

МИНЗДРАВ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО ДВГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
_____ С.Н. Киселев
23.04.2024 г.

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

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и здоровье**

Учебный план **340301-1-2024-Очно-заочное.plx**
34.03.01 Сестринское дело
Направленность (профиль) "Сестринское дело"

Квалификация **Академическая медицинская сестра (для лиц мужского пола -**
Форма обучения **Академический медицинский брат). Преподаватель**
очно-заочная

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 30
самостоятельная работа 298

Виды контроля в семестрах:
зачеты 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
Неделя	16,7		16,5		17,3		17,2		14,2			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	30	30
Итого ауд.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	30	30
Контактная работа	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	30	30
Сам. работа	52	52	54	54	64	64	64	64	64	64	298	298
Итого	58	58	60	60	70	70	70	70	70	70	328	328

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Моор Татьяна Владимировна _____;
заведующая кафедрой, Коржева Татьяна Ивановна _____

Рецензент(ы):

к.п.н., доцент кафедры медико-биологических дисциплин ДВГАФК, Крамаренко Алексей Леонидович _____;
д.м.н., профессор, Завгородуко Валерий Николаевич _____

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки
34.03.01 Сестринское дело (приказ Минобрнауки России от 22.09.2017 г. № 971)

составлена на основании учебного плана:

34.03.01 Сестринское дело
Направленность (профиль) "Сестринское дело"
утвержденного учёным советом вуза от 23.04.2024 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическое воспитание и здоровье

Протокол от _____ 2024 г. № ____

Зав. кафедрой

Председатель методического совета факультета

И.В. Крапивина _____

Протокол от _____ 2024 г. № ____

1. ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цель - формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом, как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.
1.2	Задачи:
	Вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
	Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
	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 медицинского работника для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности.
	Обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.
	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.
	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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.1.2	Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:
2.1.3	физическая культура (базовый уровень).
2.1.4	Знания: физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
2.1.5	Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
2.1.6	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.
2.1.7	Анатомия человека
2.1.8	Физическая культура и спорт
2.1.9	Безопасность жизнедеятельности
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ОПК-9: Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактики заболеваний пациентов (населения)
ОПК-9.1: Использует различные приемы, методы для распространения знаний о здоровом образе жизни

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Практический раздел						
1.1	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Обучение техническим и тактическим приемам игры. Изучение различных	3	6	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1		

	хваток ракетки, стойки, передвижений. Учебные игры. /Пр/				Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.2	ВОЛЕЙБОЛ Специальные подготовительные упражнения (передвижение, стойки, прыжки). Совершенствование технических приемов игры. Двухсторонняя учебная игра. /Пр/	4	6	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.3	ДАРТС, ШАХМАТЫ Техника игры - хват дротика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Пр/	5	6	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.4	БАСКЕТБОЛ Специальные упражнения. Совершенствование технических приемов игры - ведения, передачи, передвижения, броски. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. /Пр/	6	6	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.5	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС. Упражнения на развитие силы всех групп мышц с гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Пр/	7	6	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
Раздел 2. Самостоятельная работа							
2.1	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/	3	26	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.2	ДАРТС, ШАХМАТЫ. Техника игры - хват дротика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/	3	26	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.3	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС. Упражнения на развитие силы всех групп мышц с гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. Развитие координационных способностей. /Ср/	4	30	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.4	БАДМИНТОН, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Техника игры - подачи, удары. Правила соревнований. Учебные игры. Судейство. /Ср/	4	24	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.5	ВОЛЕЙБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование тактики игры в	5	20	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4		

	защите и нападении. Двухсторонние учебные игры. /Ср/				Э5 Э6		
2.6	БАСКЕТБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Контрольные игры. Судейство. /Ср/	5	14	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.7	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС. Упражнения на развитие силы всех групп мышц гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. Развитие координационных способностей. /Ср/	5	30	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.8	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Техника подъемов, спусков, поворотов. Совершенствование. Подъемы скользящим и ступающим шагом, лесенкой, елочкой, полулесенкой. 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. /Ср/	6	20	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.9	БАДМИНТОН, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Техника игры - подачи, удары. Правила соревнований. Учебные игры. Судейство. /Ср/	6	20	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.10	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. /Ср/	6	24	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.11	ВОЛЕЙБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двухсторонние учебные игры. /Ср/	7	10	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.12	ДАРТС, ШАХМАТЫ. Техника игры - хват дротика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/	7	20	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.13	БАДМИНТОН, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Техника игры - подачи, удары. Правила соревнований. Учебные игры. Судейство. /Ср/	7	10	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.14	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Быстрота, методы развития и контроль	7	24	ОПК-9.1	Л1.1 Л1.2Л2.1		

(15 мин.). Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры. Сдача контрольных нормативов. 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. Подвижные игры. Контрольные нормативы. /Ср/					Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
---	--	--	--	--	---------------------------------------	--	--

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные (экзаменационные) вопросы и задания

7 семестр.

1. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
2. Положение, определяющее личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
3. Определение понятия ППФП и её место в системе физического воспитания студентов.
4. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
5. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
6. Влияние необходимости перемены и разделение труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
7. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
8. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
9. Место ППФП в системе физического воспитания.
10. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
11. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
12. Методика подбора Средств ППФП студентов.
13. Условия труда врачей профильной специальности.
14. Особенности группировки профессий в медицине.
15. Организация и формы ППФП в вузе.
16. ППФП студентов на учебных занятиях. ППФП студентов во внеучебное время.
17. Система контроля ППФП студентов.
18. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
19. Влияние условий труда выпускников факультета на содержание ППФП студентов. Характер труда специалистов определенной специальности.

