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
_____ 2024 г.

Легкая атлетика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и здоровье**

Учебный план **310502-1-2024.rlx**
31.05.02 Педиатрия

Квалификация **Врач-педиатр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **328**
в том числе:
аудиторные занятия **148**
самостоятельная работа **180**

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1, 2, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	16		16,5		18		15,5			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	60	60	60	60	14	14	14	14	148	148
В том числе инт.	6	6	12	12			2	2	20	20
Итого ауд.	60	60	60	60	14	14	14	14	148	148
Контактная работа	60	60	60	60	14	14	14	14	148	148
Сам. работа	46	46	46	46	44	44	44	44	180	180
Итого	106	106	106	106	58	58	58	58	328	328

Программу составил(и):

к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и здоровья, Бородин Петр Владимирович; к.п.н., заведующий кафедрой, Моор Татьяна Владимировна _____

Рецензент(ы):

к.м.н., доцент кафедры госпитальной и факультетской педиатрии с курсом преемственности детских болезней, Каплиева Ольга Викторовна; д.м.н., профессор, Завгородько Валерий Николаевич _____

Рабочая программа дисциплины

Легкая атлетика

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 31.05.02 Педиатрия (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 965)

составлена на основании учебного плана:

31.05.02 Педиатрия

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 Моор Татьяна Владимировна

Председатель методического совета факультета

Протокол от _____ 2024 г. № ____

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

__ _____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание и здоровье

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

__ _____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание и здоровье

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

__ _____ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание и здоровье

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

__ _____ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание и здоровье

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

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:
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-педиатра 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-стоматолога.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.04
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.
2.1.6	Экология человека
2.1.7	Анатомия
2.1.8	Психология и педагогика
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности
2.2.3	Физическая культура и спорт
2.2.4	Безопасность жизнедеятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1: Знает: здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
УК-7.2: Умеет: грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

<p>УК-7.3: Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни</p>
<p>ОПК-2: Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний у детей, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения</p>
<p>ОПК-2.1: Знает: основные критерии здорового образа жизни и методы его формирования; социально-гигиенические и медицинские аспекты алкоголизма, наркоманий, токсикоманий, основные принципы их профилактики; формы и методы санитарно-гигиенического просвещения среди пациентов (их законных представителей), медицинских работников; основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения инфекционных и неинфекционных заболеваний у детей; основы профилактической медицины; этапы планирования и внедрения коммунальных программ профилактики наиболее распространенных заболеваний</p>
<p>ОПК-2.2: Умеет: проводить санитарно-гигиеническое просвещение среди детей и взрослых (их законных представителей) и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; проводить санитарно-просветительскую работу среди детей и взрослых с целью формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний; формировать у детей (их законных представителей) поведение, направленное на сохранение и повышение уровня соматического здоровья; разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ; разрабатывать план профилактических мероприятий и осуществлять методы групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний; назначать профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов риска для предупреждения и раннего выявления заболеваний, в том числе онкологических; проводить подбор и назначение лекарственных препаратов и немедикаментозных методов для профилактики наиболее распространенных заболеваний</p>
<p>ОПК-2.3: Имеет практический опыт: пропаганды здорового образа жизни и профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний; проведения санитарно-просветительской работы среди детей и взрослых; формирования у детей (их законных представителей) поведения, направленного на сохранение и повышение уровня соматического здоровья; формирования программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ; разработки плана профилактических мероприятий и осуществление методов групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний; назначения профилактических мероприятий детям с учетом факторов риска, онкологической и гигиенической профилактики в соответствии с порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями, с учетом стандартов медицинской помощи; подбора и назначения лекарственных препаратов и немедикаментозных методов для профилактики заболеваний</p>
<p>ПК-3: Способен разработать, назначить и контролировать эффективность индивидуальных реабилитационных программ для детей</p>
<p>ПК-3.1: Знает: Нарушения в состоянии здоровья детей, приводящие к ограничению их жизнедеятельности Показания для направления детей с нарушениями, приводящими к ограничению их жизнедеятельности, в службу ранней помощи Показания для направления детей с нарушениями, приводящими к ограничению их жизнедеятельности, в медицинские организации, оказывающие паллиативную медицинскую помощь детям Показания к направлению детей с нарушениями в состоянии здоровья, приводящими к ограничению их жизнедеятельности, в федеральные учреждения медико-социальной экспертизы Методы контроля выполнения индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида, составленной врачом по медико-социальной экспертизе Мероприятия по реабилитации длительно и часто болеющих детей и детей с хроническими заболеваниями с учетом возраста ребенка, диагноза в соответствии с клиническими рекомендациями (протоколами лечения), порядками оказания медицинской помощи и с учетом стандартов медицинской помощи Медицинские показания и противопоказания к проведению реабилитационных мероприятий среди длительно и часто болеющих детей, детей с хроническими заболеваниями и детей-инвалидов в соответствии с действующими клиническими рекомендациями (протоколами лечения), порядками оказания медицинской помощи и с учетом стандартов медицинской помощи Перечень врачей-специалистов, участвующих в проведении реабилитационных мероприятий в соответствии с возрастом ребенка, диагнозом и клиническими проявлениями заболевания, с действующими клиническими рекомендациями (протоколами лечения), порядками оказания медицинской помощи и с учетом стандартов медицинской помощи Медицинские показания и противопоказания к назначению санаторно-курортного лечения длительно и часто болеющим детям и детям с хроническими заболеваниями в соответствии с действующими клиническими рекомендациями (протоколами лечения), порядками оказания медицинской помощи и с учетом стандартов медицинской помощи Методы оценки эффективности и безопасности реабилитации длительно и часто болеющих детей и детей с хроническими заболеваниями с учетом возраста ребенка, диагноза, в соответствии с действующими клиническими рекомендациями (протоколами лечения), порядками оказания медицинской помощи и с учетом стандартов оказания медицинской помощи Методы оценки эффективности и безопасности реализации санаторно-курортного лечения длительно и часто болеющих детей и детей с хроническими заболеваниями с учетом возраста ребенка, диагноза и в соответствии с действующими клиническими рекомендациями (протоколами лечения), порядками оказания медицинской помощи и с учетом стандартов медицинской помощи</p>

