль занимающихся на занятиях прикладной физической культурой	Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Методика определения и оценка физического здоровья. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной и рекреационной направленностью.	ОК-8 ПК-12
Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие скоростной выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Развитие силы, силовой выносливости.	ОК-8 ПК-12
Развитие общей выносливости.	Упражнения на быстроту двигательной реакции. Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей. Подвижные игры и эстафеты.	ОК-8 ПК-12
Развитие координационных способностей.	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Эстафеты, пробегание отрезков с использованием интервального метода тренировки. Подвижные игры и эстафеты.	ОК-8 ПК-12
Развитие гибкости.	Циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме (бег, лыжная подготовка), спортивные игры.	ОК-8 ПК-12
Развитие силы, силовой выносливости.	Элементы гимнастики и акробатики, подвижные игры, игровые упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях, подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координации движений.	ОК-8 ПК-12



4. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах)

Наименование раздела дисциплины	Контактная работа			Внеаудиторная (самостоятельная) работа	Итого часов	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения		Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	всего	из них				Традиционные	Интерактивные	
		лекции	практические занятия					
1	2	3	4	5	6	8	9	10
Специализация по видам спорта волейбол, футбол, баскетбол	-	-	-	32	32	СИ		Р
Специализация по видам спорта атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг	-	-	-	32	32	СИ		Р
Специализация по видам спорта карате, самбо	-	-	-	32	32	СИ		Р
Специализация по видам спорта настольный теннис, бадминтон	-	-	-	32	32	СИ		Р
Общая физическая и спортивная подготовка	-	-	-	32	32	СИ		Р
Самоконтроль занимающихся на занятиях прикладной физической культурой	-	-	-	26	26	СИ		Р
Развитие быстроты, скоростно-силовых	28	-	28	-	28	ПЗ		Пр.



качеств.								
Развитие общей выносливости.	28	-	28	-	28	ПЗ		Пр.
Развитие координационных способностей.	28	-	28	-	28	ПЗ		Пр.
Развитие гибкости.	28	-	28	-	28	ПЗ		Пр.
Развитие силы, силовой выносливости.	28		28	-	28	ПЗ		Пр.
<i>Зачет</i>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	-	-	С, Т
<b>ИТОГО:</b>	<b>142</b>		<b>142</b>	<b>186</b>	<b>328</b>			

#### 4.1. Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения

<b>ПЗ</b>	практическое занятие	<b>СИ</b>	самостоятельное изучение тем, отраженных в программе, но не рассмотренных в аудиторных занятиях
-----------	----------------------	-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4.2. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

<b>Пр.</b>	оценка освоения практических навыков (умений, владений)	<b>Р</b>	реферат
<b>С</b>	собеседование	<b>Т</b>	тестирование

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) Основная литература:

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с.  
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>

2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 59 с.  
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.  
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с.  
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

### б) Дополнительная литература:

1. Епифанов В.А., Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970405871.html>

2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.— 110 с.  
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html> .— ЭБС «IPRbooks»

3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>. — ЭБС «IPRbooks»

4. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры. К коррективке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс] / Визитей Н. Н. - Москва : Советский спорт, 2009. - 184 с.  
Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836.html>

### 3. Периодические издания (журналы):

"Теория и практика физической культуры"

### 4. Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных:

Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»  
<https://elibrary.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)  
<http://нэб.рф/>

База данных международного индекса научного цитирования «WEB OF SCIENCE»

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

Полнотекстовой базе данных «**Medline Complete**» <http://search.ebscohost.com/>

Федеральная электронная медицинская библиотека. <http://193.232.7.109/feml>

Полнотекстовая база данных «Polpred.com Обзор СМИ». <http://polpred.com/>

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

Министерство здравоохранения Российской Федерации

<https://www.rosminzdrav.ru/>

Всемирная организация здравоохранения

<http://www.who.int/ru/>

Министерство образования и науки Российской Федерации

<https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>

### 6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, гимнастический зал	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (скамейки гимнастические, лавка спортивная); спортивный инвентарь (степ – платформы (разноуровневые), кирпичики для йоги, гантели (разной массы), эспандеры (плечевой, тренировочный, лыжника пловца), амортизатор для фитнеса, маты гимнастические, резиновые амортизаторы, медицинбол WINNER резина, эспандер Мастер, колонки звуковые, латексная лента для фитнеса).	-
2.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, атлетический зал	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (подставка для олимпийских дисков, подставка для гантельного ряда, столы для армреслинга (разборный и неразборный), стеллаж для фитнес гантелей типа «Ёлочка», скамья для штанги со стойками и обратным наклоном); спортивный инвентарь (тренажёры, штанги, грифы для штанги (прямой, изогнутый, олимпийский), гантели (разной массы, разборные и неразборные), гири (разной массы), пояс для пауэрлифтинга, магнитола с CD плеером Panasonic, пресс – брусья с турником, замки для грифов олимпийских, груша боксёрская петли сверху и снизу тент 7 кг., диски для штанги (разной массы), олимпийские диски (разной массы), насадки на гриф штанги для увеличения диаметра, мешок боксёрский с кольцом, ядра).	-
3.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, малый тренажерный зал	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (подставка для гантельного ряда, подставка для олимпийских дисков, лавка олимпийская, стойка под штангу, гантельный ряд со стойкой (в комплекте), силовая скамья для жима лёжа); спортивный	-

