

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕДСКИЛЛС»
(ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНСКИХ И
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ)
АНО ВО «МедСкиллс»**



УТВЕРЖДЕНО
Ученый совет АНО ВО «МедСкиллс»
26 ноября 2025 г. протокол №3
Обновлено
Ученый совет АНО ВО «МедСкиллс»
29 января 2026 г. протокол №5
Ректор АНО ВО «МедСкиллс»
 В.А. Протопопова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.Э.3.2. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО**

Уровень образовательной программы: высшее образование –
специалитет

Форма обучения – очная

Квалификация: врач - лечебник

Ростов-на-Дону
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	3
2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ..	4
3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	5
4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	6
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	7
6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	8
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	9
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	10
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	12
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	12
Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине (модулю).....	14

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины (модуля) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей деятельности.

Задачи дисциплины (модуля)

- Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- Понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- Знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- Сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Овладеть 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.

Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Формирование универсальных компетенций у обучающихся в рамках изучения дисциплины (модуля) предполагает овладение системой теоретических знаний по выбранной специальности и формирование соответствующих умений и (или) владений.

Таблица 1

Код и наименование компетенции, индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1. Выбирает	Знать	научно-практические основы физической культуры и	

Код и наименование компетенции, индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	
здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма		здорового образа жизни. Основные средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих жизнедеятельность человека
	Уметь	разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения
	Владеть	комплексом мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни
УК-7.2. Осуществляет алгоритм восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Знать	- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля за состоянием своего организма; - социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; - принципы здорового образа жизни
	Уметь	- сочетать уровень умственной и двигательной активности в процессе рабочего дня, недели, года; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного роста, физического самосовершенствования, формирования стиля здорового образа жизни у всех субъектов своей профессиональной деятельности
	Владеть	- основными формами и средствами физического воспитания; - методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Таблица 2

Виды учебной работы	Всего, час.	Объем по семестрам				
		2	3	4	5	6
Контактная работа обучающегося с педагогическим работником по видам учебных занятий:	160	32	32	32	32	32
Занятия лекционного типа (Лекц. типа)	-	-	-	-	-	-
Занятия семинарского типа (Сем. типа)	160	32	32	32	32	32
Групповые консультации (Конс.)		-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося в семестре:	158	38	38	38	38	6

Виды учебной работы	Всего, час.	Объем по семестрам					
		2	3	4	5	6	
подготовка к учебным занятиям							
Промежуточная аттестация:	10	2	2	2	2	2	
контактная работа обучающегося с педагогическим работником на экзамене	-	-	-	-	-	-	
контактная работа обучающегося с педагогическим работником на зачете	10	2	2	2	2	2	
контактная работа обучающегося с педагогическим работником на зачете с оценкой	-	-	-	-	-	-	
самостоятельная работа обучающегося, подготовка к экзамену	-	-	-	-	-	-	
Вид промежуточной аттестации:		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Общий объем дисциплины (модуля)	в часах	328	72	72	72	72	40
	в зачетных единицах						

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тема 1. Организация и особенности занятия по физической культуре в специальной медицинской группе. Общая физическая подготовка.

Организация и особенности занятий по физической культуре в специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры.

Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы и группы лечебной физической культуры.

Упражнения для силы.

Упражнения для быстроты.

Упражнения для ловкости.

Упражнения для выносливости.

Упражнения для развития гибкости (растяжки).

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения без отягощения.

Упражнения с отягощением.

Упражнения для ориентировки «Найди направление».

Тема 3. Легкоатлетический бег. Разновидности бега.

Обучение технике легкоатлетического бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Тема 4. Разновидности техники выполнения прыжка.
Обучение технике выполнения прыжка в длину с места.

Тема 5. Упражнения по оценке подвижности суставов.
Тестовые упражнения для оценки гибкости и подвижности в суставах.

Тема 6. Упражнения на формирование осанки.
Обучение ходьбе с заданной осанкой может включать в себя следующие упражнения: Хождение по ограниченному коридору.
Упражнения «Кошка», «Пловец», «Ангел», «Карандаш».

Тема 7. Основы лечебной физической культуры.
Лечебная и оздоровительная физическая культура в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы и группы лечебной физической культуры.