ПК-3.2: Умеет: Направлять детей с нарушениями, приводящими к ограничению их жизнедеятельности, в службу ранней помощи Направлять детей с нарушениями, приводящими к ограничению их жизнедеятельности, в медицинские организации, оказывающие паллиативную медицинскую помощь детям Направлять детей с нарушениями, приводящими к ограничению их жизнедеятельности, для прохождения медико-социальной экспертизы Оценивать выполнение индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида, составленной врачом по медико-социальной экспертизе Определять медицинские показания и противопоказания к проведению реабилитационных мероприятий среди длительно и часто болеющих детей, детей с хроническими заболеваниями и детей-инвалидов в соответствии с действующими клиническими рекомендациями (протоколами лечения), порядками оказания медицинской помощи и с учетом стандартов и медицинской помощи Определять врачей-специалистов для проведения реабилитационных мероприятий среди длительно и часто болеющих детей и детей с хроническими заболеваниями в соответствии с действующими клиническими рекомендациями (протоколами лечения), порядками оказания медицинской помощи и с учетом стандартов медицинской помощи Назначать санаторно-курортное лечение длительно и часто болеющим детям и детям с хроническими заболеваниями с учетом возраста ребенка, в соответствии с действующими клиническими рекомендациями (протоколами лечения), порядками оказания медицинской помощи и с учетом стандартов медицинской помощи Контролировать выполнение и оценивать эффективность и безопасность реабилитации длительно и часто болеющих детей и детей с хроническими заболеваниями с учетом возраста ребенка, диагноза в соответствии с действующими клиническими рекомендациями (протоколами лечения), порядками оказания медицинской помощи и с учетом стандартов медицинской помощи Производить оценку эффективности и безопасности реализации санаторно-курортного лечения длительно и часто болеющих детей и детей с хроническими заболеваниями с учетом возраста ребенка, диагноза в соответствии с действующими клиническими рекомендациями (протоколами лечения), порядками оказания медицинской помощи и с учетом стандартов медицинской помощи

ПК-3.3: Имеет практический опыт: Определения нарушений в состоянии здоровья детей, приводящих к ограничению их жизнедеятельности Направления детей с нарушениями, приводящими к ограничению их жизнедеятельности, в службу ранней помощи Направления детей с нарушениями, приводящими к ограничению их жизнедеятельности, в медицинские организации, оказывающие паллиативную медицинскую помощь детям Направления детей с нарушениями, приводящими к ограничению их жизнедеятельности, для прохождения медико-социальной экспертизы Контролировать выполнение индивидуальной программы реабилитации детей-инвалидов, составленной врачом по медико-социальной экспертизе Контролировать выполнение медицинских мероприятий по реабилитации длительно и часто болеющих детей, детей с хроническими заболеваниями Выбирать врачей-специалистов, участвующих в проведении реабилитационных мероприятий среди длительно и часто болеющих детей и детей с хроническими заболеваниями Назначения санаторно-курортного лечения длительно и часто болеющим детям и детям с хроническими заболеваниями Проведения оценки эффективности и безопасности реализации реабилитации длительно и часто болеющих детей, детей с хроническими заболеваниями и детей-инвалидов Проведения оценки эффективности и безопасности реализации санаторно-курортного лечения длительно и часто болеющих детей и детей с хроническими заболеваниями

