

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Башкирский институт технологий и управления (филиал) федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения «Московский государственный университет  
технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор БИТУ (филиала)  
\_\_\_\_\_  
Е.В. Кузнецова  
« 29 » июня 2023 г.



## Рабочая программа дисциплины (модуля)

### **Б1.О.ДВ.01.02 Специально-тренировочный модуль**

Кафедра:	Социально-экономические науки
Направление подготовки:	16.03.01 Техническая физика
Направленность (профиль):	Проектирование и эксплуатация систем холодоснабжения
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год набора:	2023
Общая трудоемкость:	328 часов/0 з.е.

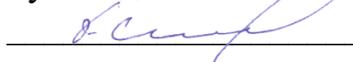
Мелеуз, 2023 г.

Программу составил(и):  
ассистент Кризская Л.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
**"Специально-тренировочный модуль"**

разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 25 мая 2023 г. протокол № 11 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 16.03.01 Техническая физика (приказ Минобрнауки России от 01.06.2020 г. № 696)

Руководитель ОПОП

 доцент, к.т.н., доцент Сьянов Д.А.

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры  
**Социально-экономические науки**

Протокол от 29 июня 2023 г. № 11  
И.о. зав. кафедрой Братишко Н.П. 

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры  
**Пищевые технологии и промышленная инженерия**

Протокол от 29 июня 2023 г. № 11  
И.о. зав. кафедрой Кузнецова Е.В. 

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1. Цели:

Формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье, а также способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно- оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

### Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками

№ п/п	Наименование	Семестр	Шифр компетенции
1	Секционно-спортивный модуль	1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Учебно-тренировочный модуль	1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Физическая культура и спорт	1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

### Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		17 1/6		17		17 1/6		17 2/6		17 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп										
Практические	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	72
Итого ауд.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	72
Контактная работа	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	72
Сам. работа	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	46	46	256	256
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

### Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 1,2,3,4,5,6 семестр

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

УК-7.1: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Семестр	Часов	Инте ракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
	<b>Раздел 1.Раздел 1. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.</b>						
1.1	<b>Тема 1.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</b> Содержание: строение и функции сердечно-сосудистой системы, виды заболеваний сердечно-сосудистой системы, физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Знать: лечебную физическую культуру при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Уметь: подбирать упражнения для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Владеть: навыками выполнения физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. /Ср/	1	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
1.2	<b>Тема 1.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</b> Содержание: классификация и виды физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, средства и методы профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Уметь: составлять комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Владеть: техникой и навыками выполнения лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. /Пр/	1	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	устный опрос, тестирование
1.3	<b>Контроль.</b> Знать: виды физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. /Зачёт/	1	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для зачета, тестирование
	<b>Раздел 2.Раздел 2. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.</b>						
2.1	<b>Тема 2.1 Лечебная физическая</b>	2	12	0	0	УК-7.2,УК-	устный опрос,

	<p>культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.  <b>Содержание:</b> классификация и виды физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, средства и методы профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.  <b>Уметь:</b> составлять комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.  <b>Владеть:</b> техникой и навыками выполнения физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата /Пр/</p>					7.3	тестирование
2.2	<p>Тема 2.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.  <b>Содержание:</b> строение и функции опорно-двигательного аппарата, вид заболеваний опорно-двигательного аппарата, физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.  <b>Знать:</b> лечебную физическую культуру при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.  <b>Уметь:</b> составлять комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.  <b>Владеть:</b> навыками выполнения упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. /Ср/</p>	2	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
2.3	<p><b>Контроль.</b>  <b>Знать:</b> виды физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.  <b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.  <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Зачёт/</p>	2	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование
	Раздел 3.Раздел 3. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.						
3.1	<p>Тема 3.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.  <b>Содержание:</b> классификация и виды физических упражнений при заболевании дыхательной системы, средства и методы профилактики</p>	3	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	устный опрос, тестирование

	заболеваний дыхательной системы. Уметь: составлять комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях дыхательной системы. Владеть: техникой и навыками выполнения лечебной физической культуры при заболеваниях дыхательной системы. /Пр/						
3.2	Тема 3.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы. Содержание: строение и функции дыхательной системы, виды заболеваний дыхательной системы, физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы. Знать: лечебную физическую культуру при заболеваниях дыхательной системы. Уметь: составлять комплекс физических упражнений для профилактики и лечения заболеваний дыхательной системы. Владеть: навыками выполнения физических упражнений при заболевании дыхательной системы. /Ср/	3	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
3.3	Контроль. Знать: виды физических упражнений при заболеваниях дыхательной системы; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья при заболеваниях дыхательной системы. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования при заболеваниях дыхательной системы. /Зачёт/	3	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование
	Раздел 4.Раздел 4. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.						
4.1	Тема 4.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы. Содержание: классификация и виды физических упражнений при заболеваниях нервной системы, средства и методы профилактики заболеваний нервной системы. Уметь: составлять комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях нервной системы. Владеть: техникой и навыками выполнения лечебной физической культуры при заболевании нервной системы. /Пр/	4	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	устный опрос, тестирование

4.2	<p><b>Тема 4.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.</b>  <b>Содержание:</b> строение и функции нервной системы, виды заболеваний нервной системы, физические упражнения при заболеваниях нервной системы.  <b>Знать:</b> лечебную физическую культуру при заболеваниях нервной системы.  <b>Уметь:</b> составлять комплекс упражнений для профилактики заболеваний нервной системы.  <b>Владеть:</b> навыками выполнения физических упражнений при заболевании нервной системы. /Ср/</p>	4	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
4.3	<p><b>Контроль.</b>  <b>Знать:</b> виды физических упражнений при заболеваниях дыхательной системы; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.  <b>Уметь:</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья при заболеваниях дыхательной системы.  <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования при заболеваниях дыхательной системы. /Зачёт/</p>	4	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету тестирование
	<b>Раздел 5.Раздел 5. Оздоровительная гимнастика</b>						
5.1	<p><b>Тема 5.1 Виды оздоровительной гимнастики.</b>  <b>Содержание:</b> упражнения ритмической гимнастики, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения стретчинг, упражнения калланетика и упражнения Хатха-йога.  <b>Уметь:</b> выполнять упражнения оздоровительной гимнастики.  <b>Владеть:</b> методами составления и подбора упражнений оздоровительной гимнастики. /Пр/</p>	5	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	устный опрос, тестирование
5.2	<p><b>Тема 5.1 Виды оздоровительной гимнастики.</b>  <b>Содержание:</b> дыхательная гимнастика, ритмическая гимнастика, хатха-йога, стретчинг, калланетика, гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика.  <b>Знать:</b> методику выполнения физических упражнений оздоровительной гимнастики.  <b>Уметь:</b> составлять комплекс физических упражнений оздоровительной гимнастики.  <b>Владеть:</b> техникой выполнения</p>	5	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки

	<b>физических упражнений оздоровительной гимнастики. /Ср/</b>						
5.3	<b>Контроль.</b> Знать: виды физических упражнений при заболеваниях дыхательной системы; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья при заболеваниях дыхательной системы. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования при заболеваниях дыхательной системы. /Зачёт/	5	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для зачета, тестирование
	<b>Раздел 6.Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>						
6.1	<b>Тема 6.1 Прикладные виды двигательной активности.</b> Содержание: выполнение упражнений ППФП на развитие физических качеств. Уметь: выполнять упражнения ППФП для развития физических качеств. Владеть: методикой составления упражнений ППФП для развития физических качеств /Пр/	6	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	устный опрос, тестирование
6.2	<b>Тема 6.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Содержание: выполнение упражнений ППФП на развитие физических качеств, прикладные виды спорта, личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях, место ППФП в системе физического воспитания студентов, цели и задачи ППФП. Знать: методику выполнения упражнений ППФП. Уметь: составить комплекс упражнений ППФП. Владеть: техникой выполнения ППФП. /Ср/	6	46	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
6.3	<b>Контроль.</b> Знать: виды физических упражнений при заболеваниях дыхательной системы; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и	6	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование

	<b>укрепления здоровья при заболеваниях дыхательной системы.</b> <b>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования при заболеваниях дыхательной системы. /Зачёт/</b>							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

### **Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:**

#### ***Игровые технологии***

Технологии игрового обучения — это способы, методы и приемы, с помощью которых преподаватель задает ситуации, в которых должны оказаться ученики для получения знаний или практического полезного опыта; формирует обстоятельства, побуждающие учеников к самостоятельному принятию решений — чтобы потом сделать выводы, проработать ошибки; предлагает выбор - разные социальные роли и «маски», варианты решения задач, которые позволяют лучше узнать себя, проконтролировать свое поведение, эффективнее справиться со сложным делом; создает среду для повышения мотивации с помощью активизации воображения, «духа соперничества», азарта, групповой деятельности

#### ***Информационные технологии***

Личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта

#### ***Технология организации самостоятельной работы***

Организации самостоятельной работы учащихся на более высоком уровне может способствовать применение технологии проектного и проблемного обучения. Методы самостоятельного приобретения знаний основаны на использовании проблемного обучения

#### ***Технология поиска информации (Информационная технология)***

Информационная технология неотделима от субъектов образовательной деятельности, она является определяющим фактором технологии работы с информацией, применяемой в образовательной практике

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов). Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по профилю будущей специальности, опытом творческой, исследовательской деятельности, развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней. Задачи СРС: систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубление и расширение теоретической подготовки; формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развитие исследовательских умений; использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам. Функции СРС: развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к 10 творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей студентов); информационно-обучающая (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях, неподкрепленная самостоятельной работой, становится мало результативной); ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация); воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста и гражданина); исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления).

