

МИНЗДРАВ РОССИИ
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 Министерства здравоохранения Российской Федерации
 (ФГБОУ ВО ДВГМУ Минздрава России)



Элективные курсы по физической культуре и спорту рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и здоровье**

Учебный план **310501-1-2020.plx**
 Специальность **31.05.01 Лечебное дело**

Квалификация **Врач-лечебник**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **328**
 в том числе:
 аудиторные занятия **188**
 самостоятельная работа **140**

Виды контроля в семестрах:
 зачеты 1, 2, 3, 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 5 (3.1) | | Итого | |
|---|---------|-----|---------|-----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| | Неделя | 16 | 16,3 | 19 | 18,5 | | | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 | 16 |
| Практические | 64 | 64 | 60 | 60 | 32 | 32 | 16 | 16 | 172 | 172 |
| Итого ауд. | 68 | 68 | 64 | 64 | 36 | 36 | 20 | 20 | 188 | 188 |
| Контактная работа | 68 | 68 | 64 | 64 | 36 | 36 | 20 | 20 | 188 | 188 |
| Сам. работа | 32 | 32 | 36 | 36 | 32 | 32 | 40 | 40 | 140 | 140 |
| Итого | 100 | 100 | 100 | 100 | 68 | 68 | 60 | 60 | 328 | 328 |

Программу составил(и):

старший преподаватель, Ярошенко Валерия Олеговна В. Ярош; старший преподаватель, Цуман Наталья Александровна Цуман; заведующая кафедрой, Коржева Татьяна Ивановна Т. Корж

Рецензент(ы):

к.п.н., доцент кафедры медико-биологических дисциплин ДВГАФК, Крамаренко Алексей Леонидович А. Крамаренко
д.м.н., профессор, Завгородько Валерий Николаевич В. Завгородько

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО (приказ Минобрнауки России от 09.02.2016 г. № 95)

составлена на основании учебного плана:

Специальность 31.05.01 Лечебное дело

утвержденного учёным советом вуза от 28.04.2020 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическое воспитание и здоровье

Протокол от 05 05 2020 г. № 10

Зав. кафедрой Коржева Татьяна Ивановна



Председатель методического совета факультета

Л. Г. Любченко

Протокол от 03 06 2020 г. № 14

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

_____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание и здоровье

Протокол от _____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Коржева Татьяна Ивановна

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

_____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание и здоровье

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Коржева Татьяна Ивановна

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

_____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание и здоровье

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Коржева Татьяна Ивановна

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

_____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание и здоровье

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Коржева Татьяна Ивановна

| 1. ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|--|
| 1.1 | В формировании у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом, как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности. |
| 1.2 | 3. Задачи дисциплины: |
| 1.3 | Вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией. |
| 1.4 | Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья. |
| 1.5 | Обучать методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры, расширять арсенал прикладных двигательных координаций, увеличивать диапазон функциональных возможностей врача-терапевта для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности. |
| 1.6 | Обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики. |
| 1.7 | Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек. |
| 1.8 | Формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности для приобретения студентами достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки для врача-терапевта. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | |
|--|--|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.В |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: |
| 2.1.2 | - физическая культура (базовый уровень). |
| 2.1.3 | Знания: физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| 2.1.4 | Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. |
| 2.1.5 | Владения: техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Безопасность жизнедеятельности |
| 2.2.2 | Нормальная физиология |
| 2.2.3 | Физическая культура и спорт |
| 2.2.4 | Гигиена |
| 2.2.5 | Основы формирования здоровья детей |
| 2.2.6 | Безопасность жизнедеятельности |
| 2.2.7 | Нормальная физиология |
| 2.2.8 | Физическая культура и спорт |
| 2.2.9 | Гигиена |
| 2.2.10 | Безопасность жизнедеятельности |
| 2.2.11 | Нормальная физиология |
| 2.2.12 | Физическая культура и спорт |
| 2.2.13 | Гигиена |