Тема 8. Сила, как двигательная способность.
Сила, как двигательная способность: методика и контроль уровня ее развития.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 3

Номер раздела, темы	Наименование разделов, тем	Количество часов					
		Всего	Конт раб.	Л	С/ПЗ	К	СР
Тема 1	Организация и особенности занятия по физической культуре в специальной медицинской группе. Общая физическая подготовка	35	16		16		19
Тема 2	Специальная физическая подготовка	35	16		16		19
	Промежуточная аттестация	2	2		2		
Тема 1	Организация и особенности занятия по физической культуре в специальной медицинской группе. Общая физическая подготовка	12	4		4		8
Тема 3	Легкоатлетический бег. Разновидности бега	20	10		10		10
Тема 4	Разновидности техники выполнения прыжка	18	8		8		10
Тема 5	Упражнения по оценке подвижности суставов	20	10		10		10
	Промежуточная аттестация	2	2		2		
Тема 1	Организация и особенности занятия по физической культуре в специальной медицинской группе. Общая физическая подготовка	12	4		4		8
Тема 5	Упражнения по оценке	20	10		10		10

Номер раздела, темы	Наименование разделов, тем	Количество часов					
		Всего	Конт раб.	Л	С/ПЗ	К	СР
	подвижности суставов						
Тема 6	Упражнения на формирование осанки	20	10		10		10
Тема 7	Основы лечебной физической культуры	18	8		8		10
	Промежуточная аттестация	2	2		2		
Тема 1	Организация и особенности занятия по физической культуре в специальной медицинской группе. Общая физическая подготовка	12	4		4		8
Тема 7	Основы лечебной физической культуры	29	14		14		15
Тема 8	Сила, как двигательная способность	29	14		14		15
	Промежуточная аттестация	2	2		2		
Тема 1	Организация и особенности занятия по физической культуре в специальной медицинской группе. Общая физическая подготовка	6	4		4		2
Тема 6	Упражнения на формирование осанки	16	14		14		2
Тема 7	Основы лечебной физической культуры	16	14		14		2
	Промежуточная аттестация	2	2		2		

Таблица 4

Номер раздела, темы	Наименование разделов, тем	Код индикатора компетенции
Тема 1	Организация и особенности занятия по физической культуре в специальной медицинской группе. Общая физическая подготовка	УК-7.1, УК-7.2
Тема 2	Специальная физическая подготовка	УК-7.1, УК-7.2
Тема 3	Легкоатлетический бег. Разновидности бега	УК-7.1, УК-7.2
Тема 4	Разновидности техники выполнения прыжка	УК-7.1, УК-7.2
Тема 5	Упражнения по оценке подвижности суставов	УК-7.1, УК-7.2
Тема 6	Упражнения на формирование осанки	УК-7.1, УК-7.2
Тема 7	Основы лечебной физической культуры	УК-7.1, УК-7.2
Тема 8	Сила, как двигательная способность	УК-7.1, УК-7.2

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Цель самостоятельной работы обучающихся заключается в глубоком, полном усвоении учебного материала и в развитии навыков самообразования. Самостоятельная работа включает: работу с текстами, основной и

дополнительной литературой, учебно-методическими пособиями, нормативными материалами, в том числе материалами Интернета, а также проработка конспектов лекций, самоподготовка. Контроль самостоятельной работы осуществляется на занятиях семинарского типа.

Задания для самостоятельной работы

Тема 1. Организация и особенности занятия по физической культуре в специальной медицинской группе. Общая физическая подготовка

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 3. Легкоатлетический бег. Разновидности бега.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 4. Разновидности техники выполнения прыжка.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 5. Упражнения по оценке подвижности суставов.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 6. Упражнения на формирование осанки.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 7. Основы лечебной физической культуры.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

Тема 8. Сила, как двигательная способность.

Работа с основной и дополнительной литературой, учебно-методическими материалами, нормативными материалами, самоподготовка.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Примерные оценочные средства, включая оценочные задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) представлены в Приложении 1 Оценочные средства по дисциплине (модулю).