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом учебного процесса для каждого студента и определяется учебным планом. Виды самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ и учебных методических комплексов дисциплин содержанием учебной дисциплины. При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут. Так, удельный вес самостоятельной работы при обучении в очной форме составляет до 50% от количества аудиторных часов, отведенных на изучение дисциплины, в заочной форме - количество часов, отведенных на освоение дисциплины, увеличивается до 90%. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности. Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности. На основании компетентного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий

для самостоятельной работы являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и информационно-телекоммуникационной сети Интернет и др.
  - для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей), повторная работа над учебным материалом, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.), завершение аудиторных практических работ и оформление отчётов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.
  - для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.
- Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов формирования индикаторов их достижения в процессе освоения ОПОП

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

#### *Недостаточный уровень:*

Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни отсутствуют

Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни не сформированы

Навыки владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования не сформированы

#### *Пороговый уровень:*

Сформированы базовые структуры знаний по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни

Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни фрагментарны и носят репродуктивный характер

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

#### *Продвинутый уровень:*

Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни обширные системные

Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий

Владеет практическим навыком укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

#### *Высокий уровень:*

Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни твердые, аргументированные, всесторонние

Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

### 6.2. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

**Уровень сформированности компетенций**

Характеристики индикаторов достижения компетенций	<b>1. Недостаточный: компетенции не сформированы.</b>	<b>2. Пороговый: компетенции сформированы.</b>	<b>3. Продвинутой: компетенции сформированы.</b>	<b>4. Высокий: компетенции сформированы.</b>
<b>Знания:</b>	Знания отсутствуют.	Сформированы базовые структуры знаний.	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние.
<b>Умения:</b>	Умения не сформированы.	Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.	Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий.	Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.
<b>Навыки:</b>	Навыки не сформированы.	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.

#### Описание критериев оценивания

Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
<b>0 - 59 баллов</b>	<b>60 - 69 баллов</b>	<b>70 - 89 баллов</b>	<b>90 - 100 баллов</b>
<b>Оценка «незачет», «неудовлетворительно»</b>	<b>Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»</b>	<b>Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»</b>	<b>Оценка «зачтено/отлично», «отлично»</b>

#### Оценочные средства, обеспечивающие диагностику сформированности компетенций, заявленных в рабочей программе по дисциплине (модулю) для проведения промежуточной аттестации

<b>ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.</b>
1. Недостаточный уровень
Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни отсутствуют
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни не сформированы

Навыки владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования не сформированы
<b>2. Пороговый уровень</b>
Сформированы базовые структуры знаний по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни фрагментарны и носят репродуктивный характер
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности
<b>3. Продвинутый уровень</b>
Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни обширные системные
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий
Владеет практическим навыком укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
<b>4. Высокий уровень</b>
Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни твердые, аргументированные, всесторонние
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации составляет от 0 до 9 баллов, то зачет/зачет с оценкой/экзамен НЕ СДАН, независимо от итогового рейтинга по дисциплине.

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации находится в пределах от 10 до 30 баллов, то зачет/зачет с оценкой/экзамен СДАН, и результат сдачи определяется в зависимости от итогового рейтинга по дисциплине в соответствии с утвержденной шкалой перевода из 100-балльной шкалы оценивания в 5-балльную.

Для приведения рейтинговой оценки по дисциплине по 100-балльной шкале к аттестационной по 5-балльной шкале в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)» используется следующая шкала:

Аттестационная оценка по дисциплине	Рейтинговая оценка по дисциплине
"ОТЛИЧНО"	90 - 100 баллов
"ХОРОШО"	70 - 89 баллов
"УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	60 - 69 баллов
"НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	менее 60 баллов
"ЗАЧТЕНО"	более 60 баллов
"НЕ ЗАЧТЕНО"	менее 60 баллов

### 6.3. Оценочные средства текущего контроля (примерные темы докладов, рефератов, эссе)

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

Тема 1.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

1. Опишите строение сердца.
2. Сколько кругов кровообращения в организме человека.
3. Какие упражнения можно выполнять при болезни порок сердца?
4. Что такое гипертоническая болезнь?
5. Что происходит с сердечно-сосудистой системой при выполнении упражнения бег?
6. Какие упражнения можно выполнять при стенокардии?
7. Перечислите методы профилактики инсульта.
8. Полезен ли бег для кровеносной системы?
9. Назовите упражнения которые можно выполнять при атеросклерозе.
10. Какие средства используют для профилактики ишемической болезни.

Тема 2.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

1. Что такое опорно-двигательный аппарат?

2. Перечислите функции мышечной системы.
3. Назовите функции костной системы.
4. Охарактеризуйте мышечную систему.
5. Опишите строение костной системы.
6. Из какой ткани состоит мышца?
7. Перечислите заболевания мышечной системы.
8. Опишите травмы опорно-двигательного аппарата.
9. Назовите виды осанки.
10. Что такое сколиоз и кифоз?

Тема 3.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.

1. Что такое дыхательная система?
2. Какие болезни органов дыхания вы знаете?
3. Бронхиальная астма это?
4. Назовите болезни верхних органов дыхания.
5. Что такое пневмония?
6. Сколько легких в организме человека?
7. Назовите главную функцию легких.
8. Что такое бронхит и плеврит?
9. Жизненная емкость легких это?
10. Из чего состоит легкое?

Тема 4.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.

1. Что такое нервная система?
2. Какие виды травм головного мозга вы знаете?
3. Что такое церебральный паралич?
4. Что входит в центральную нервную систему?
5. Назовите основную функцию нервной системы.
6. Перечислите основные виды рецепторов.
7. Опишите основные части головного мозга.
8. Какие формы лечебной физической культуры используют при заболеваниях нервной системы?
9. Что такое неврит?
10. Перечислите упражнения которые можно выполнять при неврите.

Тема 5.1 Виды оздоровительной гимнастики.

1. Что такое гигиеническая гимнастика.
2. Перечислите виды оздоровительной гимнастики.
3. Какие упражнения Хатха-йоги вы знаете?
4. Назовите упражнения из ритмической гимнастики.
5. Что такое стретчинг?
6. Какие функции выполняет дыхательная гимнастика?
7. Перечислите упражнения гигиенической гимнастики.
8. Назовите роль Калланетики в жизни человека.
9. В какой гимнастике упражнения выполняют под музыку?
10. Для чего нужна производственная гимнастика?

Тема 6.1 Прикладные виды двигательной активности.

1. Что такое двигательная активность?
2. Перечислите прикладные виды деятельности.
3. Какую роль прикладные виды двигательной активности играют в жизнедеятельности человека?
4. Что такое физкультурная деятельность?
5. Какие занятия в себя включает прикладная деятельность?
6. Назовите цель прикладной деятельности.
7. Что такое динамика работоспособности?
8. Перечислите прикладные навыки.
9. Что такое прикладные умения?
10. Назовите средства прикладной физической подготовки.

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

Тема 1.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

1. Выберите противопоказания к занятию бегом:
  - а) ожирение IV стадии;
  - б) легкая форма сахарного диабета;
  - в) ревматизм в пассивной фазе;
  - г) бронхиальная астма с редкими приступами.
2. Формы ЛФК при ишемической болезни сердца:
  - а) акробатическая гимнастика, спортивная ходьба, кроссовый бег;
  - б) спортивная ходьба, кросс по пересеченной местности, упражнения в воде, использование естественных факторов природы;
  - в) лечебная гимнастика, дозированная ходьба, физические упражнения в воде и плавание, массаж, использование естественных факторов природы;
  - г) тяжелая атлетика, дозированная ходьба, массаж, использование естественных факторов природы.
3. Определите болезнь - "патологические нарушения в строении клапанов сердца"?
  - а) пороки сердца;
  - б) ишемическая;

- в) ревматизм;  
г) бронхиальная астма.
4. Как называется болезнь, которая характеризуется повышенным артериальным давлением от устья аорты до артерии включительно?  
а) ревматизм;  
б) ишемическая;  
в) пороки сердца;  
г) гипертоническая.
5. Мышечный слой сердца называется?  
а) эндокард;  
б) миокард;  
в) эпикард;  
г) перикард.
6. Большой круг кровообращения начинается с:  
а) левого предсердия;  
б) левого желудочка;  
в) правого предсердия;  
г) правого желудочка.
7. Какие упражнения исключаются при гипертонической болезни?  
а) общеразвивающие;  
б) дыхательные;  
в) прыжки;  
г) не длительный наклон головы вниз.
8. Причинами инсульта могут быть?  
а) атеросклероз;  
б) гипертоническая болезнь;  
в) тромбоз сосудов или эмболия;  
г) все верно.
9. ЛФК в остром периоде при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:  
а) упражнения лежа, затем сидя, двигательный режим постепенно расширяется;  
б) дозированная ходьба, упражнения в движении;  
в) дозированная ЛФК, умеренные физические нагрузки, циклические виды (ходьба, лыжи);  
г) все верно.
10. Что такое сердечно-сосудистая система?  
а) система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека;  
б) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека;  
в) целостная морфологическая и функциональная совокупность различных взаимосвязанных структур;  
г) система органов, обеспечивающая циркуляцию кислорода в организме человека.
- Тема 2.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
1. Опорно-двигательный аппарат это?  
а) совокупность других систем организма (костной и мышечной), которая позволяет человеку управлять своим телом и перемещаться в пространстве;  
б) система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека;  
в) целостная морфологическая и функциональная совокупность различных взаимосвязанных структур;  
г) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека.
2. Недостаточная двигательная активность - это?  
а) гиперкинезия;  
б) гипотрофия;  
в) гипокинезия;  
г) гипертрофия.
3. При нарушениях двигательных функций в связи с травмой головного мозга назначают ЛФК:  
а) пассивные;  
б) пассивно-активные;  
в) лечение положением;  
г) все верно.
4. При переломе костей таза применяют следующие положения:  
а) в гамаке;  
б) с валиком;  
в) в положение "лягушки";  
г) все верно.
5. Лицам, страдающим остеохондрозом позвоночника, рекомендуют формы занятий:  
а) прыжки;  
б) бег "трусцой";  
в) подъем штанги и других тяжестей;  
г) утренняя гигиеническая гимнастика, вытяжение позвоночника, плавание, лечебная гимнастика.
6. Плоскостопие - это:  
а) деформация свода стопы;  
б) супинация стопы;  
в) пронация стопы;  
г) все верно.
7. Упражнения, уменьшающие дефекты осанки, исправляющие деформации отдельных частей тела, называются:

- а) специальные;
  - б) изометрические;
  - в) корригирующие;
  - г) пассивные.
8. При сколиозе противопоказаны:
- а) корригирующая лечебная гимнастика;
  - б) коррекция положением;
  - в) элементы спорта;
  - г) физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению.
9. По форме искривления различают сколиозы:
- а) поясничный;
  - б) комбинированный;
  - в) С- и S- образный;
  - г) грудной.
10. При коррекции позвоночника используются упражнения?
- а) упражнения на вытяжение;
  - б) упражнения для развития подвижности позвоночника;
  - в) упражнения на равновесие;
  - г) все верно.