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|---|---|
| ОК-6: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Знать: | |
| Уровень 1 | Средства и методы физической культуры, используемые для сохранения и укрепления здоровья. |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | Самостоятельно поддерживать свое физическое состояние и функциональные возможности на должном уровне. |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | Приобретенными двигательными навыками при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Методами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|---------------------|--|
| 3.1 Знать: | |
| 3.1.1 | Историю развития физической культуры и спорта в России. |
| 3.1.2 | Возрастно -половые особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся. |
| 3.1.3 | Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. |
| 3.1.4 | Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом. |
| 3.1.5 | Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. |
| 3.1.6 | Социальное значение физической культуры и спорта. |
| 3.1.7 | Роль физической культуры в научной организации труда. |
| 3.1.8 | Основы здорового образа жизни. |
| 3.2 Уметь: | |
| 3.2.1 | Составить комплекс утренней гигиенической и производственной гимнастики. |
| 3.2.2 | Составить программу профессионально-прикладной физической подготовки будущего врача-терапевта. |
| 3.2.3 | Использовать правильную терминологию основ судейства спортивных соревнований и подвижных игр при проведении оздоровительной работы по месту профессиональной деятельности. |
| 3.2.4 | Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки. |
| 3.2.5 | Выполнить простейшие приемы самомассажа и релаксации. |
| 3.2.6 | |
| 3.3 Владеть: | |
| 3.3.1 | Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья; |
| 3.3.2 | Подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС Российской Федерации; |
| 3.3.3 | Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха; |
| 3.3.4 | Деятельности по формированию здорового образа жизни. |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте пакт. | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|-------------|---|------------|------------|
| | Раздел 1. теоретический | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах РФ. /Лек/ | 1 | 2 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 1.2 | Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических | 1 | 2 | | | | |
| 1.3 | Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Лек/ | 2 | 2 | | | | |
| 1.4 | Средства физической культуры в регулировании | 2 | 2 | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|----|------|---|---|--|
| | работоспособности. /Лек/ | | | | | | |
| 1.5 | Гигиенические основы физического воспитания. Часть 1:Технические средства и тренажеры на службе здоровью. /Лек/ | 3 | 2 | | | | |
| 1.6 | Гигиенические основы физического здоровья. Часть 2:Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности. /Лек/ | 3 | 2 | | | | |
| 1.7 | Допинги и стимуляторы в спорте. /Лек/ | 5 | 2 | | | | |
| 1.8 | Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе. /Лек/ | 5 | 2 | | | | |
| | Раздел 2. практический | | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика Теория легкоатлетических видов спорта. Оценка физического состояния занимающихся физическими упражнениями. Специальные подготовительные упражнения легкоатлета.Обучение технике бега на короткие дистанции.Развитие скоростной выносливости: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции,финиширование. Подвижные игры.Подготовка к сдаче ГТО. /Пр/ | 1 | 10 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 2.2 | Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение высокому старту, свободному бегу по дистанции и финишированию. Бег по пересеченной местности с разным качеством грунта.Сдача контрольного норматива бег 100 м и прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ГТО. /Пр/ | 1 | 8 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 2 | |
| 2.3 | Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение высокому старту, свободному бегу по дистанции и финишированию. Бег по пересеченной местности с разным качеством грунта. Обучение специальным прыжковым упражнениям. Подготовка к сдаче ГТО.Сдача контрольного норматива в беге на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). /Пр/ | 1 | 6 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 2.4 | ВОЛЕЙБОЛ Волейбол в системе игровых видов спорта.Специальные подготовительные упражнения (передвижение, стойки, прыжки). Обучение техническим приемам игры:передача мяча - верхней, нижней.) подача мяча - нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой подачи.Обучение технике игры в защите. Блокирование.Двухсторонняя учебная игра. /Пр/ | 1 | 6 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 2 | |
| 2.5 | Развитие координационных способностей. Специальные | 1 | 6 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|----|------|---|---|--|
| | подготовительные упражнения волейболистов. Обучение техническим приемам игры - передачи мяча в тройках и четверках. Совершенствование тактики игры в нападении. Групповые и командные действия. Двухсторонняя учебная игра. Судейство. /Пр/ | | | | Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 2.6 | БАСКЕТБОЛ Роль и значение баскетбола в системе физического воспитания. Основы и правила игры. Физиологическая характеристика при игре в баскетбол. Специальные подготовительные упражнения. Обучение техническим приемам игры - ведения, передачи, передвижения, броски. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Контрольные игры. Судейство. /Пр/ | 1 | 6 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 2 | |
| 2.7 | Обучение тактике игры в защите. Индивидуальная работа с мячом. Групповые и командные действия. Контрольная игра, судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности /Пр/ | 1 | 8 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 2.8 | Специальные подготовительные упражнения. Обучение техническим приемам игры - ведения, передачи, передвижения, броски индивидуально и в парах. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Контрольные игры. Судейство. /Пр/ | 1 | 14 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 2.9 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Техника подъемов, спусков, поворотов. Совершенствование. Подъемы скользящим и ступающим шагом, лесенкой, елочкой, полулочкой. Спуски в основной, высокой и низкой стойке. Повороты: переступанием вокруг пяток лыж, махом налево, переступанием на спуске, на параллельных лыжах, «плугом». Техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Техника бесшажного хода. /Пр/ | 2 | 6 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 2.10 | Контрольное занятие, прохождение дистанции: 3 км - дев., 5 км - юн. /Пр/ | 2 | 2 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 2.11 | БАСКЕТБОЛ Специальные упражнения. Совершенствование технических приемов игры - ведения, передачи, передвижения, броски. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Контрольные игры. Судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности. | 2 | 12 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|----|------|---|---|--|
