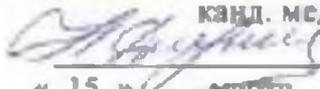


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.02.2022 15:57:52
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019b18a794cb4

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Утверждаю:
Директор
Института сестринского образования
канд. мед. наук., доцент
 (Догадина Н.А.)
« 15 » марта 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
магистров профессионального уровня**

Специальность 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка)
(шифр-наименование специальности)

Квалификация выпускника Медицинская сестра/Медицинский брат

Нормативный срок освоения программы – 2 года 10 месяцев
(по ФГОС)

Форма обучения очная
(очная, заочная, очно-заочная)

Владивосток

Рабочая программа дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка).

2. Учебного плана - Рабочий учебный план специальность 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка) ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Примерной образовательной программы - не предусмотрено

Организация разработчик:

ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России

Разработчики:

Каерова Е.В.

Шестёра А.А.

Запругаева И.С.

Кислёва Е.В.

Железовская Е.О.

Рабочая программа рекомендована учебно-методическим советом по специальностям СПО 34.02.01 Сестринское дело от « 15 » 03. 2021 г,
Протокол № 9

Председатель учебно-методического совета

ФИО..........Н.А. Догалина

Программа утверждена ~~ученым~~ Советом Протокол № 5/20-21
«26» 03. 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС)**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы спортивной медицины

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК): ОК 1-14

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет внеаудиторных занятий в спортивных секциях и группах).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>344</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>170</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	<i>8</i>
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	<i>10</i>
Реферат	<i>6</i>
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<i>148</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		8	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание	2	1
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. 		
	Самостоятельная работа	6	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тематика рефератов: <ul style="list-style-type: none"> - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном 		

	заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
Раздел 2. Легкая атлетика		126	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание	12	
	1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2. Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия	12	
1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	6		
2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4		
3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание	10	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2. Овладение техникой прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП.		2

	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой		
	4.	атлетике.		
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	4	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
	3.	Закрепление практики судейства.	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		6	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		3
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП.		
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой		
	4.	атлетике.		
	Практические занятия		6	
1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4		
2.	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		6	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		3
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия		6	
1.	Воспитание выносливости.			
Тема 2.5. Бег на	Содержание		20	

короткие, средние и длинные дистанции.	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3	
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места.			
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			
	Практические занятия			20	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	8		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	6		
	Самостоятельная работа				72
	1.	Составление комплексов упражнений.	8		
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	64			
Раздел 3. Баскетбол				48	
Тема 3.1. Техника ведения мяча, без сопротивления, передача и ловля мяча различными способами на месте.	Содержание			6	2
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и ловли мяча на месте.			
	2.	Основные направления развития физических качеств.			
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
Практические занятия			6		
1.	Овладение и закрепление техникой ведения мяча, техникой передач ловли мяча на месте.				
Тема 3.2. Техника	Содержание		8		

выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	1.	Обучение техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	8	2
	2.	Закрепление техники выполнения ведения мяча, передачи и ловли мяча на месте.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
Практические занятия			8	
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, правила баскетбола, техника передвижений в защитной стойке, остановок и поворотов после ведения мяча.	Содержание		6	3
	1.	Обучение техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2.	Обучение технике выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Обучение техниеи выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
Практические занятия			6	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 3.4.	Содержание		10	

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия			
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	18		
Самостоятельная работа				
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
Раздел 4. Волейбол				42
Тема 4.1. Техника комбинаций из основных элементов передвижений.	Содержание			4
	1.	Овладение техникой передвижений.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений.		
	Практическое занятие		4	
1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	4		
Тема 4.2. Техника нижней				Содержание

подачи и приёма после неё.	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		2	
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.			
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.			
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.			
Практическое занятие			4		
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.			
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание		2		
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		2	
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.			
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.			
Практическое занятие			2		
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание		2		
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3	
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.			
	Практическое занятие			2	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.			
Самостоятельная работа			30		
1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		10		

	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	20	
Раздел 5. Бадминтон			76	
Тема 5.1. Игровые стойки. Техника перемещений.	Содержание		10	
	1.	Обучение правильному хвату ракетки, положению кисти.		2
	2.	Обучение игровым стойкам.		
	3.	Ознакомление со способами перемещения вперёд и назад по площадке.		
	Практические занятия		10	
1.	Обучение и закрепление игровым стойкам.	6		
2.	Обучение и закрепление технике перемещений в учебной игре.	4		
Тема 5.2. Бадминтон: Техника подачи. Техника ударов различными способами.	Содержание		10	
	1.	Обучение короткой и плоской подачи		2
	2.	Обучение высоко далёким ударам		
	3.	Обучение мягким ударам перед собой.		
	4.	Обучение нападающему удару над головой Применение изученных ударов в учебной игре.		
Практические занятия		10		
1.	Закрепление технических элементов в учебной игре.	6		
2.	Воспитание выносливости.	4		
Тема 5.3. Бадминтон.	Содержание		10	