Тема 3.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.

1. Дыхательная система - это?

- а) совокупность других систем организма (костной и мышечной), которая позволяет человеку управлять своим телом и перемещаться в пространстве;
- б) система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека;
- в) целостная морфологическая и функциональная совокупность различных взаимосвязанных структур;
- г) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека.

2. Пробы применяемые для дыхательной системы:

- а) проба Генчи;
- б) проба Штанге;
- в) проба Генчи и проба Штанге;
- г) ортостатическая проба Генчи.

3. При остром бронхите применяют упражнения:

- а) общеразвивающие;
- б) дыхательные;
- в) упражнения для откашливания мокроты;
- г) все верно.

4. Дыхательные упражнения подразделяются:

- а) динамические и статические;
- б) монотонные;
- в) идеомоторные;
- г) катаральные.

5. Укажите типы дыхания:

- а) верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное;
- б) грудное, брюшное, диафрагмальное;
- в) верхнегрудное, нижнегрудное, брюшное;
- г) верхнегрудное, диафрагмальное.

6. В состоянии покоя человек использует:

- а) 30 - 40 % дыхательной поверхности легких;
- б) 20 - 25 % дыхательной поверхности легких;
- в) 25 - 30 % дыхательной поверхности легких;
- г) 15 - 20 % дыхательной поверхности легких.

7. При бронхиальной астме используют:

- а) расслабление дыхательной мускулатуры с помощью массажа;
- б) выполнение гимнастики с акцентом на вдох;
- в) включение диафрагмального и межреберного дыхания;
- г) а), в).

8. Острый бронхит - это?

- а) диффузное, длительно протекающее необратимое поражение бронхиального дерева;
- б) воспаление паренхимы и интерунальной ткани легких;
- в) диффузное острое воспаление трахеобронхиального дерева;
- г) воспалительное поражение плевры с образованием фиброзного налета на ее поверхности.

9. Дыхательные упражнения по Бутейко основаны на:

- а) выполнении дыхательных упражнений с задержкой дыхания пр выдохе;
- б) вдох и выдох в быстрых темпах;
- в) удлиненный выдох и быстрый вдох;
- г) задержка дыхания на воде.

10. Дыхательные упражнения применяют с целью:

- а) научить больного дышать правильно;
- б) для тренировки дыхательных мышц;
- в) улучшения состояния дыхательной системы;

г) все верно.

Тема 4.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.

1. В каком отделе спинного мозга имеются утолщения?

- а) в шейном и пояснично-крестцовом;
- б) в грудном и крестцовом;
- в) в шейном;
- г) в поясничном.

2. Что составляет центральную нервную систему?

- а) головной мозг;
- б) спинной мозг;
- в) нервы;
- г) нервные узлы.

3. Что составляет периферическую нервную систему?

- а) головной мозг;
- б) спинной мозг;
- в) нервы;
- г) нервные узлы.

4. Окончания чувствительных нервных волокон, или чувствительные клетки, называются:

- а) рефлексом;
- б) нейроном;
- в) рецептором;
- г) гипофиз.

5. Путь спинномозгового рефлекса:

- а) головной мозг - рецептор - мышца - спинной мозг;
- б) рецептор - спинной мозг - головной мозг - мышца;
- в) мышца - спинной мозг - головной мозг - рецептор;
- г) спинной мозг - рецептор - мышца - головной мозг.

6. Парасимпатическая нервная система:

- а) не влияет на сокращение кожных мышц;
- б) вызывает сокращение кожных мышц;
- в) вызывает расслабление кожных мышц;
- г) все верно.

7. Что такое солнечное сплетение?

- а) нервы;
- б) нервные клетки;
- в) дополнительные нервные узлы в области живота;
- г) нейроны.

8. Нервная система - это?

- а) система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека;
- б) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека;
- в) целостная морфологическая и функциональная совокупность одинаковых взаимосвязанных структур;
- г) сложная сеть клеток и тканей, которая передает сообщения между мозгом и остальными частями тела.

9. При лечении положением неврита лицевого нерва рекомендуют спать (лежать):

- а) на спине;
- б) на боку (на стороне поражения);
- в) на здоровом боку;
- г) на животе.

10. ЛФК при невритах и невралгиях помогает восстановить:

- а) подвижность в суставе;
- б) силу мышц;
- в) бытовые навыки;
- г) все верно.

Тема 5.1 Виды оздоровительной гимнастики.

1. Что означает слово «гимнастика»?

- а) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
- б) популярный вид спорта;
- в) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
- г) способ поддержания эмоционального здоровья.

2. Утренняя гимнастика это -?

- а) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;
- б) элемент двигательной активности;
- в) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
- г) разминка для мышц и суставов.

3. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

- а) для улучшения общего состояния;
- б) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;
- в) для тренировки вестибулярного аппарата;
- г) для снижения болевого синдрома.

4. К формам проведения лечебной гимнастики относят:

- а) экстремальные виды туризма;  
 б) велоспорт;  
 в) плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;  
 г) легкая и тяжелая атлетика.
5. Основная цель утренней гимнастики:  
 а) расслабление мышц и связок;  
 б) укрепление нервной системы;  
 в) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;  
 г) развитие силы воли.
6. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:  
 а) современный вид танца;  
 б) акробатические упражнения;  
 в) музыкально-ритмическое воспитание;  
 г) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте.
7. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:  
 а) концентрации памяти;  
 б) укрепление мышечной памяти;  
 в) комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;  
 г) восстановление дыхания.
8. Что называют стретчингом?  
 а) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц (+);  
 б) виды упражнений на брусьях;  
 в) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;  
 г) ряд акробатических упражнений.
9. Классификация видов гимнастики:  
 а) тренировочные;  
 б) развивающие;  
 в) основные;  
 г) оздоровительные, развивающие, спортивные;
10. Основная задача стретчинга:  
 а) развитие выносливости;  
 б) укрепление мышечной ткани;  
 в) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;  
 г) повышение эстетики тела.
- Тема 6.1 Прикладные виды двигательной активности.
1. ППФП - это?  
 а) первоначальная прикладная физическая подготовка;  
 б) пропорционально прикладная физическая подготовка;  
 в) профессионально прикладная физическая подготовка;  
 г) все верно.
2. Прикладные знания можно получить в процессе:  
 а) физического воспитания  
 б) духовного развития  
 в) психофизической готовности  
 г) эмоционального развития.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:  
 а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;  
 б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;  
 в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;  
 г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
4. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:  
 а) упражнения на внимание;  
 б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;  
 в) медленная длительная ходьба на свежем воздухе.  
 г) упражнения на развитие силы мышц спины.
5. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:  
 а) физическое воспитание;  
 б) физическое состояние;  
 в) физическая подготовка;  
 г) физическая нагрузка.
6. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:  
 а) профессиональная подготовка;  
 б) профессионально-прикладная подготовка;  
 в) профессионально-прикладная физическая подготовка;  
 г) спортивно – техническая подготовка.
7. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:  
 а) 4-6 ч

г) 10-12 ч.

8. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) Гипертонией;
- б) Гипердинамией;
- в) Гиподинамией;
- г) Гипотонией.

9. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

- а) уровень физической подготовленности;
- б) уровень здоровья и физического развития;
- в) уровень теоретических знаний;
- г) все вместе.

10. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

- а) массаж, контрастный душ;
- б) гигиена одежды и обуви;
- в) уход за полостью рта и зубами;
- г) здоровый образ жизни.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

Тема 1.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

1. Опишите строение и функции сердечно-сосудистой системы.
2. Назовите виды заболеваний сердечно-сосудистой системы.
3. Перечислите физические упражнения которые можно выполнять при ишемической болезни.
4. Составьте комплекс физических упражнений для больного гипертонической болезнью.
5. Что такое Ревматизм?
6. Перечислите формы ЛФК при болезни порок сердца.
7. Охарактеризуйте ЛФК в остром периоде при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Назовите причины инсульта, профилактические меры.
9. Дайте характеристику атеросклерозу, какие упражнения можно выполнять при этой болезни.
10. Что такое стенокардия? Задачи ЛФК при стенокардии.

Тема 2.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

1. Опишите строение опорно-двигательного аппарата, его функции.
2. Назовите виды заболеваний опорно-двигательного аппарата.
3. Составьте комплекс физических упражнений при заболевании сколиоз.
4. Какие органы относятся к опорно-двигательному аппарату?
5. Охарактеризуйте строение и виды костей, их функции.
6. Опишите строение мышечной системы, ее функции.
7. Перечислите пороки и аномалии развития костей.
8. Назовите заболевания суставов, профилактика заболеваний суставов.
9. Охарактеризуйте дефекты осанки и деформации опорно-двигательного аппарата.
10. Перечислите травмы опорно-двигательного аппарат, их профилактика.

Тема 3.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.

1. Назовите профилактику заболеваний органов дыхания у спортсменов.
2. Составьте примерный комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.
3. Опишите дыхательные пробы Штанге и Генчи.
4. Перечислите болезни органов систем дыхания.
5. Дайте характеристику анатомическому строению дыхательной системы, ее функции.
6. Назовите профилактику заболеваний: бронхиальная астма, пневмония, бронхит и плеврит.
7. Что такое бронхиальная астма. Этиология, патогенез, клиническая картина, профилактика.
8. Опишите механизм лечебного действия, содержание и формы лечебной гимнастики для дыхательной системы.
9. Перечислите применение частных методик для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.
10. Что такое жизненная емкость легких, как ее определять?

Тема 4.1 Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.