| | /Пр/ | | | | | | |
| 2.12 | ВОЛЕЙБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры - подачи передачи. Совершенствование техники игры в защите. Двухсторонние учебные игры. Судейство. Ведение протоколов соревнований. /Пр/ | 2 | 10 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 2 | |
| 2.13 | Общеразвивающие упражнения с применением различных предметов. Тактика игры в защите и нападении. Групповые и командные действия. Контрольные игры, судейство. /Пр/ | 2 | 4 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 2 | |
| 2.14 | Развитие аэробных функциональных возможностей. Верхние и нижние передачи в движении. Тактика игры в защите и нападении. Групповые и командные действия. Контрольные игры, судейство. /Пр/ | 2 | 6 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 2.15 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Практика выполнения обще развивающих и специальных беговых упражнений. Подвижные игры. /Пр/ | 2 | 14 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 4 | |
| 2.16 | Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение высокому старту, свободному бегу по дистанции и финишированию. Бег по пересеченной местности с разным качеством грунта. Обучение специальным прыжковым упражнениям. Подготовка к сдаче ГТО. Сдача контрольного норматива в беге на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). /Пр/ | 2 | 6 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 2 | |
| 2.17 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Совершенствование общей выносливости. Бег по пересеченной местности с разным качеством грунта. Бег 3-5 км. /Пр/ | 3 | 16 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 2 | |
| 2.18 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Совершенствование общей выносливости. Бег по пересеченной местности с разным качеством грунта. Бег 3-5 км. /Пр/ | 5 | 16 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 2 | |
| 2.19 | ВОЛЕЙБОЛ Совершенствование технических приемов игры - подачи передачи. Совершенствование техники игры в защите. Двухсторонние учебные игры. Судейство. Ведение протоколов соревнований. /Пр/ | 3 | 16 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | 2 | |
| | Раздел 3. Самостоятельная работа | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|----|------|---|--|--|
| 3.1 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Выносливость, методы развития и контроль (15 мин.). Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Техника прыжков в длину с места. Кроссовый бег. /Ср/ | 1 | 8 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.2 | ВОЛЕЙБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование техники игры в защите. Двухсторонние учебные игры. /Ср/ | 1 | 8 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.3 | БАСКЕТБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Контрольные игры. Судейство. /Ср/ | 1 | 8 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.4 | АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС Упражнения на развитие силы всех групп мышц с гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/ | 1 | 8 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.5 | ДАРТС, ШАХМАТЫ Техника игры - хват дротика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/ | 2 | 8 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.6 | НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Обучение техническим и тактическим приемам игры. Учебные игры. Судейство. /Ср/ | 2 | 8 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.7 | БАДМИНТОН Техника игры - подачи, удары. Правила соревнований. Учебные игры. Судейство. /Ср/ | 2 | 8 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.8 | АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС Упражнения на развитие силы всех групп мышц гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/ | 2 | 12 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.9 | БАСКЕТБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Контрольные игры. Судейство. /Ср/ | 3 | 8 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|---|------|---|--|--|
| 3.10 | ВОЛЕЙБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двухсторонние учебные игры. /Ср/ | 3 | 8 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.11 | ДАРТС, ШАХМАТЫ, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Техника игры - хват дротика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/ | 3 | 8 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.12 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Выносливость, методы развития и контроль (15 мин.). Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег. Подвижные игры. /Ср/ | 3 | 8 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.13 | АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС Упражнения на развитие силы всех групп мышц гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/ | 5 | 6 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.14 | БАДМИНТОН, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Техника игры - подачи, удары. Правила соревнований. Учебные игры. Судейство. /Ср/ | 5 | 6 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.15 | БАСКЕТБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Контрольные игры. Судейство. /Ср/ | 5 | 4 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.16 | ВОЛЕЙБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двухсторонние учебные игры. /Ср/ | 5 | 6 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.17 | ДАРТС, ШАХМАТЫ Техника игры - хват дротика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/ | 5 | 4 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 3.18 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Выносливость, методы развития и контроль (15 мин.). Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: высокий старт, бег | 5 | 8 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|---|------|---|--|--|
| | по дистанции, финиширование. Кроссовый бег. Подвижные игры. /Ср/ | | | | Э5 Э6 | | |
| 3.19 | АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС Упражнения на развитие силы всех групп мышц гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/ | 5 | 6 | ОК-6 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные (экзаменационные) вопросы и задания