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная литература:

1. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, Е. С. Галсанова, И. И. Глазкова. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-7959-9, DOI: 10.33029/9704-7959-9-RNY-2024-1-656. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970479599.html>
2. Нечушкин, Ю. В. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю. В. Нечушкин и др. - Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - 83 с. - ISBN 978-5-7038-5485-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785703854853.html>

Дополнительная литература:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 283 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт АНО ВО «МедСкиллс»: адрес ресурса – <https://www.med-skills.ru>, на котором содержатся сведения об образовательной организации и ее подразделениях, локальные нормативные акты, сведения об образовательных программах, их учебно-методическом и материально-техническом обеспечении, а также справочная, оперативная и иная информация. Через сайт обеспечивается доступ всех участников образовательного процесса к различным сервисам.
2. ЭБС ЛАНЬ – Электронно-библиотечная система;
3. ЭБС «Консультант студента» - Электронно-библиотечная система;
4. <https://minzdrav.gov.ru/> - Министерство здравоохранения Российской Федерации;
5. <https://minobrnauki.gov.ru/> – Министерство науки и высшего образования РФ;
6. <https://obrnadzor.gov.ru/> Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки;
7. <https://mintrud.gov.ru/> – Министерство труда и социальной защиты РФ;
8. <https://www.who.int/ru> - Всемирная организация здравоохранения

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. <https://cr.minzdrav.gov.ru/> - рубрикатор клинических рекомендаций (ресурс Минздрава России);
2. <https://grls.rosminzdrav.ru/Default.aspx> - государственный реестр лекарственных средств;
3. <https://roszdravnadzor.gov.ru/services/misearch> - государственный реестр медицинских изделий и организаций (индивидуальных предпринимателей), осуществляющих производство и изготовление медицинских изделий;
4. <https://rnmj.ru/> - российские научные медицинские журналы;
5. <https://profstandart.rosmintrud.ru> – национальный реестр профессиональных стандартов;
6. <http://pravo.gov.ru> – официальный интернет-портал правовой информации;
7. <https://www.elibrary.ru> – национальная библиографическая база данных научного цитирования.
8. Гарант – информационно-правовая система.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий	Перечень специализированной мебели, технических средств обучения
1	Учебная аудитория №1 - Помещение для самостоятельной работы	<p>Специализированная мебель:</p> <p>Специализированная мебель для преподавателя: Стол для преподавателя – 1 шт. Стул для преподавателя – 1 шт.</p> <p>Специализированная мебель для обучающихся: Стол для обучающихся – 15 шт. Стул для обучающихся – 47 шт.</p> <p>Доска передвижная магнитно-маркерная – 1 шт.</p> <p>Технические средства обучения: Автоматизированное рабочее место преподавателя: Моноблок HP – 1 шт. Ноутбуки ACER – 15 шт., объединенные в локальную сеть, подключение к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и ЭИОС Мультимедиа проектор SACTUS - 1шт. Микрофонный комплект FIFINE – 1 шт. Телевизор HAIER – 1 шт.</p> <p>Оборудование: Экран SACTUS – 1 шт., Флипчарт на треноге – 1 шт.</p> <p>Помещение приспособлено для использования инвалидами и лицами с ОВЗ: обеспечена возможность беспрепятственного доступа в помещение, расположенное на первом этаже, размещены элементы комплексной</p>

		информационной системы для ориентации и навигации инвалидов и лиц с ОВЗ в архитектурном пространстве (информационные наклейки, тактильные средства информации, контрастные ленты и др.), оборудованы рабочие места для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (на инвалидной коляске)
2	Учебная аудитория № 3 (специализированная учебная аудитория для занятий с инвалидами и лицами с ОВЗ)	<p>Специализированная мебель: Специализированная мебель для преподавателя: Стол для преподавателя – 1 шт. Стул для преподавателя – 1 шт. Специализированная мебель для обучающихся: Стол для обучающихся – 1 шт. Стул для обучающихся – 2 шт. Специализированная мебель для обучающихся с ОВЗ: Стол специализированный – 1 шт. Технические средства обучения: Моноблок НР – 1 шт. Подключение к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и ЭИОС Аудитория приспособлена для использования инвалидами и лицами с ОВЗ: обеспечена возможность беспрепятственного доступа в аудиторию, расположенную на первом этаже, размещены элементы комплексной информационной системы для ориентации и навигации инвалидов и лиц с ОВЗ в архитектурном пространстве (информационные наклейки, тактильные средства информации, контрастные ленты и др.), оборудованы рабочие места для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (на инвалидной коляске)</p>
3	Спортивный зал	<p>Спортивное оборудование и инвентарь Спортивный зал приспособлен для использования инвалидами и лицами с ОВЗ: обеспечена возможность беспрепятственного доступа в спортивный зал, расположенный на первом этаже, размещены элементы комплексной информационной системы для ориентации и навигации инвалидов и лиц с ОВЗ в архитектурном пространстве</p>