1. Дайте определение нервной системе, ее функции.
2. Опишите заболевания и травмы центральной нервной системы.
3. Охарактеризуйте строение нервной системы.
4. Составьте примерный комплекс упражнений при заболеваниях нервной системы.
5. Назовите заболевания и травмы головного мозга.
6. Охарактеризуйте лечебную гимнастику при церебральных параличах.
7. Опишите травмы и заболевания периферической нервной системы.
8. Составьте комплекс лечебной физической культуры при травмах периферической нервной системы.
9. Назовите виды массажа при травмах центральной и периферической нервной систем.
10. Охарактеризуйте профилактику травматизма центральной и периферической нервных систем.

Тема 5.1 Виды оздоровительной гимнастики.

1. Дайте характеристику гигиенической гимнастики, ее функции.
2. Что такое стретчинг? Какую роль играет в развитии физических качеств?
3. Какие упражнения относятся к производственной гимнастике.
4. Для чего нужна оздоровительная гимнастика.
5. Назовите виды упражнений из Хатха-йоги.
6. Перечислите основные виды оздоровительной гимнастики, ее функции.

7. Опишите ритмическую гимнастику, ее функции.
8. Составьте комплекс упражнений гигиенической гимнастики.
9. Что такое Калланетика? Ее функции.
10. Назовите виды упражнений дыхательной гимнастики, ее функции.

Тема 6.1 Прикладные виды двигательной активности.

1. Дайте характеристику гигиенической гимнастики, ее функции.
2. Что такое стретчинг? Какую роль играет в развитии физических качеств?
3. Какие упражнения относятся к производственной гимнастике.
4. Для чего нужна оздоровительная гимнастика.
5. Назовите виды упражнений из Хатха-йоги.
6. Перечислите основные виды оздоровительной гимнастики, ее функции.
7. Опишите ритмическую гимнастику, ее функции.
8. Составьте комплекс упражнений гигиенической гимнастики.
9. Что такое Калланетика? Ее функции.
10. Назовите виды упражнений дыхательной гимнастики, ее функции.

#### 6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7) (1 семестр)

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ЗНАТЬ"

1. Что такое сердечно-сосудистая система?
2. Перечислите функции сердечно-сосудистой системы.
3. Какие виды заболеваний сердечно-сосудистой системы вы знаете?
4. Назовите формы ЛФК.
5. Охарактеризуйте сердечно-сосудистое заболевание инсульт.
6. Дайте характеристику атеросклерозу.
7. Что такое кровеносная система?
8. Перечислите функции кровеносной системы.
9. Назовите противопоказания занятиями ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
10. Охарактеризуйте ишемическую болезнь.
11. Что означает термин «сердечная недостаточность»?
12. Что означает термин «обморок»?
13. Назовите формы острой сосудистой недостаточности.
14. Что такое ЧСС?
15. Перечислите профилактические методы варикоза.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "УМЕТЬ"

1. Перечислите физические упражнения для профилактики ишемической болезни.
2. Назовите формы ЛФК при болезни порок сердца.
3. Опишите влияние физических упражнений на работу кровеносной системы.
4. Какие упражнения можно выполнять при стенокардии?
5. Проанализируйте влияние физических упражнений на заболевание сердечно-сосудистой системы.
6. Перечислите физические упражнения при болезни атеросклероз.
7. Охарактеризуйте методы профилактики для болезни стенокардии.
8. Что такое ревматизм?
9. Назовите профилактические методы при ревматизме.
10. Опишите методы профилактики для атеросклероза.
11. Дайте характеристику болезни инфаркт миокарда.
12. Назовите методы профилактики предотвращения болезни инфаркт миокарда.
13. Перечислите физиологические механизмы действия физических упражнений при заболеваниях кровеносной системы.
14. Перечислите физиологические механизмы действий гигиенической гимнастики при болезни порок сердца.
15. Опишите при каких заболеваниях сердечно-сосудистой системы можно заниматься бегом.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ВЛАДЕТЬ"

1. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями (выполнить практические конкретные действия)?
2. Каким должен быть пульсовый режим при занятиях физическими упражнениями? Посчитайте ЧСС в покое и после выполнения двигательного действия.
3. Какое воздействие оказывает на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки (предложить 2-3 варианта, продемонстрировать один из них)?
4. Составьте комплекс физических упражнений для больного гипертонической болезнью.
5. Составьте комплекс физических упражнений при заболевании атеросклероз.
6. Составьте примерный комплекс лечебной гимнастики при заболевании ревматизм.
7. Какую первую помощь необходимо оказывать при обмороке?
8. Какое воздействие оказывает на сердечно-сосудистую систему человека упражнения утренней гимнастики?
9. Составьте комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.
10. Перечислите упражнения которые можно выполнять при заболевании порок сердца.
11. Опишите взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с другими системами организма человека.
12. Составьте комплекс физических упражнений при заболевании инфаркт миокарда.
13. Какое воздействие оказывает на сердечно-сосудистую систему человека бег.
14. Назовите противопоказания для ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.
15. Составьте комплекс физических упражнений при стенокардии.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

1. Общая продолжительность занятия у больных с ожирением I степени в основном периоде реабилитации составляет \_\_\_\_ мин.
  - а) 30-35;
  - б) 20-30;
  - в) 45-60;
  - г) 10-15.
2. В лечебной физкультуре при пороках сердца в предоперационном периоде применяются:
  - а) прыжки;
  - б) дыхательные упражнения;
  - в) упражнения на крупные мышечные группы;
  - г) дозированная ходьба.
3. При ишемической болезни сердца второго функционального класса проводится дозированная ходьба в темпе \_\_\_\_ шагов в мин.
  - а) до 80 -90;
  - б) 110-120;
  - в) до 60-70;
  - г) до 110.
4. Обморок – это:
  - а) проявление сосудистой недостаточности с сохранением сознания;
  - б) аллергическая реакция;
  - в) сужение кровеносных сосудов нижних конечностей;
  - г) образование тромба в кровеносных сосудах.
5. Система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека - это?
  - а) дыхательная система;
  - б) нервная система;
  - в) костная система;
  - г) сердечно-сосудистая система.
6. Пороки сердца - это?
  - а) патологические нарушения в строении клапанов сердца;
  - б) патологические нарушения в строении кровеносной системы;
  - в) патологические нарушения в строении опорно-двигательного аппарата;
  - г) патологические нарушения в строении правого желудочка сердца.
7. Ревматоидные узлы образуются при:
  - а) ревматизме;
  - б) системной красной волчанке;
  - в) ревматоидном артрите;
  - г) ишемической болезни.
8. Назовите специальные упражнения лечебной гимнастики у больных острым инфарктом миокарда в первом периоде (первая ступень активности)
  - а) все верно;
  - б) повороты на бок;
  - в) упражнения для мелких и средних мышечных групп конечностей;
  - г) дыхательные упражнения с тренировкой диафрагмального дыхания.
9. Задачи ЛФК у больных варикозным расширением вен и последствиями тромбофлебита глубоких вен предусматривают все перечисленное, исключая:
  - а) развитие мышечной системы и повышение устойчивости при ходьбе;
  - б) улучшение венозного оттока из пораженных конечностей;
  - в) улучшение трофики тканей пораженных конечностей;
  - г) повышение тонуса мышц ног.
10. Для оценки функционального состояния сердечно -сосудистой системы используются все перечисленные тесты, кроме:
  - а) пробы Руфье;
  - б) пробы Мастера;
  - в) пробы Мартине;
  - г) пробы Генчи.
11. Большой круг кровообращения начинается с:
  - а) левого предсердия;
  - б) левого желудочка;
  - в) правого предсердия;
  - г) правого желудочка.
12. ЛФК в остром периоде при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:
  - а) упражнения лежа, затем сидя, двигательный режим постепенно расширяется;
  - б) дозированная ходьба, упражнения в движении;
  - в) дозированная ЛФК, умеренные физические нагрузки, циклические виды (ходьба, лыжи);
  - г) все верно.
13. Определите болезнь - "патологические нарушения в строении клапанов сердца"?
  - а) пороки сердца;
  - б) ишемическая;
  - в) ревматизм;
  - г) бронхиальная астма.
14. Стенка сердца состоит из следующих слоев:
  - а) эпикард, миокард, эндокард;

- в) слизистой и серозной;
- г) все верно.

15. Вена, которая собирает кровь из органов грудной полости:

- а) верхняя полая вена;
- б) нижняя полая вена;
- в) воротная вена;
- г) все верно.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7) (2 семестр)

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ЗНАТЬ"

1. Охарактеризуйте строение и функции опорно-двигательного аппарата.
2. Перечислите системы которые относятся к опорно-двигательному аппарату.
3. Назовите виды аномалий развития костей.
4. Перечислите виды заболеваний мышечной системы.
5. Охарактеризуйте заболевания связанные с осанкой человека.
6. Какие заболевания суставов вы знаете?
7. Назовите виды заболеваний костной системы.
8. Какие травмы опорно-двигательного аппарата бывают?
9. Опишите строение костной системы.
10. Охарактеризуйте заболевания - перелом, растяжение, вывих.
11. Что такое остеоартроз?
12. Опишите болезнь Форестье.
13. Какие виды заболеваний позвоночника бывают?
14. Дайте характеристику патологии опорно-двигательного аппарата.
15. Что такое мышечная дистрофия?

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "УМЕТЬ"

1. Дайте характеристику пороки и аномалии развития костей.
2. Опишите строение мышечной системы, ее функции.
3. Охарактеризуйте физиологические процессы происходящие в мышечной системе при занятии физическими упражнениями.
4. Какие упражнения можно выполнять при растяжении голеностопа?
5. Назовите профилактические меры для заболевания остеоартроз.
6. Какие профилактические меры нужно использовать для предотвращения переломов, растяжений и вывихов?
7. Охарактеризуйте физиологические процессы происходящие в костной системе при занятиями физическими упражнениями.
8. Перечислите упражнения для формирования правильной осанки.
9. Какие упражнения можно выполнять при мышечной дистрофии?
10. Проанализируйте взаимосвязь опорно-двигательного аппарата с другими системами организма.
11. Опишите средства ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
12. Можно ли заниматься физическими упражнениями при переломе и вывихе?
13. Как влияют занятия утренней гимнастики на развитие мышечной системы?
14. Перечислите какие физические упражнения можно выполнять при болезни Форестье?
15. Как влияют занятия утренней гимнастикой на развитие костной системы?