1 семестр

- 1.Что такое «Физическая культура»?
- 2.Что такое «Физическое воспитание»?
3. Формы руководства физической культурой и спортом в России?
4. Структура управления физической культурой и спортом в России?
- 5.Факторы, осложняющие процесс физического физического воспитания учащейся молодежи в современном обществе?
- 6.Вклад Российских ученых – медиков в развитии естественнонаучных основ физического воспитания?
- 7.Перечислите виды испытаний комплекса ГТО, для вашей возрастной группы?
- 8.В чем заключаются требования ГТО к оценке уровня умений и знаний в области физической культуры и спорта?
- 9.Содержание учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов?
- 10.Формы занятий физической культурой в медицинском вузе?
- 11.Учебные отделения по физическому воспитанию?
- 12.Цель и задачи физического воспитания в медицинском вузе?
- 13.Основные требования техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию?
14. Содержание вне учебной работы по физическому воспитанию?
- 15.Зачетные требования по физической культуре?

2 семестр

1. Факторы риска перенапряжения психофизического состояния студентов.
- 2.Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
11. Каковы основные показатели снижения работоспособности студентов в период и после экзаменов?
12. Каковы принципы адаптации лиц со сниженной работоспособностью?
13. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов?
14. Основные средства физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе?
15. Какие «малые формы» физической культуры используются в режиме учебного труда студентов?
16. Какова динамика работоспособности студентов в условиях оздоровительного лагеря?
17. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов?
18. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов основного учебного отделения?
19. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов отделения спортивного совершенствования?
20. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов с ослабленным здоровьем?
21. Как используются занятия различной интенсивности в режиме учебно-трудовой деятельности студентов?

3 семестр.

- 1.Виды тренажеров (по направленности воздействия).
- 2.Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.
- 3.Что такое тренажеры психофизического напряжения?
- 4.Применение ЭВМ для получения оперативных данных о состоянии здоровья и физической подготовленности студентов.
- 5.Центры «Здоровья», структура и их назначение.
- 6.Кабинет психорегуляции. Цель и задачи его использования.
- 7.Относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах.
- 8.Влияние гидропроцедур на организм человека.
- 9.Искусственное ультрафиолетовое облучение, методика проведения; показания и противопоказания к проведению.
- 10.Виды массажа. Воздействие массажа на организм человека.
- 11.Показания, ограничение и противопоказания к проведению массажа.
- 12.Аутотренинг. Механизм действия аутогенной тренировки на организм человека.