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

LibreOffice Writer

LibreOffice Calc

LibreOffice Impress

LibreOffice Base

7Zip

Kaspersky Small Office Security
Яндекс браузер
Видеоредактор DaVinci Resolve
Аудиоредактор Audacity.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Преподавание дисциплины (модуля) осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования.

Основными формами получения и закрепления знаний по данной дисциплине (модулю) являются занятия лекционного и семинарского типа, самостоятельная работа обучающегося, в том числе под руководством преподавателя, прохождение контроля.

Учебный материал по дисциплине (модулю) разделен на восемь тем:

Тема 1. Организация и особенности занятия по физической культуре в специальной медицинской группе. Общая физическая подготовка

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Тема 3. Легкоатлетический бег. Разновидности бега.

Тема 4. Разновидности техники выполнения прыжка.

Тема 5. Упражнения по оценке подвижности суставов.

Тема 6. Упражнения на формирование осанки.

Тема 7. Основы лечебной физической культуры.

Тема 8. Сила, как двигательная способность.

Изучение дисциплины (модуля), согласно учебному плану, предполагает самостоятельную работу обучающихся. Самостоятельная работа включает в себя изучение учебной, учебно-методической и специальной литературы, её конспектирование, подготовку к семинарам (практическим занятиям), текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации (зачетам).

Текущий контроль успеваемости по дисциплине (модулю) и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Наличие в АНО ВО «МедСкиллс» электронной информационно-образовательной среды, а также электронных образовательных ресурсов позволяет изучать дисциплину (модуль) инвалидам и лицам с ОВЗ.

Особенности изучения дисциплины (модуля) инвалидами и лицами с ОВЗ определены в Положении об организации получения образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Преподавание дисциплины (модуля) осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования, с учетом компетентностного подхода к обучению.

При изучении дисциплины (модуля) рекомендуется использовать следующий набор средств и способов обучения:

рекомендуемую основную и дополнительную литературу;

задания для подготовки к семинарам (практическим занятиям) – вопросы для обсуждения и др.;

задания для текущего контроля успеваемости (задания для самостоятельной работы обучающихся);

вопросы и задания для подготовки к промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины (модуля), позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

При проведении занятий лекционного и семинарского типа необходимо строго придерживаться учебно-тематического плана дисциплины (модуля), приведенного в разделе 4 данного документа. Необходимо уделить внимание рассмотрению вопросов и заданий, включенных в оценочные задания, при необходимости, решить аналогичные задачи с объяснением алгоритма решения.

Следует обратить внимание обучающихся на то, что для успешной подготовки к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации нужно изучить материалы основной и дополнительной литературы, список которых приведен в разделе 7 данной рабочей программы дисциплины (модуля) и иные источники, рекомендованные в подразделах «Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и «Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем», необходимых для изучения дисциплины (модуля).

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, устанавливающим формы проведения промежуточной аттестации, ее периодичность и систему оценок, с которыми необходимо ознакомить обучающихся на первом занятии.