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ВЛАДЕТЬ"

1. Какую первую помощь нужно оказывать при переломах (выполнить практические конкретные действия)?
2. Какое воздействие оказывает на опорно-двигательный аппарат упражнения физкультурной минутки (предложить 2-3 варианта, продемонстрировать один из них)?
3. Составьте комплекс физических упражнений для больного сколиозом.
4. Какие упражнения применяются на суше и в воде при формировании мышечного корсета?
5. Какие исходные положения на суше противопоказаны при формировании мышечного корсета?
6. Опишите методику оздоровительного плавания для лиц, имеющих структурно - функциональные нарушения позвоночника.
7. Составьте комплекс физических упражнений в воде для больного сколиозом.
8. Составьте комплекс физических упражнений для заболевания растяжение.
9. Изложите методику массажа при остеохондрозе позвоночника.
10. Расскажите об особенностях методики массажа при сколиозе.
11. Какова методика массажа при плоскостопии?
12. Составьте комплекс упражнений для профилактики остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника.
13. Опишите примерный комплекс лечебной гимнастики при плоскостопии.
14. Перечислите мероприятия по оказанию первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.
15. Охарактеризуйте питание при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

1. В восстановительном лечении травм используются следующие методические приемы:
  - а) расслабление мышц травмированной зоны;
  - б) облегчение веса конечности;
  - в) специальная укладка после занятий;
  - г) все перечисленное.
2. Задачи ЛФК при болезнях суставов включают все перечисленной, кроме:
  - а) улучшение кровообращения и питания суставов;
  - б) укрепление мышц окружающих сустав;

## 3. Типы нарушений осанки:

- а) искривление позвоночника во фронтальной и сагиттальной плоскостях;
- б) скручивание позвонков вокруг вертикальной оси позвоночника;
- в) искривление позвоночника в поясничном отделе без наличия торсии;
- г) искривление позвоночника с наличием торсии позвонков.

## 4. При грудно-поясничном сколиозе вершина искривления расположена на уровне:

- а) 8-9 грудных позвонков;
- б) 10-11 грудных позвонков;
- в) 12 грудного и 1 поясничного позвонков;
- г) 2-3 поясничных позвонков.

## 5. Основные задачи восстановительного периода у больных с травмой конечности являются:

- а) общетонизирующее воздействие;
- б) нормализация мышечного тонуса и объема движений в контрагированных суставах;
- в) профилактика развития осложнений со стороны СС и дыхательной систем.
- г) профилактика развития осложнений со стороны нервной системы и дыхательной систем.

## 6. При переломах шейного отдела позвоночника в период иммобилизации рекомендуется следующие физические упражнения:

- а) круговые движения головой;
- б) повороты головы вправо, влево;
- в) изометрическое напряжение мышц шеи;
- г) наклоны головы вперед, назад.

## 7. Задачами лечебной гимнастики при переломе позвоночника являются:

- а) улучшение кровообращения в области перелома;
- б) предупреждение атрофии мышц;
- в) укрепление мышц туловища;
- г) все перечисленное.

## 8. Совокупность других систем организма (костной и мышечной), которая позволяет человеку управлять своим телом и перемещаться в пространстве - это?

- а) опорно-двигательный аппарат;
- б) сердечно-сосудистая система;
- в) морфологическая система;
- г) нервная система.

## 9. При какой болезни противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению.

- а) плоскостопие;
- б) сколиоз;
- в) остеохондроз;
- г) все верно.

## 10. Регулярные занятия спортом:

- а) не влияют на работу мышц;
- б) увеличивают работоспособность мышц;
- в) понижают работоспособность мышц;
- г) все верно.

## 11. С помощью каких мышц приводится в движение нижняя челюсть?

- а) мимических;
- б) жевательных;
- в) косых;
- г) круговых.

## 12. Какая из мимических мышц не только участвует в изменении выражения лица, но и помогает человеку есть и говорить?

- а) жевательная;
- б) грудино-ключично-сосцевидная;
- в) височная;
- г) круговая рта.

## 13. Сагиттальная плоскость делит тело человека на:

- а) Верхнюю и нижнюю части;
- б) Правую и левую половины;
- в) Переднюю и заднюю части;
- г) все верно.

## 14. Полное созревание скелета завершается:

- а) на 10 — 15 году жизни;
- б) на 30 — 34 году жизни;
- в) на 21 — 24 году жизни;
- г) на 35-40 году жизни.

## 15. Изгиб в грудном отделе позвоночного столба:

- а) Сколиоз;
- б) Лордоз;
- в) Кифоз;
- г) плоскостопие.

2. Перечислите заболевания дыхательной системы.
3. Назовите функции дыхательной системы.
4. Опишите формы лечебной гимнастики при заболевании дыхательной системы.
5. Охарактеризуйте частные методики ЛФК при заболевании дыхательной системы.
6. Проанализируйте развитие дыхательной системы и его аномалии.
7. Дайте характеристику верхние дыхательные пути: состав.
8. Что такое околоносовые пазухи – определение, локализация, сообщения, клиническое значение и возрастные особенности.
9. Из чего состоит полость носа, ее стенки, отделы (преддверие, обонятельная и дыхательная части, носовые ходы), сообщения.
10. Опишите носоглотку и ее сообщения.
11. Что такое гортань, ее топография, отделы полости, рельеф стенок, строение.
12. Опишите механизм вдоха (взаимодействие грудной клетки, соединений, мышц, легких, плевральных полостей)
13. Проанализируйте механизм выдоха(взаимодействие грудной клетки, соединений, мышц, легких, плевральных полостей).
14. Что такое корни легких – компоненты, особенности их топографии в правом и левом корнях.
15. Опишите трахея и бронхи, их топография, строение; ветвление бронхиального дерева.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "УМЕТЬ"

1. Опишите методические рекомендации для профилактики заболеваний органов дыхания у спортсменов.
2. Что такое дыхательная проба Штанге?
3. Назовите профилактические меры для болезни бронхиальная астма.
4. Опишите механизм действия лечебной гимнастики на органы дыхания.
5. Какие частные методики применяют для профилактики пневмонии?
6. Для чего нужно определять жизненную емкость легких?
7. В чем заключается главная задача ЛФК при заболеваниях органов дыхания?
8. Из-за чего могут возникнуть нарушения функций органов дыхания?
9. На чем основывается лечебное действие физических упражнений при заболеваниях органов дыхания?
10. Какие противопоказания к занятиям ЛФК при заболеваниях дыхательной системы Вы знаете?
11. Какие упражнения применяются при заболеваниях органов дыхания?
12. Какие упражнения можно выполнять при болезни бронхит?
13. Опишите профилактические меры для болезни плеврит.
14. Какие упражнения можно выполнять при болезни пневмония?
15. Особенности составления индивидуальных программ физической реабилитации при респираторных заболеваниях.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ВЛАДЕТЬ"

1. Составьте комплекс лечебной физической культуры при заболевании пневмонией (покажите пример).
2. Какую первую помощь оказывают при затруднении дыхания, продемонстрируйте.
3. Определите жизненную емкость легких, опишите методику определения.
4. Студент 20 лет. Болезнь: острая нижнедолевая правосторонняя пневмония пневмококковой этиологии, 8-й день болезни. Предложите физические упражнения.
5. Составьте комплекс ЛФК при заболевании бронхиальная астма (покажите пример).
6. Опишите физические упражнения при заболевании бронхит, покажите пример.
7. Какое воздействие оказывает на дыхательную систему упражнения физкультурной минутки (предложить 2-3 варианта, продемонстрировать один из них)?
8. Какое воздействие оказывает на дыхательную систему упражнения утренней гимнастики (предложить 2-3 варианта, продемонстрировать один из них)?
9. Студент 18 лет. Болезнь: плеврит, 8-й день болезни. Предложите физические упражнения.
10. Какое воздействие оказывает на дыхательную систему упражнения ритмической гимнастики (предложить 2-3 варианта, продемонстрировать один из них)?
11. Какое воздействие оказывает на дыхательную систему упражнения плавания (предложить 2-3 варианта, продемонстрировать один из них)?
12. Составьте комплекс ЛФК при заболевании верхних дыхательных путей (покажите пример).
13. Охарактеризуйте физиологические механизмы в дыхательной системе при занятии бегом.
14. Какие дыхательные упражнения в ЛФК вы знаете? Пр продемонстрируйте.
15. Составьте комплекс ЛФК при заболеваниях нижних дыхательных путей. (покажите пример)

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

1. Показаниями к назначению ЛФК при острой пневмонии являются:
  - а) снижение температуры тела;
  - б) тенденция к нормализации температуры и СОЭ;
  - в) отсутствие выраженной тахикардии;
  - г) все перечисленное.
2. Методический прием, помогающий повысить эффективность ЛФК у больных с хроническими нагноительными заболеваниями легких, предусматривает
  - а) увеличение объема физических упражнений;
  - б) увеличение темпа упражнений;
  - в) упражнения с задержкой дыхания;
  - г) постуральный дренаж.
3. К методическим приемам ЛФК, позволяющим улучшить эвакуацию мокроты, относятся:
  - а) использование дренажных упражнений;
  - б) упражнения на расслабление мышц;
  - в) углубление дыхания;
  - г) \_\_\_\_\_

- а) частые приступы бронхиальной астмы;  
б) сопутствующий кардиосклероз;  
в) дыхательная недостаточность;  
г) низкая физическая работоспособность.
6. К специальным дыхательным упражнениям при бронхиальной астме не относятся:  
а) упражнения с удлиненным выдохом;  
б) локализованное дыхание;  
в) упражнения с произношением звуков;  
г) полное дыхание.
7. Дыхательная система включает:  
а) кожу и дыхательные пути;  
б) грудную клетку и лёгкие;  
в) лёгкие и дыхательные пути;  
г) сердце и дыхательные пути.
8. В глубоком вдохе и выдохе у человека дополнительно участвуют мышцы:  
а) двуглавая;  
б) четырёхглавая;  
в) шеи и грудные;  
г) все верно.
9. Снаружи лёгкие покрыты:  
а) плеврой;  
б) сетью артериальных сосудов;  
в) мерцательным эпителием;  
г) надкостницей.
10. Вдох происходит при:  
а) уменьшении объёма грудной клетки и отрицательном давлении в плевральной полости;  
б) уменьшении объёма грудной клетки и повышении давления в плевральной полости;  
в) увеличении объёма грудной клетки и отрицательном давлении в плевральной полости;  
г) увеличении объёма грудной клетки и повышении давления в плевральной полости.
11. Функции лёгких все, кроме:  
а) согревание воздуха;  
б) депонирование крови;  
в) обеспечение организма кислородом;  
г) б и в.
12. Совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека - это?  
а) сердечно-сосудистая система;  
б) дыхательная система;  
в) нервная система;  
г) носоглотка.
13. Укажите анатомические образования, занимающие самое верхнее положение в воротах правого лёгкого.  
а) легочная артерия;  
б) легочная вена;  
в) нервы;  
г) главный бронх.
14. Газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью происходит в:  
а) бронхах;  
б) бронхиолах и альвеолярных ходах лёгких;  
в) бронхах и альвеолах;  
г) альвеолах.
15. При разрушении дыхательного центра продолговатого мозга дыхательные движения:  
а) прекращаются;  
б) не изменяются;  
в) учащаются;  
г) становятся реже.