		инвентарь (тренажеры, беговые дорожки, гантели (разной массы), мячи для фитнеса (мячи гимнастические), обручи, олимпийские диски (разного диаметра и массы), грифы для штанги, стенки гимнастические, магнитола с CD плеером Pаpasonic, замки для грифов олимпийских, утяжелители (для ног) разной массы, зажимы для грифов, измеритель артериального давления).	
4.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, спортивный зал №2	<b>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> специализированная мебель (лавка спортивная, стойка волейбольная, трибуны для спортзала); спортивный инвентарь (стомат. холодильник, весы – жиροанализатор, универсальное табло ДИАН ТУ 150-1, усилитель мощности 2 – канальный INVONE B600, микшерный пульт, колонка акустическая ES-ACOUSTIC 15 L P 8 пассивная, сетки волейбольные, сумка медицинская MUELLER, вышка судейская волейбольная, стойка телескопическая, щиты баскетбольные с кольцом и сеткой, измеритель артериального давления, маты гимнастические, защитная сетка).	-
5.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, зал единоборств	<b>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> спортивный инвентарь (электронный гонг – таймер с метрономом, комплект для игры в Дартс, мешок боксёрский, маты гимнастические, татами, лапа большая, лапа боксёрская загнутая защита пальцев, твистер, тренажёр «Точный удар», медицинбол 3 кг., эспандер «Бокс - 1»).	-
6.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 2 этаж, аудитория №17 (шахматный клуб)	<b>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> специализированная мебель (учебная мебель); технические средства обучения, служащие для представления информации большой аудитории (ЖК телевизор LG 49LH570V, ноутбук).	1. Программа для создания тестов — Adit Testdesk, договор № 444 от 22.06.2010 2. Программа для организации дистанционного обучения — ISpring Suite 7.1, договор № 652 от 21.09.2015 3. Пакет офисного ПО – Microsoft Win Office Pro Plus 2010 RUS OLP NL, договор № 548 от 16.08.2010 4. Операционная система — Microsoft Win Pro 7, договор № 904 от 24.12.2010 5. Антивирус – Kaspersky Endpoint Security, договор № 832 от 15.10.2018

7.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, открытая спортивная площадка № 1	Открытая спортивная площадка для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (сетки волейбольные, стойки волейбольные, антенны волейбольные, карманы для антенн, щиты баскетбольные с кольцом и сеткой).	-
8.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. Ямская, д. 18, спортивный зал №3	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: специализированная мебель (лавка спортивная); спортивный инвентарь (сетки баскетбольные, сетка для гандбольных и мини-футбольных ворот, универсальное табло ДИАН ТУ 150 стр.-III, ворота гандбольные/мини – футбольные, щиты баскетбольные с кольцом и сеткой).	-
9.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. Ямская, д. 18, зал гиревого спорта	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (тренажёры, гири (разной массы), гантели (гантели разной массы), подставка для олимпийских дисков, штанга тренировочная, лавка с изменённым углом, штанга, стойка турник+брус).	-
10.	Российская Федерация, 305029, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 656, 1 этаж, спортивный зал №4	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (барьеры, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, баскетбольные щиты, волейбольные мячи, волейбольная сетка, антенна; гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические палки, медболы, оборудование для фитнеса, обручи, ракетки для бадминтона, воланы; ракетки для н/тенниса, мячи; секундомеры, скакалки, спортивные ручные тренажеры, спортивные ножные тренажеры, столы для н/тенниса, фишки, гранаты и ядра для метания, компасы, карты; лыжи, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры, стартовые флажки, футбольные мячи).	-
11.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 656, открытая спортивная площадка № 3	Открытая спортивная площадка для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (волейбольные сетки, стойки волейбольные, карманы для антенн, мини-футбольные ворота с сеткой, мобильные разборные	-