5 семестр.

1. Виды тренажеров (по направленности воздействия).
2. Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.
3. Что такое тренажеры психофизического напряжения?
4. Применение ЭВМ для получения оперативных данных о состоянии здоровья и физической подготовленности студентов.
5. Центры «Здоровья», структура и их назначение.
6. Кабинет психорегуляции. Цель и задачи его использования.
7. Относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах.
8. Влияние гидропроцедур на организм человека.
9. Искусственное ультрафиолетовое облучение, методика проведения; показания и противопоказания к проведению.
10. Виды массажа. Воздействие массажа на организм человека.
11. Показания, ограничение и противопоказания к проведению массажа.
12. Аутотренинг. Механизм действия аутогенной тренировки на организм человека.

6 семестр.

1. История появления допинга.
2. Определение допинга и классификация допинговых препаратов.
3. Физиологическое воздействие допинга на организм человека.
4. Патология органов и систем, возникающих при употреблении допинга.
5. Влияние анаболических стероидов на женский и мужской организм.
6. Специфическое побочное действие анаболических стероидов на организм подростков. Процедура контроля на их применение.
7. Медицинская комиссия при МОК. Допинг – контроль.
8. Контроль полового различия.
9. Санкции, к спортсменам, уличенным в употреблении допинга.
10. Психотропные стимуляторы, их действие на организм спортсмена и побочные эффекты.
11. Стимуляторы ЦНС, их действие на организм спортсменов.
12. Специфические виды допингов: алкоголь, диуретики и др.
13. Альтернатива допинга.
14. Краткая характеристика основных медико-биологических факторов риска.
15. Проблема наркомании, токсикомании и табакокурения в Волгоградской области.
16. Психологические и физические признаки употребления наркотиков у подростков.
17. Экологические проблемы. Пути решения.
18. Туберкулез. Риск заражения. Пути решения.
19. Стресс. Проблема. Пути решения.

5.2. Темы письменных работ (рефераты, контрольные)

Тематика реферативных работ:

I курс.

1. История развития физической культуры в России. Социально-политические функции физической культуры и спорта.
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность студента и самочувствие. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составить комплексы.
3. Сила, методы развития и контроль.
4. Быстрота, методы развития и контроль.
5. Гибкость, ловкость, методы развития и контроль.
6. Выносливость, методы развития и контроль.
7. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.
8. Средства физической культуры как фактор повышенной умственной работоспособности и успеваемости.
9. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов
10. Современные оздоровительные методики. Дыхательная гимнастика (парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой, по методу К. Бутейко, хатха-йога, «Боди-флекс»).
11. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (методика экспресс-анализа переносимости нагрузки; оценка функционального состояния студентов спец.отд.)
12. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.
13. Массаж и самомассаж. Механизмы физиологического влияния массажа на организм.
14. Средства физической культуры как фактор повышения умственной работоспособности и успеваемости.
15. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека. Дозирование физической нагрузки при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях.
16. Современные оздоровительные двигательные системы (Н.Амосова, К.Купера, А.Микулина). Применение методики стретчинга в двигательной активности студента.
17. Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе
18. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Структурно функциональные изменения сердечно-сосудистой системы под влиянием занятий спортом, основные методы контроля за кардиореспираторной системой.
19. Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические; социальные аспекты. Патологическое влияние длительного применения допингов и стимуляторов на организм спортсмена.
20. Проблема физической и социальной реабилитации инвалидов в России. История Паралимпийского движения (летние, зимние, «тихие игры» и т.д.)
21. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание при нормально протекающей беременности. Занятия в послеродовом периоде.

22. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях. Методика проведения и составления комплекса ЛФК
- II курс.
1. Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий физической культурой. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
 2. Медицинские проблемы спортивной тренировки (врачебный контроль, педагогический, самоконтроль, взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни).
 3. Современные оригинальные методы оценки физических кондиций человека (определение биологического возраста; оценка функционального состояния по Пироговой; КОНТРЕКС-3 и др.)
 4. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Двигательный режим в оздоровительной программе врача. Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности врача.
 5. Физическая культура и занятия спортом в семье, состояние здоровья и физической подготовленности.
 6. Биологически активные добавки.

III курс.

1. Виды тренажеров (по направленности воздействия).
2. Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.
3. Что такое тренажеры психофизического напряжения?
4. Применение ЭВМ для получения оперативных данных о состоянии здоровья и физической подготовленности студентов.
5. Центры «Здоровья», структура и их назначение.
6. Кабинет психорегуляции. Цель и задачи его использования.
7. Относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах.
8. Влияние гидропроцедур на организм человека.
9. Искусственное ультрафиолетовое облучение, методика проведения; показания и противопоказания к проведению.
10. Виды массажа. Воздействие массажа на организм человека.
11. Показания, ограничение и противопоказания к проведению массажа.
12. Аутотренинг. Механизм действия аутогенной тренировки на организм человека.

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания - 240

Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности для студентов основного и подготовительного отделения - 8

Овладение техникой контрольных упражнений по спортивным играм (8) и лыжной подготовке.

Контрольные тесты для оценки уровня физического и функционального состояния организма студентов специального отделения - 15

5.4. Примеры оценочных средств (5 тестов, 2 задачи)

1. В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх:
#1956;
#1945;
#1952;
#1939
#1917.
2. Зимние или летние игры проводятся:
#в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
#зависимости от решения МОК;
#в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
#в третий год празднуемой Олимпиады;
#зависимости от решения спортивных федераций.
3. Кем осуществляется педагогический контроль на спортивных тренировках:
#врачом, тренером;
#тренером;
#спортсменами по команде;
#врачем;
#преподавателем.
4. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболиков, угнетающих секреции гормонов гипофиза и тестостерона:
#развитие импотенции, развитие гинекомастии; бесплодие;
#резкое уменьшение продукции спермы; повышение либидо;
#резкое уменьшение продукции спермы; развитие гинекомастии; развитие импотенции;
#повышение либидо; развитие гинекомастии;
#увеличение размеров и подвижности сперматозоидов.
5. Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:
#стимуляторы деятельности центральной нервной системы; адаптогены растительного и животного происхождения;
#белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности;
#симпатомиметические амины; стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
#адаптогены растительного и животного происхождения, седативные средства;
#симпатомиметические амины, ноотропы.

Контрольные нормативы по физической подготовленности

ЖЕНЩИНЫ

Упражнения

ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|-----------|-----------|----------|-------|
| 1.Бег 100 м /сек/ | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2.Бег 2000 м /мин,сек/ | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,30 | 12,15 |
| 3.Прыжок в длину с места | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 4.Сед из положения лежа на спине,руки за головой, ноги закреплены | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 5.Бег на лыжах 3 км /мин,сек/ | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | |
| 6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 13 | 11 | 9 | 7 | 5 |
| 7.Тест Купера /км,м/ | 2,65 и более | 2,16-2,64 | 1,85-2,15 | 1,5-1,84 | 1,5 |
| 8.ППФП проф. образования | Упражнения и тесты сдаются с учетом направления | | | | |

МУЖЧИНЫ

Упражнения

ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------------------------------------|---|---------|---------|---------|-------|
| 1.Бег 100 м /сек/ | 13,2 | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2.Бег 3000 м /мин,сек/ | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| 3.Прыжок в длину с места | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 4.Подтягивание на перекладине /раз/ | | | | | |
| 5.Бег на лыжах 5 км /мин,сек/ | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.30 | |
| 6.Тест Купера /км,м/ | 2,8 и более | 2,5-2,7 | 2,0-2,4 | 1,6-1,9 | 1,6 |
| 7.ППФП проф. образования | Упражнения и тесты сдаются с учетом направления | | | | |

Контрольные тесты по баскетболу

Контр. Упраж.