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7) (4 семестр)  
ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ЗНАТЬ"**

1. Перечислите основные виды рецепторов, укажите места их расположения.
2. Объясните классификацию нервной системы.
3. Опишите строение нервной системы, ее функции.
4. Назовите виды заболеваний нервной системы.
5. Перечислите заболевания периферической нервной системы.
6. Что такое серое вещество спинного мозга, его строение и функции.
7. Охарактеризуйте отделы головного мозга, их функции.
8. Назовите причины (этиология) заболеваний нервной системы.
9. Опишите неврологические проявления заболеваний периферической нервной системы: невритов, полиневропатий, спондилогенной патологии.
10. Какие бывают особенности течения заболеваний периферической нервной системы.
11. Охарактеризуйте повреждения нервной системы.
12. Какие варианты укладок паретичных конечностей при лечении положением постинсультных больных вы знаете?

13. Раскройте основы методики ЛФК при различных формах двигательных расстройств.

14. Каковы задачи, противопоказания и периоды применения ЛФК при инсультах?

15. Перечислите травмы и заболевания головного мозга

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "УМЕТЬ"

1. Охарактеризуйте гигиеническую гимнастику при церебральных параличах.

2. Разработайте рекомендации по использованию физических упражнений при заболеваниях нервной системы.

3. Перечислите основные формы патологии нервной системы и применение ЛФК.

4. Охарактеризуйте значение нервной системы.

5. Опишите расстройство движений и чувствительности при заболеваниях нервной системы:

6. Объясните роль ЛФК в реабилитации заболеваний нервной системы.

7. Назовите основную методику обучения ходьбе при заболеваниях нервной системы.

8. Дайте характеристику болезней периферической нервной системы, ее профилактика.

9. Опишите методики ЛФК при невритах.

10. Назовите оценку эффективности восстановительного лечения.

11. Перечислите Задачи комплексного восстановительного лечения периферических параличей и характеристика его периодов.

12. Охарактеризуйте черепно-мозговая травма. Клиническая картина сотрясения головного мозга.

13. Какие упражнения можно выполнять при черепно-мозговой травме.

14. Опишите методики ЛФК при неврозах.

15. Перечислите профилактические меры заболевания периферической нервной системы.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ВЛАДЕТЬ"

1. Какую первую помощь необходимо оказывать при черепно-мозговой травме(выполнить практические конкретные действия)?

2. Каким должен быть пульсовый режим при занятиях физическими упражнениями? Посчитайте ЧСС в покое и после выполнения двигательного действия.

3. Какое воздействие оказывает на нервную систему человека упражнения физкультурной минутки (предложить 2-3 варианта, продемонстрировать один из них)?

4. Составьте комплекс физических упражнений для больного сотрясением головного мозга.

5. Составьте комплекс физических упражнений при заболевании невроз.

6. Составьте примерный комплекс лечебной гимнастики при заболевании неврит.

7. Какую первую помощь необходимо оказывать при обмороке?

8. Какое воздействие оказывает на нервную систему человека упражнения утренней гимнастики?

9. Составьте комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний нервной системы.

10. Перечислите упражнения которые можно выполнять при заболевании церебральный паралич.

11. Опишите взаимосвязь нервной системы с другими системами организма человека.

12. Составьте комплекс физических упражнений при заболевании инсульт.

13. Какое воздействие оказывает на нервную систему человека бег.

14. Назовите противопоказания для ЛФК при заболеваниях нервной системы.

15. Составьте комплекс физических упражнений при заболевании черепно-мозговая травма.

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

1. Расположите исходные положения в порядке убывания внутридискового давления в поясничном отделе позвоночника

а) стоя – сидя – лежа – в водной среде;

б) сидя – стоя – лежа – в водной среде;

в) лежа – сидя – в водной среде – стоя;

г) сидя – лежа – стоя – в водной среде.

2. Специальные упражнения при неврозах направлены на:

а) улучшение мозговой гемодинамики;

б) тренировку подвижности нервных процессов;

в) тренировку равновесия, координации;

г) все перечисленное.

3. ЛФК при невритах периферических нервов оказывает все перечисленные действия, кроме:

а) компенсаторного;

б) стимулирующего;

в) общеукрепляющего;

г) антигистаминного.

4. К функциональным пробам, характеризующим координаторную функцию нервной системы относятся все перечисленные, за исключением:

а) сейсмо-ремографии;

б) пальце-носовой пробы;

в) пробы Волчека;

г) пробы Руфье.

5. Как называется короткий отросток нейрона?

а) аксон;

б) дендрит;

в) нерв;

г) синапс.

6. Как называется длинный отросток нейрона?

а) аксон;

б) дендрит;

в) нерв;

г) синапс.

7. К периферической нервной системе относятся:

в) нервы и нервные узлы;

г) спинной и головной мозг.

8. К центральной нервной системе относят:

а) головной мозг и нервы;

б) спинной мозг и нервные узлы;

в) нервы и нервные узлы;

г) спинной и головной мозг.

9. Сигналы идут в центральную нервную систему по нервам:

а) чувствительным;

б) исполнительным;

в) смешанным;

г) все ответы верны.

10. Сигналы от мозга к органам передаются по нервам:

а) чувствительным;

б) исполнительным;

в) смешанным;

г) все ответы верны.

11. Какой отдел головного мозга обеспечивает координацию движения?

а) гипоталамус;

б) таламус;

в) большие полушария;

г) мозжечок.

12. ЛФК при невритах и невралгиях помогает восстановить:

а) подвижность в суставе;

б) силу мышц;

в) бытовые навыки;

г) все верно.

13. Сложная сеть клеток и тканей, которая передает сообщения между мозгом и остальными частями тела - это?

а) нервная система;

б) дыхательная система;

в) мышечная система.

г) система обмена веществ.

14. К мышце или внутреннему органу нервный импульс поступает по:

а) рецептор;

б) вставочный нейрон;

в) чувствительный нейрон;

г) двигательный нейрон.

15. Сколько отделов имеется в головном мозге?

а) 3;

б) 4;

в) 5;

г) 6.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7) (5 семестр) ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ЗНАТЬ"

1. Что такое оздоровительная гимнастика?

2. Охарактеризуйте: нагрузка, дозировка и плотность занятия оздоровительной гимнастики, их взаимосвязь.

3. Дайте анализ современного состояния развития гимнастики.

4. Перечислите цель и задачи оздоровительной гимнастики.

5. Что такое стретчинг?

6. Охарактеризуйте занятия Хатха-йогой.

7. Для чего используют занятия ритмической гимнастикой?

8. Опишите функции Калланетики.

9. Охарактеризуйте виды оздоровительной гимнастики.

10. Как занятия утренней гимнастикой влияют на здоровье человека?

11. Перечислите современные тенденции развития оздоровительной гимнастики.

12. Опишите технику безопасности на занятиях оздоровительной гимнастики.

13. Назовите средства и формы оздоровительной гимнастики.

14. Охарактеризуйте причины травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой.

15. Какую методику проведения занятий по оздоровительной гимнастике используют?

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "УМЕТЬ"

1. Охарактеризуйте гигиеническую гимнастику.

2. Разработать рекомендации по использованию физических упражнений при занятиях оздоровительной гимнастикой.

3. Перечислите основные формы занятия ритмической гимнастики.

4. Охарактеризуйте значение оздоровительной гимнастики.

5. Охарактеризуйте занятия стретчинг, его функции.

6. Объясните роль оздоровительной гимнастики в жизни человека.

7. Назовите основную методику обучения Калланетики.

8. Дайте характеристику занятиям утренней гимнастики, ее функции.

9. Опишите методики занятиями Хатха-йогой.
10. Назовите оценку эффективности занятиями оздоровительной гимнастикой.
11. Перечислите задачи комплексного занятия оздоровительной гимнастикой.
12. Охарактеризуйте влияние занятий гигиенической гимнастики на здоровье человека.
13. Какие упражнения применяют для занятия Калланетикой.
14. Опишите методики занятия стретчинг.
15. Перечислите технику безопасности при занятиях ритмической гимнастикой.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ВЛАДЕТЬ"

1. Какую первую помощь необходимо оказывать в случаях получения травм во время занятий оздоровительной гимнастикой(выполнить практические конкретные действия)?
2. Каким должен быть пульсовой режим при занятиях физическими упражнениями ритмической гимнастики? Посчитайте ЧСС в покое и после выполнения двигательного действия.
3. Какое воздействие оказывает оздоровительная гимнастика на организм человека при каждодневных занятиях (предложить 2-3 варианта, продемонстрировать один из них)?
4. Составьте комплекс физических упражнений для ритмической гимнастики.
5. Составьте комплекс физических упражнений для занятия Калланетикой.
6. Составьте примерный комплекс лечебной гимнастики при заболевании ОРВИ.
7. Какую первую помощь необходимо оказывать при травмах на занятиях Хатха-йогой?
8. Какое воздействие оказывает на организм человека упражнения утренней гимнастики?
9. Составьте комплекс физических упражнений для занятия Хатха-йога.
10. Каким должен быть пульсовой режим при занятиях физическими упражнениями стретчинг? Посчитайте ЧСС в покое и после выполнения двигательного действия.
11. Опишите взаимосвязь оздоровительной гимнастики с другими видами спорта.
12. Составьте комплекс физических упражнений для занятий утренней гимнастики.
13. Какое воздействие оказывает на организм человека ритмическая гимнастика.
14. Назовите противопоказания для занятий оздоровительной гимнастикой.
15. Составьте комплекс физических упражнений для занятий гигиенической гимнастики.