5.2. Темы письменных работ (рефераты, контрольные)

Тематика контрольных работ:

II курс

1. ЛФК при нарушениях осанки.
2. ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.
3. Коррекция зрения средствами ЛФК.
4. ЛФК при заболеваниях верхних дыхательных путей.
5. ЛФК при неврозах.
6. ЛФК в травматологии.
7. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
8. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

III курс

1. Массаж и самомассаж. Механизмы физиологического влияния массажа на организм.
2. Средства физической культуры как фактор повышения умственной работоспособности и успеваемости.
3. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека. Дозирование физической нагрузки при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях.
4. Современные оздоровительные двигательные системы (Н.Амосова, К.Купера, А.Микулина). Применение методики стретчинга в двигательной активности студента.
5. Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе
6. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Структурно функциональные изменения сердечно-сосудистой системы под влиянием занятий спортом, основные методы контроля за кардиоресперативной системой.

- 7.Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические; социальные аспекты. Патологическое влияние длительного применения допингов и стимуляторов на организм спортсмена.
- 8.Проблема физической и социальной реабилитации инвалидов в России. История Параолимпийского движения (летние, зимние, «тихие игры» и т.д.)
- 9.Оптимальный двигательный режим и рационное питание при нормально протекающей беременности. Занятия в послеродовом периоде.
- 10.Лечебная физическая культура при различных заболеваниях. Методика проведения и составления комплекса ЛФК IV 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.

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания - 30

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

Нормативы контрольных упражнений по спортивным играм - 8

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;

#в зависимости от решения спортивных федераций.

3. Кем осуществляется педагогический контроль на спортивных тренировках:

#врачом, тренером;

#тренером;

#спортсменами по команде;

#врачом;

#преподавателем.

4. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболических стероидов:

#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	Упражнения и тесты сдаются с учетом направления				
проф. образования					

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/			15	12	10	8	5
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	Упражнения и тесты сдаются с учетом направления						
проф. образования							

Таблица оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Характеристика направленности

Оценка в баллах

тесты / пол		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 М 61 и выше 51 - 60	44 - 49 43 - 50	37 - 43 36 - 42	36 и ниже 35 и ниже		
поднимание ног вверх и опускание из положения ниже		Ж 36 и выше 31 - 35	28 - 30	24 - 27	23 и		
лежа на спине, руки в стороны, кол. раз		М 37 и выше 33 - 36	29 - 32	25 - 28	24 и		
ниже							
или							
сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки		Ж 43 и выше 38 - 42 М 45 и выше 41 - 44	33 - 37 36 - 40	28 - 32 30 - 35	27 и ниже 29 и		
ниже							
в стороны, кол. раз							
поднимание верхней части туловища из положения ниже		Ж 52 и выше 45 - 51	39 - 44	32 - 38	31 и		
лежа на животе, руки вперед, кол. раз		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		
сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз		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	Оценки в баллах				
Ортостатическая проба, уд/мин					23-20	19-16	15-12	11-8	7-0
Жизненный индекс, мл/кг					M	<50	51-55	56-60	64-65
>66									
Ж	<40	41-45	46-50	51-56	>56				
Проба Генчи, с					M	<26	27-34	35-49	50-57
>58									
Ж	<14	15-20	21-31	32-36	>37				
PWC 150 кгм/мин/кг					M	<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
>7,5								7,0-7,5
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
<25								49,8-25,0

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	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2006	20
Л1.2	Евсеев Ю.И.	Физическая культура. Учебное пособие: 6-е изд., доп. и испр.	<Феникс>, 2010	276
Л1.3	Цуман Н.А. (ред.), Ярошенко В.О. (ред.)	Волейбол на занятиях по физической культуре. Учебно-методическое пособие по дисциплине Физическая культура	Изд. ДВГМУ, 2018	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Елифанов В.А	Лечебная физическая культура. Учебное пособие	ГОЭТАР-МЕД, 2006	37
Л2.2	Елифанов В.А	Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник	ГЭОТАР-Медиа, 2007	7

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Коржева Т.И. (ред.)	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебно-методическое пособие для самостоятельной внеаудиторной работы студентов медицинских вузов по дисциплине «Физическая культура»	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2016	5000
Л3.2	Моисеенко С.А. (ред.), Моор Т.В. (ред.)	Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов медицинского профиля. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»	Изд. ДВГМУ, 2018	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Физическая культура студента. Электронный учебник. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset
Э2	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. 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	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
6.3.1.4	Программа Abbyy Fine Reader 10 сетевая версия (25 лицензий), идентификационный номер пользователя:30419
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Электронная библиотека ДВГМУ
6.3.2.2	Федеральная электронная медицинская библиотека Министерства здравоохранения Российской Федерации

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
Аудитория	Назначение	Оснащение и ПО	Вид работ
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	Стол�ы теннисные, скамьи гимнастические	КР
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-29	Практические занятия, лекции	Парты, телевизор (1), ноутбук (1), ростомер (1), весы (1)	КР