Техника игры в защите и в нападении.	1.	Обучение техники игры в нападении		3
	2.	Обучение техники игры в защите		
	Практические занятия		10	
	1.	Закрепление техники подач в учебной игре.	4	
	2.	Совершенствование технических элементов в учебной игре.	6	
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения, подач, ударов.	Содержание		12	3
	1.	Оценка техники подачи по зонам		
	2.	Оценка техники перемещения		
	3.	Оценка техники ударов различными способами.		
	4.	Прием контрольного норматива, техники подачи по зонам.		
	Практические занятия		12	
	1.	Совершенствование техники игры в бадминтон	8	
	2.	Выполнение контрольного норматива, техники подачи по зонам.	4	
Самостоятельная работа		34		
1.	Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, на воспитание выносливости.			
		32		
Раздел 6. Профессионально - прикладная гимнастика			32	
Тема 6.1. Техника	Содержание		8	

выполнения упражнений на гимнастических матах. Техника выполнения упражнений на тренажёрах.	1.	Обучение комплексу упражнений для развития гибкости		2
	2.	Обучение комплексу упражнений для развития силы		
	Практические занятия		8	
Тема 6.2. Техника выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Техника выполнения упражнений со скакалкой.	1.	Овладение упражнениями для развития гибкости и развития силы.		
	Содержание		4	
	1.	Обучение технике выполнения упражнений на гимнастической скамейке		2
	Практические занятия		4	
Тема 6.3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств	1.	Овладение и закрепление упражнениями для развития ловкости и координации.		
	Содержание		8	
	1.	Сдача контрольных нормативов: сгиб-разгиб рук из положения в упоре лёжа.		3
	2.	Сдача контрольного норматива подъём туловища (девушки), подтягивание (юноши)		
	Практические занятия		8	
	1.	Совершенствование технике выполнения упражнений для развития физических качеств		
Самостоятельная работа		12		
1.	Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, на воспитание ловкости, координации.			
Раздел 7. Оценка уровня физического развития		12		

Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание		2	2
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание		2	2
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
Тема 7.3. Организация и	Содержание		2	

методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	1.	Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики.		2
	2.	Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание		2	
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		
	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
Тема 7.5. Организация и	Содержание		2	

методика проведения закаливающих процедур.	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		2
	2.	Обучение закаливающим мероприятиям.		
	3.	Принципы закаливания.		
	4.	Основные методы закаливания.		
	5.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание		2	2
	1.	Методика регулирования эмоций.		
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
		Итого	344	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2018. - 283 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html>
2. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие, доп. и перераб. / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко - Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2018. - 102 с. - ISBN 978-5-9275-3055-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927530557.html>

3. Зайцева, Г. А. Физическая культура - минимум к зачету : учеб. - метод. пособие / Г. А. Зайцева - Москва : МИСиС, 2017. - 26 с. - ISBN --. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/misis_0016.html
4. Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html>
5. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков - Москва : Советский спорт, 2015. - 172 с. - ISBN 978-5-9718-0768-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807681.html>

Дополнительные источники:

1. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : учеб. словарь-справочник / авт. -сост. : О. В. Козырева, А. А. Иванов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0429-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804291.html>
2. Шулятьев, В. М. Физическая культура : Курс лекций : курс лекций / В. М. Шулятьев. - Москва : Издательство РУДН, 2009. - 279 с. - ISBN 978-5-209-03051-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html>
3. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие. / Чертов Н. В. - Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927508969.html>

Электронные ресурсы:

1. «Электронно-библиотечная система «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Консультант врача» <https://www.rosmedlib.ru/>
3. Электронная библиотечная система «Букап» <http://books-up.ru/>
4. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» www.biblioclub.ru
5. Электронная библиотека авторов ТГМУ в Электронной библиотечной системе «Рукопт» <http://lib.rucont.ru/collections/89>
6. Электронно-библиотечная система elibrary (подписка) <http://elibrary.ru/>
7. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» <http://grebennikov.ru>

8. Medline with Full Text <http://web.b.ebscohost.com/>
9. БД «Статистические издания России» <http://online.eastview.com/>
10. БД «Медицина» ВИНТИ <http://bd.viniti.ru/>
11. БД Scopus <https://www.scopus.com>
12. БД WoS <http://apps.webofknowledge.com/WOS>
13. Springer Nature <https://link.springer.com/>
14. Springer Nano <https://nano.nature.com/>
15. ScienceDirect <https://www.sciencedirect.com/>

Ресурсы открытого доступа

1. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) – полнотекстовая база данных ЦНМБ <http://www.femb.ru/feml/>
2. Рубрикатор клинических рекомендаций <http://cr.rosminzdrav.ru/#/>
3. Cyberleninka <https://cyberleninka.ru/>
4. ГИС «Национальная электронная библиотека» НЭБ <https://rusneb.ru/>
5. Федеральная служба государственной статистики <https://www.gks.ru/>
6. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>
7. «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>
8. PubMed <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
9. Freedom Collection издательства Elsevier <http://www.sciencedirect.com/>
10. «Wiley Online Library» <https://onlinelibrary.wiley.com/>
11. BioMed Central <https://www.biomedcentral.com/>
12. PubMed Central <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной,

	коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.
--	--

Текущий контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов с целью подведения итогов освоения практических навыков (Таблица 1).