Оценка

1. Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)

Юноши
Девушки

«5»

7
6

«4»

6
5

«3»

5
4

«2»

4
3

«1»

3
2

2.Бросок в движении после ведения.

Ведение мяча с правой /левой/ стороны от места пересечения средней и боковой линий к кольцу с последующим броском в движении – 5 повторений. Оценивается техника выполнения и количество попаданий.

Оценка – не менее 3-х попаданий при правильном техническом выполнении.

3. 10 штрафных бросков после ведения. Упражнение выполняется в парах /мяч подает партнер/.

Оценка – не менее 6 попаданий.

Таблица оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Характеристика направленности теста / пол

Оценка в баллах

| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|-----------|---------|---------|---------|-----------|
| поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз | Ж | 57 больше | 50 - 56 | 44 - 49 | 37 - 43 | 36 и ниже |
| | М | 61 и выше | 51 - 60 | 43 - 50 | 36 - 42 | 35 и ниже |
| поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз | Ж | 36 и выше | 31 - 35 | 28 - 30 | 24 - 27 | 23 и ниже |
| | М | 37 и выше | 33 - 36 | 29 - 32 | 25 - 28 | 24 и ниже |
| сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз | Ж | 43 и выше | 38 - 42 | 33 - 37 | 28 - 32 | 27 и ниже |
| | М | 45 и выше | 41 - 44 | 36 - 40 | 30 - 35 | 29 и ниже |
| поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол. раз | Ж | 52 и выше | 45 - 51 | 39 - 44 | 32 - 38 | 31 и ниже |
| | М | 50 и выше | 45 - 49 | 38 - 44 | 31 - 37 | 30 и ниже |
| сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз | Ж | 36 и выше | 28 - 35 | 23 - 27 | 19 - 22 | 18 и ниже |
| | М | 43 и выше | 35 - 42 | 30 - 34 | 25 - 29 | 24 и ниже |
| сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз | Ж | 36 и выше | 28 - 35 | 23 - 27 | 19 - 22 | 18 и ниже |
| | М | 43 и выше | 35 - 42 | 30 - 34 | 25 - 29 | 24 и ниже |

Таблица оценок показателей функционального состояния и физического развития студентов специального учебного отделения

| Показатели | | Оценка в баллах | | | | |
|--|---|-----------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ортостатическая проба, уд/мин | | 23-20 | 19-16 | 15-12 | 11-8 | 7-0 |
| Жизненный индекс, мл/кг | М | <50 | 51-55 | 56-60 | 64-65 | >66 |
| | Ж | <40 | 41-45 | 46-50 | 51-56 | >56 |
| Проба Генчи, с | М | <26 | 27-34 | 35-49 | 50-57 | >58 |
| | Ж | <14 | 15-20 | 21-31 | 32-36 | >37 |
| PWC 150 кгм/мин/кг | М | <13,5 | 13,6-14,6 | 14,7-15,7 | 15,8-16,8 | >16,8 |
| | Ж | <9,5 | 9,6-10,5 | 10,6-11,5 | 11,6-12,5 | >12,5 |
| Биологический возраст, усл .лет (методика Киевского НИИ Геронтологии) | | +9,0 | от +8,9 | от +2,9 | от -3,0 | от -9,0 |
| | | до+15 | до +3,0 | до-2,9 | до -8,9 | до -15,0 |
| УФС по Е.А. Пироговой, усл.ед | | <0,375 | 0,376- | 0,526- | 0,679- | >0,825 |
| | | 0,525 | 0,675 | 0,825 | | |
| Проба Ромберга, с | | <9 | 10-15 | 16-29 | 30-40 | >41 |
| | | | | | | |
| Теппинг-тест, кол-во уд/с | М | <5,2 | 5,3-5,8 | 5,9-6,9 | 7,0-7,5 | >7,5 |
| | Ж | <4,8 | 4,9-5,2 | 5,3-5,9 | 6,0-6,4 | >6,4 |
| Проба Мартине, % | | >100 | 99,9-74,9 | 74,8-49,9 | 49,8-25,0 | <25 |
| | | | | | | |
| Точность мышечных усилий, % | М | >41,8 | 41,8-33,1 | 33,0-15,4 | 15,3-6,7 | 6,6-0 |
| | Ж | >50,6 | 50,6-39,1 | 39,0-16,0 | 15,9-4,4 | 4,3-0 |
| Уровень депрессии, баллы (по методике Э.Р. Ахмеджанова) | | 80-71 | 70-60 | 59-42 | 41-31 | 30-20 |
| | | | | | | |