Инновационные формы учебных занятий: При проведении учебных занятий необходимо обеспечить развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, развитие лидерских качеств на основе инновационных (интерактивных) занятий: групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализа ситуаций и имитационных моделей, преподавания дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей) и т.п.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Б.1.Э.3.2. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО**

Уровень образовательной программы: высшее образование –
специалитет

Форма обучения – очная

1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины (модуля)

Таблица

Код и наименование компетенции, индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Основные средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих жизнедеятельность человека
	Уметь	разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения
	Владеть	комплексом мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни
УК-7.2. Осуществляет алгоритм восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры	Знать	- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля за состоянием своего организма; - социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; - принципы здорового образа жизни
	Уметь	- сочетать уровень умственной и двигательной активности в процессе рабочего дня, недели, года; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного роста, физического самосовершенствования, формирования стиля здорового образа жизни у всех субъектов своей профессиональной деятельности
	Владеть	- основными формами и средствами физического воспитания; - методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Описание критериев и шкал оценивания компетенций

В ходе текущего контроля успеваемости (устный или письменный опрос, тестирование и пр.) при ответах на учебных занятиях, а также промежуточной аттестации в форме экзамена и (или) зачета с оценкой обучающиеся оцениваются по четырёхбалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» – выставляется студенту, если он глубоко усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет связывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, умеет принять правильное решение и грамотно его обосновывать, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач, комплексной оценкой предложенной ситуации, правильно выбирает тактику действий.

Оценка «хорошо» – выставляется студенту, если он твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, но недостаточно полно раскрывает междисциплинарные связи, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, комплексной оценкой предложенной ситуации, правильно выбирает тактику действий.

Оценка «удовлетворительно» – выставляется студенту, если он имеет поверхностные знания программного материала, не усвоил его деталей, допускает неточности, оперирует недостаточно правильными формулировками, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач, испытывает затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации, не полностью отвечает на вопросы, при помощи наводящих вопросов преподавателя, выбор тактики действий возможен в соответствии с ситуацией при помощи наводящих вопросов.

Оценка «неудовлетворительно» – выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает грубые ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно, не владеет комплексной оценкой ситуации, неверно выбирает тактику действий, приводящую к ухудшению ситуации, нарушению безопасности пациента.

В ходе текущего контроля успеваемости (устный или письменный опрос, тестирование и пр.) при ответах на учебных занятиях, а также промежуточной аттестации в форме зачета обучающиеся оцениваются по двухбалльной шкале:

Оценка «зачтено» – выставляется студенту, если он продемонстрировал знания программного материала: подробно ответил на теоретические вопросы, справился с выполнением заданий и (или) ситуационных задач, предусмотренных программой специалитета, ориентируется в основной и дополнительной литературе, рекомендованной рабочей программой дисциплины (модуля).

Оценка «не зачтено» – выставляется студенту, если он имеет пробелы в знаниях программного материала: не владеет теоретическим материалом и допускает грубые, принципиальные ошибки в выполнении заданий и (или)

ситуационных задач, предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля).

Шкала оценивания (четырёхбалльная или двухбалльная), используемая в рамках текущего контроля успеваемости определяется преподавателем, исходя из целесообразности применения той или иной шкалы.

Если текущий контроль успеваемости и (или) промежуточная аттестация, предусматривает тестовые задания, то перевод результатов тестирования в четырёхбалльную шкалу осуществляется по схеме:

- Оценка «Отлично» – 90-100% правильных ответов;
- Оценка «Хорошо» – 80-89% правильных ответов;
- Оценка «Удовлетворительно» – 71-79% правильных ответов;
- Оценка «Неудовлетворительно» – 70% и менее правильных ответов.

Перевод результатов тестирования в двухбалльную шкалу:

- Оценка «Зачтено» – 71-100% правильных ответов;
- Оценка «Не зачтено» – 70% и менее правильных ответов.

Для промежуточной аттестации, состоящей из двух этапов (тестирование + устное собеседование) оценка складывается по итогам двух пройденных этапов. Обучающийся, получивший положительные оценки за тестовое задание и за собеседование считается аттестованным. Промежуточная аттестация, проходящая в два этапа, как правило, предусмотрена по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом или зачетом с оценкой. Обучающийся, получивший неудовлетворительную оценку за первый этап (тестовое задание) не допускается ко второму этапу (собеседованию).

2. Типовые контрольные задания

Номер задания 1. Выберите один правильный ответ.

Физическая культура – это

- A. процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий
- B. часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний. Создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития
- C. целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей
- D. вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результата человеческой деятельности

Ответ:

Номер задания 2. Выберите один правильный ответ.