		баскетбольные стойки).	
12.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 69г, открытая спортивная площадка № 2	<b>Открытая спортивная площадка для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: спортивный инвентарь (брусья параллельные, перекладины разновысокие, шведская стенка).</b>	
13.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 1 этаж, инвентарная комната	<b>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: спортивный инвентарь (хоккейные коньки, фигурные коньки, роликовые коньки, ботинки лыжные, степ – платформы (разноуровневые), коврики гимнастические, палки гимнастические (1 кг, 2 кг), палки гимнастические (бодибар), гандбольные мячи, коврики для йоги, кольцо для пилатес, беговые лыжи, палки лыжные, скакалки, колодки стартовые ZSO ПРОФ, платформа Босу d =59 см., полусфера «BOSU» с эспандерами, палка гимнастическая, диски здоровья, колодки стартовые, легкоатлетические, балансирующая платформа).</b>	-
14.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 2 этаж, инвентарная комната	<b>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: спортивный инвентарь (беговые лыжи с креплениями Fischer CarbonSkH – Plus Med Hol IFP, беговые лыжи (пара), беговые лыжи TISA RACE CAP SKATING (пара), утюг для подготовки лыж, палки лыжные NORDIC Wрукоядка Tour (пара), станок с ножками подготовки лыж MASTER-SKI, барьеры легкоатлетические).</b>	-
15.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 1 этаж, инвентарная комната	<b>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: спортивный инвентарь (мячи волейбольные, мячи баскетбольные, лестница скорости и координации, набор: флаги судейские для волейбола Mikasa BA-17 Тайвань, контейнеры для бутылочек, сумка для мячей, антенна волейбольная, карманы для антенн волейбольные, карманы для антенн (пара) на липучках, летающая тарелка зелёная, тележка для мячей, антенна для в/б стеклопластик, барьеры легкоатлетические).</b>	-
16.	Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, 2 этаж, комната старшего лаборанта	<b>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мультимедийное оборудование (видеокамера, фотоаппарат, стойки под акустику, фотосумка Sony); спортивный инвентарь (кольца баскетбольные, портативный мобильный ледовый каток,</b>	-

		<p>измеритель давления мячей, счётчик MIKASA, счётчик судейский (табло перекидное), контейнеры для бутылочек, конусы разметочные, макет футбольного поля, ракетки для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, скакалки, шахматы, шахматные часы, эстафетные палочки, зажимы для грифа, секундомеры, рулетки для измерения прыжков в длину, баскетбольные сетки, гранаты (разной массы), диск балансирующий, диск «Здоровье» металл. многоцвет., диски обрешиненные чёрного цвета, гантели разборные, замок пружинный для грифа олимпийского, игрушка кукла Балерино, кукла Ванечка, кронштейн для бутылочек, медицинболы (1 кг, 2 кг, 3 кг), пистолет тренировочный с курком, резиновый, пояс для похудения, ролик для пресса двойной, рюкзаки, сетка для настольного тенниса, ствол, шлемы боксёрские, кимано, спортивные костюмы, форма для баскетбола, форма для волейбола, форма для настольного тенниса, кроссовки (легкоатлетические, баскетбольные, шиповки), мячи баскетбольные, волейбольные, для пляжного волейбола, мячи бейсбольные, мячи для мини – футбола, наколенники (волейбольные, футбольные), форма футбольная, зрительная труба, канат для перетягивания, компасы, защиты для паха, защита на грудь женская, защита голени, капы, борцовки, перчатки для единоборств, лапа малая, насос, костюмы ветрозащитные, мячи для настольного тенниса, валанчики, шорты, палатка, винтовка пневматическая, перчатки для смешанных единоборств),</p>	
17.	<p>Российская Федерация, 305041, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, спортивный зал №3, 1 этаж, инвентарная комната</p>	<p><b>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:</b> спортивный инвентарь (барьеры легкоатлетические, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи для мини футбола, обручи, скакалки, коврик гимнастический, ракетки для бадминтона, стол «Кетлер Осло» (для н/тенниса), конусы разметочные).</p>	-



## 7. Оценочные средства Оценка практических навыков

Женщины:

- бег 100м; 2000 м;
- поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой;
- прыжок в длину с места;

Мужчины:

- бег 100м; бег 3000 м;
- подтягивание на перекладине;
- прыжок в длину с места;

### Вопросы для устной части зачета

1. Структура подготовленности спортсменов. Интенсивность физических нагрузок.
2. Основные методы самоконтроля, его цели и задачи.
3. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации.
4. Образование двигательного рефлекса. Основные этапы обучения движению.
5. Характеристика развития быстроты, формы и ее проявления, методика развития.
6. Роль функции дыхания, сердца и сердечнососудистой системы при занятиях физическими упражнениями.
7. Методика воздействия физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
8. Зачетные требования и нормативы, спортивная классификация, как система оценки и контроля эффективности занятий.
9. Нетрадиционные формы занятий физическими упражнениями.
10. Средства физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.
11. Обмен веществ и энергии при физических нагрузках
12. Психофизическая характеристика современных систем физических упражнений и основных видовых групп спорта.
13. Функциональная и физическая подготовленность студента. Методика формирования двигательных умений и навыков.
14. Роль функций кожи, диафрагмы, пищеварения, желез внутренней секреции при занятиях физическими упражнениями.
15. Влияние факторов физиологического, физического, психологического характера на работоспособность студентов.
39. Методы физического воспитания
40. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Педагогические и психологические средства восстановления работоспособности
17. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
18. Характеристика содержания профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов в процессе обучения.
19. Закон интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
20. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
20. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
21. Комплексное применение средств физического восстановления.
22. Анатомические, морфологические, физиологические функции организма.
23. Методика развития выносливости, виды выносливости.
24. Структура подготовленности спортсменов. Интенсивность физических нагрузок.
25. Основные методы самоконтроля, его цели и задачи.