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---|--|---------------------|----------|
| Л1.1 | Моисеенко С.А. (ред.) | Физическая культура - ваш путь к профессиональному успеху. Учебное пособие: 0 | ГОУ ВПО ДВГМУ, 2006 | 18 |
| Л1.2 | Гребова Л.П. | Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Учебное пособие: для студентов | "Академия", 2006 | 117 |
| Л1.3 | Моисеенко С.А. (ред.), Моор Т.В. (ред.) | Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов медицинского профиля. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»: 0 | Изд. ДВГМУ, 2018 | 15 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---|---|---------------------|----------|
| Л2.1 | Епифанов В.А | Лечебная физическая культура. Учебное пособие: | ГЭОТАР-Медиа, 2009 | 156 |
| Л2.2 | Коржева Т.И. (ред.) | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебно-методическое пособие для самостоятельной внеаудиторной работы студентов медицинских вузов по дисциплине «Физическая культура»: 0 | ГОУ ВПО ДВГМУ, 2016 | 15 |
| Л2.3 | Цуман Н.А. (ред.), Ярошенко В.О. (ред.) | Волейбол на занятиях по физической культуре. Учебно-методическое пособие по дисциплине Физическая культура: 0 | Изд. ДВГМУ, 2018 | 10 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|----------------------------|---|-------------------------------------|----------|
| Л3.1 | Симонова О.И., Хрущев С.В. | Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания. Учебное пособие: 0 | Издательский центр «Академия», 2006 | 10 |
| Л3.2 | Моисеенко С.А. (ред.) | Физическая культура - ваш путь к профессиональному успеху. Учебное пособие: 0 | ГОУ ВПО ДВГМУ, 2006 | 12 |

| 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" | |
|--|--|
| Э1 | Физическая культура студента. Электронный учебник. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset |
| Э2 | http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset http://lib.sportedu.ru |
| Э3 | Спортивное право. База данных, содержащая нормативные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта. http://sportlaws.infosport.ru |
| Э4 | Научная электронная библиотека.e-library |
| Э5 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ |
| Э6 | Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму. http://www.tpfk.infosport.ru |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения | |
| 6.3.1.1 | Операционная система Windows (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148 |
| 6.3.1.2 | Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный (537 лицензий), 1D24-141222-075052 |
| 6.3.1.3 | Программа Abbyy Fine Reader 10 сетевая версия (25 лицензий), идентификационный номер пользователя:30419 |
| 6.3.1.4 | Программное обеспечение Microsoft Office (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148 |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | |
| 6.3.2.1 | Федеральная электронная медицинская библиотека Министерства здравоохранения Российской Федерации |
| 6.3.2.2 | Электронная библиотека ДВГМУ |

| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | |
|---|------------------------------|--|-----------|
| Аудитория | Назначение | Оснащение и ПО | Вид работ |
| УК-1-СК-120 | Практические занятия | Велотренажеры, беговые дорожки, степ-доски, фитболы, скакалки, гимнастические обручи, степперы, кардиогантели, коврики гимнастические | КР |
| УК-1-СК-129 | Практические занятия | Комплект тренажеров, штанги, гири, гантели, пресс-скамья, лестница гимнастическая | КР |
| УК-1-СК-24 | Практические занятия | Гимнастические стенки, гимнастические маты, щиты баскетбольные, стойки и сетки волейбольные, гимнастические скамьи, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, медицинболы, канат | КР |
| УК-1-СК-ЗНТ | Практические занятия | Столы теннисные, скамьи гимнастические | КР |
| УК-1-СК-29 | Практические занятия, лекции | Парты, телевизор (1), ноутбук (1), ростомер (1), весы (1) | КР |