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						
1.1	Теория легкоатлетических видов спорта. Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег). Развитие скоростных способностей. Подвижные игры. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	2	
1.2	Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Оценка текущего состояния физической подготовленности обучающихся. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	2	
1.3	Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Специальные прыжковые упражнения легкоатлетов. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Развитие силовых способностей. Сдача контрольного норматива бег 100 м.	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

	/Пр/						
1.4	Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Специальные прыжковые упражнения легкоатлетов. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование) /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.5	дача контрольного норматива в беге на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.6	Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Специальные прыжковые упражнения легкоатлетов. Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие силовых способностей. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	2	
1.7	Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Специальные прыжковые упражнения легкоатлетов. Специальные метательные упражнения легкоатлетов. Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники метаний. Развитие прыгучести. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.8	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол). Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол). Развитие общей и специальной выносливости, силовых и координационных способностей. Прием контрольных тестов текущего уровня физической подготовленности. /Пр/	1	26	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.9	Развитие общей выносливости средствами лыжной подготовки. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	2	
1.10	Контрольное тестирование, прохождение дистанции на лыжах: 3 км - дев., 5 км - юн. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.11	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр (баскетбол). Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр (баскетбол).	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	4	

	Развитие координационных способностей. /Пр/			3.2 ПК-3.3	Э5 Э6		
1.12	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр (волейбол). Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр (волейбол). Развитие силовых способностей. /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	2	
1.13	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр (футбол). Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр (футбол). Развитие скоростно-силовых способностей. /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	2	
1.14	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр (мини-футбол). Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр (мини-футбол). Развитие скоростно-силовых способностей. /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.15	1. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Совершенствование техники на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Развитие скоростных способностей. Сдача контрольного нормативы бег на 100 метров. 2. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование) Развитие специальной выносливости. 3. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Специальные прыжковые упражнения легкоатлета. Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие прыгучести. 4. Совершенствование техники бега по пересеченной местности с разным качеством грунта. Развитие общей выносливости. Прием контрольного норматива на 2000 и 3000 метров. 5. Прием контрольных тестов текущего уровня физической подготовленности. /Пр/	2	22	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	2	
1.16	1. Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Развитие скоростных способностей. Сдача контрольного норматива 100 метров. 2. Специальные беговые упражнения легкоатлетов.	5	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование). Развитие специальной выносливости. Сдача контрольного норматива на 2000 и 3000 метров.</p> <p>3. Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Специальные прыжковые упражнения легкоатлетов. Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие силовых способностей.</p> <p>4. Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Специальные метательные упражнения легкоатлетов. Совершенствование техники метания. Развитие силовых скоростно-силовых способностей. /Пр/</p>						
1.17	<p>1. Прием контрольных тестов по физической подготовленности обучающихся.</p> <p>2. Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр (баскетбол). Развитие координационных способностей. /Пр/</p>	6	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	2	
Раздел 2. Самостоятельная работа							
2.1	<p>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/</p>	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.2	<p>ВОЛЕЙБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование техники игры в защите. Двухсторонние учебные игры. /Ср/</p>	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л1.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.3	<p>БАСКЕТБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Контрольные игры. Судейство. /Ср/</p>	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.4	<p>АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС. Упражнения на развитие силы всех групп мышц с гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/</p>	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.5	<p>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Учебные игры. Судейство.</p>	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

	/Ср/			ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Э5 Э6		
2.6	ДАРТС, ШАХМАТЫ. Совершенствование техники игры - хват дробика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.7	БАДМИНТОН. Обучение технике игры - подачи, удары. Правила соревнований. Учебные игры. Судейство. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.8	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС. Упражнения на развитие силы всех групп мышц гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.9	ДАРТС, ШАХМАТЫ, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Техника игры - хват дробика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.10	БАСКЕТБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Контрольные игры. Судейство. /Ср/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.11	ВОЛЕЙБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двухсторонние учебные игры. /Ср/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.12	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/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.13	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/	5	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.14	ВОЛЕЙБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование	5	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л2.1 Л2.2	0	