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого семестра с целью подведения итогов освоения учебной программы за семестр. Критерием оценки является баллы набранные студентами за семестр (Таблица 2).

Таблица 1.

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов основного отделения.

юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	очки	5	4	3	2	1
I, III семестр						
1.	Бег 100 м (сек)	14,3	14,6	14,9	15,3	15,6
2.	Бег 3000 м (мин, сек)	13,50	14,30	15,20	16,20	17,30
3.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
4.	Сгибание, разгибание рук, из упора лёжа (кол-во раз)	30	25	20	15	10
II, IV семестр						
5.	Поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	20
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	5	4	3	2	1
7.	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин)	По технике выполнения				
V семестр						
17.	Бег 100 м (сек)	14,3	14,6	14,9	15,3	15,6
18.	Бег 3000 м (мин, сек)	13,50	14,30	15,20	16,20	17,30
19.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
20.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	30	25	20	15	10
21.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	5	4	3	2	1

девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	очки	5	4	3	2	1
I, III семестр						
1.	Бег 100 м (сек)	17,0	17,7	18,3	19,0	20,0
2.	Бег 2000 м (мин, сек)	11,50	12,15	12,50	13,20	14,00
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140
4.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	20
II, IV семестр						
5.	Прыжки на скакалке (кол-	120	110	100	90	80

	во раз за 1 мин)					
6.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	25	20
7	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	9	8	7	6	5
V семестр						
17.	Бег 100 м (сек)	17,0	17,7	18,3	19,0	20,0
18.	Бег 2000 м (мин, сек)	11,50	12,15	12,50	13,20	14,00
19.	Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140
20.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	9	8	7	6	5
21.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	9	8	7	6	5

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов подготовительного отделения.

юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	очки	5	4	3	2	1
I, III семестр						
1.	Бег 100 м (сек)	15,00	15,5	16,00	16,5	17,00
2.	Бег 3000 м (мин, сек)	15,00	16,30	17,00	18,00	19,00
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	170	160
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	7	5	3
II, IV семестр						
5.	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин)	По технике выполнения				
6.	Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	170	160
7.	Приседания на одной ноге (кол-во раз)	10	8	7	5	3
V семестр						
17.	Бег 100 м (сек)	15,00	15,5	16,00	16,5	17,00
18.	Бег 3000 м (мин, сек)	15,00	16,30	17,00	18,00	19,00
19.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
20.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	20	15	10	7	5
21.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	5	4	3	2	1

девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
		5	4	3	2	1

	очки	5	4	3	2	1
I, III семестр						
5.	Бег 100 м (сек)	19,0	19,5	20,00	21,00	22,00
6.	Бег 2000 м (мин, сек)	13,50	14,15	14,50	15,20	16,00
7.	Прыжок в длину с места (см)	160	150	140	130	120
8.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	15	10
II, IV семестр семестр						
5.	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин)	100	90	80	70	60
6.	Челночный бег 60 м (сек).	20,00	20,5	21,00	21,5	22,00
7.	Прыжок в длину с места (см)	160	150	140	130	120
8.	Приседания на одной ноге (кол-во раз)	5	4	3	2	1
V семестр						
17.	Бег 100 м (сек)	19,0	19,5	20,00	21,00	22,00
18.	Бег 2000 м (мин, сек)	13,50	14,15	14,50	15,20	16,00
19.	Прыжок в длину с места (см)	160	150	140	130	120
20.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	7	6	5	4	3
21.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	9	8	7	6	5

Таблица 2.

Промежуточный контроль.