Целью физического образования студенческой молодежи следует считать

- A. формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры
- B. полученные знания о влиянии физических упражнений на организм человека
- C. системное освоение человеком рациональных способов управления движениями
- D. подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности

Ответ:

Номер задания 3. Выберите один правильный ответ.

Физическое воспитание – это

- A. организация свободного времени (отдыха, досуга) при помощи физических упражнений
- B. использование физических упражнений в целях восстановления физического здоровья после различных заболеваний
- C. педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека
- D. развитие и совершенствование двигательных и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности)

Ответ:

Номер задания 4. Выберите один правильный ответ.

Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- A. физическим совершенством;
- B. спортивной тренировкой;
- C. физической подготовкой;
- D. нагрузкой.

Ответ:

Номер задания 5. Выберите один правильный ответ.

Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью называется

- A. гипокинезия
- B. гиподинамия
- C. атрофия
- D. гипоксия

Ответ:

Номер задания 6. Выберите один правильный ответ.

Оценка физического состояния человека — это

- A. оценка физической подготовленности
- B. оценка функций кровоснабжения
- C. оценка морфологических показателей
- D. оценка морфологических и физических показателей

Ответ:

Номер задания 7. Выберите один правильный ответ.

Здоровый образ жизни - это

- A. комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышения работоспособности
- B. здоровый стиль жизни, знания личной гигиены, анатомии, физиологии, личные эталонные ориентиры в морфологических и функциональных показателях, знания основ теории и методики физической культуры
- C. количественная характеристика функционального состояния организма
- D. совокупность взаимосвязанных признаков: физическое развитие, физическая работоспособность, функциональное развитие органов и систем, физическая подготовленность, пол, возраст

Ответ:

Номер задания 8. Выберите один правильный ответ.

Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- A. физическим совершенством;
- B. спортивной тренировкой;
- C. физической подготовкой;
- D. нагрузкой.

Ответ:

Номер задания 9. Выберите один правильный ответ.

Физический параметр, определяемый весом груза, который мышца может поднять на определенную высоту, называется

- A. силой мышцы
- B. амплитудой мышцы
- C. скоростью мышцы
- D. объемом мышцы

Ответ:

Номер задания 10. Выберите один правильный ответ.

Физические упражнения во внерабочее время входят в состав оздоровительно-восстановительных процедур

- А. общеразвивающие
- В. гимнастические упражнения
- С. упражнения, выполняемые на тренажерах
- Д. упражнения, выполняемые абстрактно, гиподинамической направленности

Ответ:

Номер задания 11. Прочитайте текст и запишите ответ

_____ представляет собой соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней для достижения победы или максимально возможных результатов.

Ответ:

Номер задания 12. Прочитайте текст и запишите ответ

_____ – мера, направленная на обеспечение безопасности человека в процессе выполнения упражнений.

Ответ:

Номер задания 13. Прочитайте текст и запишите ответ

_____ – это физическое качество в виде способности человека совершать движение в минимальный отрезок времени.

Ответ:

Номер задания 14. Прочитайте текст и запишите ответ

У тренированного человека, по сравнению с нетренированным, в состоянии покоя ниже частота _____ сокращений.

Ответ:

Номер задания 15. Прочитайте текст и запишите ответ

Мощное оздоровительное средство, с применением воды, воздуха и солнца называется _____.

Ответ:

Номер задания 16. Прочитайте текст и запишите ответ

Естественный вид движений, практически не имеющий противопоказаний, в котором участвует большинство мышц, связок и суставов – это _____.

Ответ:

Номер задания. 17. Контрольные нормативы

	Юноши	Девушки
подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	-
сгибание разгибание рук от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	6
сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине		

за 1 мин. (кол-во раз)	20	15
челночный бег 3x10 м (с)	9,0	9,3
приседания на одной ноге с опорой о стену «пистолет» (кол-во раз)	6	5
прыжки через скакалку за 15 с (кол-во раз)	7	8
метание теннисного мяча в цель (очки)	6	4
наклон вперед на гимнастической скамейке (см).	+5	+6