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

1. Совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных - это?
  - а) гимнастика;
  - б) танцы;
  - в) формы;
  - г) навык.
2. Ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма это -?
  - а) утренняя гимнастика;
  - б) хатха-йога;
  - в) Калланетика;
  - г) ритмической гимнастики.
3. Лечебная гимнастика при переломах назначается:
  - а) для улучшения общего состояния;
  - б) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;
  - в) для тренировки вестибулярного аппарата;
  - г) для снижения болевого синдрома.
4. Поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости - это основная цель?
  - а) калланетика;
  - б) хатха-йога;
  - в) утренней гимнастики;
  - г) ритмической гимнастики.
5. Комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте - это?
  - а) калланетика;
  - б) хатха-йога;
  - в) утренняя гимнастика;
  - г) ритмическая гимнастика.
6. Комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса - это?
  - а) калланетика;
  - б) хатха-йога;
  - в) утренняя гимнастика;
  - г) ритмическая гимнастика.
7. Оздоровительная гимнастика имеет следующие разделы:
  - а) вводный, основной, заключительный;
  - б) первый, второй, третий;
  - в) начальный, основной, финишный;
  - г) разминочный, главный, заключительный.
8. Специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц - это?
  - а) стретчинг;
  - б) хатха-йога;
  - в) утренняя гимнастика;
  - г) ряд акробатических упражнений;
  - а) Массажная помощь - это?

10. Комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья это –?

- а) хатха-йога;
- б) стретчинг;
- в) атлетическая гимнастика;
- г) ритмическая гимнастика.

11. Расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки это основная задача:

- а) утренней гимнастики;
- б) хатха-йоги;
- в) стретчинга;
- г) ритмической гимнастики.

12. Упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы в гимнастике - это?

- а) навыки;
- б) действия;
- в) средства;
- г) возможности.

13. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:

- а) Герасимов;
- б) Лесгафт;
- в) Горский;
- г) Бродский.

14. Разновидность практик, которые объединяют асаны, дыхательные упражнения и концентрацию внимания - это?

- а) хатха-йога;
- б) Калланетика;
- в) утренняя гимнастика;
- г) ритмическая гимнастика.

15. Формат статического фитнеса с элементами йоги и стретчинга, который направлен на проработку глубоких слоев мышц - это?

- а) хатха-йога;
- б) Калланетика;
- в) утренняя гимнастика;
- г) ритмическая гимнастика.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7) (6 семестр)

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ЗНАТЬ"

1. Расшифруйте аббревиатуру "ППФП".
2. Назовите цель ППФП.
3. Охарактеризуйте роль ППФП в жизни студента.
4. Перечислите задачи ППФП.
5. Какие факторы влияют на определение содержания ППФП?
6. Какие физические упражнения используют для проведения ППФП?
7. Какие вспомогательные средства используются ППФП?
8. Какие формы занятий по ППФП?
9. Какие бывают формы занятий по физическому воспитанию?
10. Охарактеризуйте самостоятельные занятия в ППФП.
11. Опишите методику проведения самостоятельного занятия ППФП.
12. Дайте характеристику массовым оздоровительным, физкультурным и спортивным мероприятиям.
13. Что означает в ППФП термин прикладность?
14. Что является фундаментом ППФП?
15. Перечислите наиболее эффективные средства укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности.

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "УМЕТЬ"

1. Опишите методику подбора средств ППФП для своего факультета.
2. Составьте методику проведения самостоятельного занятия.
3. Охарактеризуйте процесс проведения массового оздоровительного мероприятия.
4. Как проводятся массовые спортивные мероприятия.
5. Составьте комплекс упражнений для самостоятельного занятия.
6. С помощью каких средств можно обеспечить высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов?
7. Опишите средства ФКиС для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее время.
8. Опишите средства ФКиС для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в свободное время.
9. Охарактеризуйте методику для освоения прикладных умений и навыков.
10. Какие прикладные физические качества вы знаете.
11. Назовите методику для развития прикладных физических качеств.
12. Перечислите прикладные специальные качества.
13. Составьте методику для развития прикладных специальных качеств.
14. Каким должен быть режим труда и отдыха?
15. Опишите динамику работоспособности специалистов в процессе труда.

##### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ВЛАДЕТЬ"

1. Какую первую помощь необходимо оказывать в случаях получения травм во время самостоятельных занятий физической культурой (выполнить практические конкретные действия)?

5. Составьте комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий.
6. Составьте примерный комплекс физических упражнений учитывая условия и характер труда.
7. Какую первую помощь необходимо оказывать при травмах во время самостоятельных занятий?
8. Какое воздействие оказывает на организм человека физические упражнения?
9. Составьте комплекс физических упражнений учитывая режим труда и отдыха.
10. Каким должен быть пульсовый режим при занятиях ППФП? Посчитайте ЧСС в покое и после выполнения двигательного действия.
11. Опишите взаимосвязь ППФП с другими видами спорта.
12. Составьте комплекс физических упражнений для массового оздоровительного мероприятия.
13. Какое воздействие оказывает на организм человека ППФП?
14. Назовите противопоказания для занятий ППФП.
15. Составьте комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий гигиенической гимнастики.

#### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

1. ППФП - это?

- а) первоначальная прикладная физическая подготовка;
- б) пропорционально прикладная физическая подготовка;
- в) профессионально прикладная физическая подготовка;
- г) все верно.

2. В процессе физического воспитания можно получить:

- а) прикладные знания;
- б) духовные знания;
- в) психофизические знания;
- г) научные знания.

3. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности - это:

- а) первоначальная прикладная физическая подготовка;
- б) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- в) пропорционально прикладная физическая подготовка;
- г) процесс воспитания физических качеств.

4. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- а) упражнения на внимание;
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
- в) медленная длительная ходьба на свежем воздухе.
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

5. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- а) физическое воспитание;
- б) физическое состояние;
- в) физическая подготовка;
- г) физическая нагрузка.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка - это?

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) процесс эмоциональной подготовки к будущей профессиональной деятельности;
- г) процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

7. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:

- а) на вегетативную нервную систему;
- б) на дыхательную систему;
- в) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
- г) на подкорку головного мозга.

8. Работоспособность - это способность человека выполнять:

- а) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
- в) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
- г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

9. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

- а) активного отдыха;
- б) пассивного отдыха;
- в) психоэмоциональной разгрузки;
- г) аутотренинг.

10. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

- а) массаж, контрастный душ;
- б) гигиена одежды и обуви;
- в) уход за полостью рта и зубами;
- г) здоровый образ жизни.

11. Основной фактор утомления студентов - это?

- а) сама учебная деятельность;
- б) полное отсутствие интереса, апатия;
- в) отсутствие реакции на новые раздражители;
- г) снижение ЧСС.

12. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

а) бег...

- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

13. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) все вместе.

14. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:

- а) 124 удара в минуту;
- б) 134 удара в минуту;
- в) 118 ударов в минуту;
- г) 138 ударов в минуту.

15. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:

- а) паровая и суховоздушная бани;
- б) солнечные ванны;
- в) смена нательного белья;
- г) дискотека.

### 6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

### 6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации по работе с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Работа с рекомендованной литературой:

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: - план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения, - текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника, - свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом, - тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение практического занятия предполагает, например:  индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы;  фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы;  решение задач и упражнений по образцу;  решение вариантных задач и упражнений;  решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;  проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.  выполнение контрольных работ;  работу с тестами. При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради. Все письменные задания выполнять в рабочей тетради. Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

Методические рекомендации по подготовке к лабораторным работам

Лабораторные работы представляют одну из форм освоения теоретического материала с одновременным формированием практических навыков в изучаемой дисциплине. Их назначение – углубление проработки теоретического материала, формирование практических навыков путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к лабораторным работам включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение лабораторной работы предполагает: □ изучение теоретического материала по теме лабораторной работы (по вопросам изучаемой темы); □ выполнение необходимых расчетов и экспериментов; □ оформление отчета с заполнением необходимых таблиц, построением графиков, подготовкой выводов по проделанным экспериментам и теоретическим расчетам; □ по каждой лабораторной работе проводится контроль: проверяется содержание отчета, проверяется усвоение теоретического материала. Контроль усвоения теоретического материала является индивидуальным.

#### Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной подготовки студентов.

Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования по структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.

Структура отчёта:

- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.

Дополнительными элементами:

- приложения;
- библиографический список.

Требования к содержанию отчёта:

##### 1. Титульный лист

В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.

В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная или практическая работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название работы приводится без слова тема и в кавычки не заключается.

Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы и группу учащегося, выполнившего работу, а также фамилию, инициалы преподавателя, принявшего работу.

В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).

2. Цель работы должна отражать тему работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.

3. Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемой в работе темы. Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а ограничивается изложением основных понятий, требующихся для дальнейшей обработки полученных результатов. Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.

4. Ход выполнения работы. В данном разделе подробно излагается методика выполнения работы, процесс получения данных и способ их обработки. Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.

5. Выводы по работе - кратко излагаются результаты работы, полученные в результате выполнения работы, а также краткий анализ полученных результатов.

Отчет по лабораторной работе оформляется на листе формата А4. Допускается оформление отчета по лабораторной работе в электронном виде средствами Microsoft Office. Текст работы должен быть напечатан через полтора интервала шрифтом Times New Roman, кегль – 12. Поля должны оставаться по всем четырём сторонам печатного листа: левое – не менее 30 мм, правое – не менее 10, нижнее – не менее 20 и верхнее – не менее 15 мм.