	технических приемов игры. Совершенствование техники игры в защите. Двухсторонние учебные игры. /Ср/			ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.15	БАСКЕТБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Контрольные игры. Судейство. /Ср/	5	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.16	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС. Упражнения на развитие силы всех групп мышц с гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/	5	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.17	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Учебные игры. Судейство. /Ср/	5	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.18	ДАРТС, ШАХМАТЫ. Совершенствование техники игры - хват дробника, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.19	БАДМИНТОН. Техника игры - подачи, удары. Правила соревнований. Учебные игры. Судейство. /Ср/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.20	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС. Упражнения на развитие силы всех групп мышц гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/	6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.21	ДАРТС, ШАХМАТЫ, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Техника игры - хват дробника, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.22	БАСКЕТБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Контрольные игры. Судейство. /Ср/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.23	ВОЛЕЙБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении.	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-	Л1.1 Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

	Двухсторонние учебные игры. /Ср/			3.2 ПК-3.3	Э5 Э6		
2.24	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/	6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

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 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?

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.

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.Кулера, 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 кардиореспираторной 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 рациональное питание при нормально протекающей беременности. Занятия в послеродовом периоде.
10. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях. Методика проведения и составления комплекса ЛФК

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания - 240

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

Нормативы контрольных упражнений по спортивным играм - 5

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;

#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	

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/									
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	

Упражнения и тесты сдаются с учетом направления

проф. образования

Контрольные тесты по баскетболу

Контр. Упраж.

Оценка

«5»

«4»

«3» «2» «1»

1. Штрафные броски из десяти

Юноши

7

6

5

4 3

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
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 лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ж 36 и выше 31 - 35 М 37 и выше 33 - 36	28 - 30 29 - 32	24 - 27 25 - 28	23 и 24 и
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 М 45 и выше 41 - 44	33 - 37 36 - 40	28 - 32 30 - 35	27 и ниже 29 и
поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол. раз	Ж 52 и выше 45 - 51 М 50 и выше 45 - 49	39 - 44 38 - 44	32 - 38 31 - 37	31 и 30 и
сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз	Ж 36 и выше 28 - 35 М 43 и выше 35 - 42	23 - 27 30 - 34	19 - 22 25 - 29	18 и ниже 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	
Ж >66	<40	41-45	46-50	51-56	>56					
Проба Генчи, с						М <26	27-34	35-49	50-57	
Ж >58	<14	15-20	21-31	32-36	>37					
PWC 150						М <13,5	13,6-14,6	14,7-15,7	15,8-16,8	
Ж >16,8	<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-	
Ж >0,825	0,525	0,675	0,825							
Проба Ромберга, с						<9	10-15	16-29	30-40	
Ж >41										
Тепшинг-тест, кол-во уд/с						М <5,2	5,3-5,8	5,9-6,9	7,0-7,5	
Ж >7,5	<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	
Ж <25										
Точность мышечных усилий, %						М >41,8	41,8-33,1	33,0-15,4	15,3-6,7	

6,6-0

--

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: 0	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2006	20
Л1.2	Евсеев Ю.И.	Физическая культура. Учебное пособие: 6-е изд., доп. и испр.	<Феникс>, 2010	276

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Епифанов В.А	Лечебная физическая культура. Учебное пособие: 0	ГОЭТАР-МЕД, 2006	37
Л2.2	Гребова Л.П.	Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Учебное пособие: для студентов	"Академия", 2006	120
Л2.3	Епифанов В.А	Лечебная физическая культура. Учебное пособие: 0	ГОЭТАР-МЕД, 2006	37

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»: 0	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»: 0	Изд. ДВГМУ, 2018	1
Л3.3	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	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	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
6.3.1.3	Программа Abbyy Fine Reader 10 сетевая версия (25 лицензий), идентификационный номер пользователя:30419
6.3.1.4	Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный (537 лицензий), 1D24-141222-075052

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-ЛЗ-1	Лекции	Ноутбук (1), мультимедийный проектор (1), экран (1), Microsoft: Office Professional Plus 2013 Windows 8.1 Professional программа распознавания текста Abbyy: Fine Reader сетевая версия 10 Kaspersky: End point Security стандарт	КР
УК-1-ЛЗ-2	Лекции	Ноутбук (1), мультимедийный проектор (1), экран (1).	КР
УК-1-ЛЗ-512	Лекции	Ноутбук (1), мультимедийный проектор (1), экран (1), Microsoft: Office Professional Plus 2013 Windows 8.1 Professional программа распознавания текста Abbyy: Fine Reader сетевая версия 10 Kaspersky: End point Security стандарт	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	Столлы 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