Для защиты лабораторной работы студент должен подготовить отчет, провести самостоятельную работу, иметь отметку о проверенном отчете.

Результаты определяются по пятибалльной системе оценок.

#### Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат – письменная работа объемом 8–10 страниц. Это краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы. Тему реферата студент выбирает из предложенных преподавателем или может предложить свой вариант. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание темы излагается объективно от имени автора. Функции реферата. Информативная, поисковая, справочная, сигнальная, коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата и для каких целей их использует. Требования к языку реферата. Должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.

Структура реферата:

1. Титульный лист
2. Оглавление (на отдельной странице). Указываются названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного

исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками, перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.

4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.

5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.

6. Приложение. Может включать графики, таблицы, расчеты.

7. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием их выходных данных. Общие требования к построению, содержанию и оформлению».

При проверке реферата оцениваются:

- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования;
- степень обоснованности аргументов и обобщений;
- качество и ценность полученных результатов;
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.

Правила написания научных текстов (реферат, дипломная работа):

Здесь приводятся рекомендации по консультированию студентов относительно данного вида самостоятельной работы. Во время консультаций руководителю следует предложить к обсуждению следующие вопросы.

- Какова истинная цель Вашего научного текста – это поможет Вам разумно распределить свои силы и время.
- Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
- Начинать писать серьезную работу следует не раньше, чем возникнет ощущение, что по работе с источниками появились идеи, которыми можно поделиться.
- Должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).
- Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст.
- Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении порядков.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа выполняется по вариантам. На бланке указывается факультет, курс, группа, ФИО студента. Вопросы строятся на основе тестовых и ситуативных заданий. В тестовых заданиях, выбирается правильный(ые) ответ(ы). При решении ситуативных заданий выбирается правильная последовательность действий в рассматриваемой ситуации. Проверка контрольной работы позволяет выявить и исправить допущенные студентами ошибки, указать, какие вопросы дисциплины ими недостаточно усвоены и требуют доработки. Студент должен внимательно ознакомиться с письменными замечаниями преподавателя и приступить к их исправлению, для чего еще раз повторить соответствующий материал.

Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по заранее определенным контрольным вопросам. Целью коллоквиума является формирование у студента навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы. На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. Упор делается на монографические работы профессора-автора данного спецкурса. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного источника. Однако коллоквиум не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной социологической литературы. Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Как правило, на самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 3-4 недели. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа с перечислением основных фактов и событий, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь студентам целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму

следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым студентом или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. По итогам коллоквиума выставляется дифференцированная оценка по пятибалльной системе.

#### Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств. В случае необходимости следует рекомендовать еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала – умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако преподавателю следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

#### Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Одним из видов внеаудиторной самостоятельной работы является подготовка к семинарским занятиям. Семинар – форма учебно-практических занятий, при которой студенты обсуждают сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений темы семинара, подготовка к которому является обязательной. Поэтому тема семинара и основные источники обсуждения предъявляются до обсуждения для детального ознакомления, изучения. Цели обсуждений направлены на формирование навыков профессиональной полемики и закрепление обсуждаемого материала. Семинар – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара идут активное обсуждение, дискуссии и выступления учащихся, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания, то главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли.

#### Методические рекомендации по подготовке к эссе

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом 500-700 слов, посвященное какой-либо значимой классической либо современной проблеме в определенной теоретической и практической области. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей. Цели написания эссе – научиться логически верно и аргументировано строить устную и письменную речь; работать над углублением и систематизацией своих философских знаний; овладеть способностью использовать основы знаний для формирования мировоззренческой позиции. Приступая к написанию эссе, изложите в одном предложении, что именно вы будете утверждать и доказывать (свой тезис). Эссе должно содержать ссылки на источники. Оригинальность текста должна быть от 80% по программе антиплагиата.

#### Методические рекомендации по подготовке к докладу

Для подготовки доклада необходимо выбрать актуальную тему. Желательно, чтобы тема была интересна докладчику и вызывала желание качественно подготовить материалы. Подготовка доклада предполагает: определение цели доклада; подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада; составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.

Композиция доклада имеет вступление, основную часть и заключение.

Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения. Основная часть, в которой необходимо раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой.

Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

#### Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы,

связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Цель собеседования: проверка усвоения знаний; умений применять знания; сформированности профессионально значимых личностных качеств.

Подготовка к собеседованию предполагает повторение пройденного материала и приобретение навыка свободного владения терминологией и фактическими данными по определенному разделу дисциплины.

#### Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тестирование – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний обучающихся, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у обучающегося в процессе изучения учебного материала. Однако тестирование не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у обучающегося стремление к чтению дополнительной экономической литературы. Зачет завершает изучение определенного раздела учебного курса и должен показать умение обучающегося использовать полученные знания в ходе подготовки и сдачи тестирования при ответах на экзаменационные вопросы. Тестирование может проводиться в устной или письменной форме. Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Тестирование проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.

#### Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине. Экзаменационная сессия – это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 2-4 дня, в течение студент систематизирует уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студенты должны быть ознакомлены с основными требованиями и получить ответы на возникающие в процессе подготовки вопросы. Необходимо ориентировать студентов на систематическую подготовку к занятиям в течение семестра, что позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

#### Методические рекомендации по подготовке к зачету

В ходе подготовки к зачету студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету.

После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

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

<b>7.1. Рекомендуемая литература</b>	
<b>7.1.1. Основная литература</b>	
Л.1.1	Бишаева А. А., Малков В. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/949532">https://book.ru/book/949532</a>
Л.1.2	Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]:. - Омск: СибГУФК, 2017. - 116 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107591">https://e.lanbook.com/book/107591</a>
Л.1.3	Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс]:. - Омск: СибГУФК, 2017. - 104 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107593">https://e.lanbook.com/book/107593</a>
Л.1.4	Коновалова Н. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2017. - 448 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/169603">https://e.lanbook.com/book/169603</a>

Л.1.5	Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: КноРус, 2021. - 299 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/936250">https://book.ru/book/936250</a>
Л.1.6	Красильникова Е. В. Лечебная физическая культура для студентов с патологией органов дыхания [Электронный ресурс]:. - Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2018. - 111 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/169606">https://e.lanbook.com/book/169606</a>
Л.1.7	Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник. - Москва: ФЛИНТА, 2018. - 420 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500656">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500656</a>
Л.1.8	Спатаева М. Х. Лечебная физическая культура в неврологии [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2017. - 256 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563141">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563141</a>
Л.1.9	Токарь Е. В. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]:. - Благовещенск: АмГУ, 2018. - 76 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/156562">https://e.lanbook.com/book/156562</a>

### 7.1.2. Дополнительная литература

Л.2.1	Белокрылов Н. М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Пермь: ПГГПУ, 2015. - 122 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/129483">https://e.lanbook.com/book/129483</a>
Л.2.2	Черных А. В. Лечебная физическая культура. Часть 1 [Электронный ресурс]: Методическое пособие для практических и лабораторных работ. - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 112 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/140392">https://e.lanbook.com/book/140392</a>
Л.2.3	Чехов А. П. Краткая анатомия человека [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2013. - 2 с. – Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&amp;pl1_id=22692">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&amp;pl1_id=22692</a>
Л.2.4	Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс]:. - Омск: СибГУФК, 2017. - 108 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/107592">https://e.lanbook.com/book/107592</a>
Л.2.5	Черкасова И. В., Богданов О. Г. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 128 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344711">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=344711</a>
Л.2.6	Завалишина С. Ю., Белова Т. А., Медведев И. Н., Кутафина Н. В. Физиология крови и кровообращения [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2015. - 176 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60047">https://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60047</a>
Л.2.7	Медведев И. Н., Завалишина С. Ю., Кутафина Н. В., Белова Т. А. Физиология мышечной и нервной систем [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2015. - 176 с. – Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=67477">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=67477</a>
Л.2.8	Варич В. А., Блинова Н. Г. Возрастная анатомия и физиология [Электронный ресурс]:. - Кемерово: КемГУ, 2012. - 168 с. – Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=44315">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=44315</a>

### 7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства

7.2.1	Microsoft Windows 10
7.2.2	Microsoft Office 2013 Standard

### 7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет

7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
7.3.3	Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: <a href="https://book.ru/">https://book.ru/</a>
7.3.4	Электронно-библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>
7.3.5	"Электронная библиотека учебников". Режим доступа: <a href="http://studentam.net/">http://studentam.net/</a>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 453850, Республика Башкортостан, р-н Мелеузовский, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д. 34, строение 1: аудитория 16-015 - Тренажерный зал : Спортивное оборудование: шведская стенка с комплектом тренажеров, тренажер универсальный, велотренажеры; спортивная беговая дорожка, гантели, мячи, гимнастические обручи, гимнастические стенки; гимнастические маты; музыкальный центр, теннисный стол
8.2	Адрес: 453850, Республика Башкортостан, р-н Мелеузовский, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д. 34, строение 1: аудитория 16-102 - Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа; занятий семинарского типа; для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации : Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя; Классная доска; Проекторы; Ноутбук; Экран; Звукоусиливающая аппаратура; Учебно-наглядные пособия.

## 9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Студенты с ограниченными

возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей. Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Руководитель ОПОП  
канд. техн. наук, доц. Сьянов Д.А. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
**Социально-экономические науки**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры  
**Машины и аппараты пищевых производств**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Соловьева Е.А. \_\_\_\_\_

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Руководитель ОПОП  
канд. техн. наук, доц. Сьянов Д.А. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
**Социально-экономические науки**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры  
**Машины и аппараты пищевых производств**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Соловьева Е.А. \_\_\_\_\_

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Руководитель ОПОП  
канд. техн. наук, доц. Сьянов Д.А. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
**Социально-экономические науки**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры  
**Машины и аппараты пищевых производств**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Соловьева Е.А. \_\_\_\_\_

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Руководитель ОПОП  
канд. техн. наук, доц. Сьянов Д.А. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
**Социально-экономические науки**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры  
**Машины и аппараты пищевых производств**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Соловьева Е.А. \_\_\_\_\_