№	Показатель (за 1 занятие)	Баллы
	семестры	1-3
1	Посещаемость за 1 занятие	2
2	Знание основ техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом	1
3	Активность студентов на учебных занятиях, его дисциплинированность, проявление воли, решительности, готовность преодолеть трудности и выполнить до конца учебное задание	2
4.	Сдача учебно-контрольных нормативов	5
Дополнительные баллы		
	Показатель	Баллы
	семестры	1-6
1.	За участие в работе спортивных секций, контролируемых кафедрой	6
3.	За участие в соревнованиях, контролируемых кафедрой, в качестве участника или судьи: - Чемпионат (первенство) ВГМУ - Чемпионат (первенство) города - Чемпионат (первенство) области - соревнования наивысшего ранга	5 7 9 10
4.	За занятые места на соревнованиях: - соревнования наивысшего ранга	Соответственно 10-7-5-4-3-2

	<p>- первенство области: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p> <p>- первенство города: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p> <p>- первенство ВГМУ: 1, 2, 3</p>	<p>Соответственно 7-5-4-3-2-1</p> <p>Соответственно 3,5-2,5-2-1,5-1-0,5</p> <p>Соответственно 1,5-1-0,5</p>
5.	За научный реферат, доклады на конференциях	5
6.	Изготовление учебно-наглядных пособий и т. п.	10
7.	Участие в работе НИРС	10
8.	Участие в самокупаемых секциях	3

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

В *специальном учебном отделении* оценивается также физическое и функциональное состояние. Оценка производится по пятибалльной шкале.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. ППФП реализуется в практических занятиях и направлена на развитие:

- общей выносливости с использованием ходьбы, бега трусцой, лыжной подготовки, оздоровительной аэробики, плавания;
- статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, жима кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений;
- силовой и статической выносливости применять упражнения с гантелями, атлетическую гимнастику, силовую аэробику, упражнения на тренажерах;
- точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами и др.);
- координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, дартс.

В учебно-тренировочных занятиях **со студентами специального учебного отделения ППФП** используются:

- релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха;
- аутогенная тренировка направленная на снятие напряжения или воспитание морально-волевых качеств (концентрация внимания, эмоциональная устойчивость, оперативное мышление и память, самообладание и решительность).
- закаливающие упражнения повышающие защитные силы организма (ходьба на открытом воздухе в прохладную погоду, водные процедуры в бассейне и др.).

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

Показатели		Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
Ортоstaticкая 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)		от +9,0 до +15	от +8,9 до +3,0	от +2,9 до -2,9	от -3,0 до -8,9	от -9,0 до -15,0
УФС по Е.А. Пироговой, усл.ед		<0,375	0,376-0,525	0,526-0,675	0,679-0,825	>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

**Таблица оценки физической подготовленности студентов
специального учебного отделения**

Характеристика направленности теста / пол	Оценка в баллах					
	5	4	3	2	1	
<i>Силовые способности мышц брюшного пресса</i>						
поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол.раз	Ж	57 и выше	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
<i>или</i>						
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
<i>Силовые способности мышц спины</i>						
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
<i>Силовые способности мышц плечевого пояса</i>						
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

**Зачетные требования по оценке сформированности
практических умений и навыков студентов специального учебного
отделения**

Курс	Семестр	Зачетные требования
I	1.	Составить и провести комплекс гигиенической гимнастики (физкультминутки, физкультурной паузы и др.) с группой студентов.
	2.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за первый курс.
II	3.	Подготовить комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.
	4.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за второй курс.
III	5.	Составить комплекс упражнений для профилактики миопии.
	6.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за третий курс.

5. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (КОС)

В комплект контрольно-оценочных средств, для проведения текущего контроля включаются:

5.1. Примерный перечень вопросов для собеседования

1. Значение физической культуры и спорта в жизни каждого человека.
2. Физическая культура и спорт в современном мире, обществе.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего учебного заведения.
4. Медико-биологические факторы влияния физических упражнений и спорта на организм человека.
5. Функциональные изменения в организме под воздействием физических упражнений.
6. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
7. Личное отношение к здоровью, условия формирования здорового образа жизни.
8. Физическая активность (двигательная) и здоровье.
9. Гигиенические основы физической культуры и спорта.
10. Основные физические качества и умения при работе врачей различной направленности.
11. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
12. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
13. Методы и средства физического воспитания.
14. Методика оценки физического развития организма.
15. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии.
16. Определение ППФП, ее цели и задачи, средства.
17. Организация форм и средств ППФП студентов в вузе.
18. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
19. Оценка функционального состояния организма.
20. Техника бега на короткие дистанции.
21. Техника бега на средние, длинные дистанции.
22. Техника прыжка в длину с места.
23. Техника игры в нападении (на примере любой спортивной игры).
24. Техника игры в защите (на примере любой спортивной игры).
25. Тактика игры в нападении (на примере любой спортивной игры).
26. Тактика игры в защите (на примере любой спортивной игры).
27. Сила, методы развития и контроля.
28. Выносливость, методы развития и контроля.

- 29. Быстрота, методы развития и контроля.
- 30. Гибкость, методы развития и контроля.
- 31. Ловкость, методы развития и контроля.

5.2. Примерная тематика и содержание контрольных работ не предусмотрено

5.3. Тестовые задания

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.

1. Физическая культура представляет собой

- А) учебный предмет
- Б) выполнение упражнений
- В) процесс совершенствования возможностей человека.
- +Г) часть человеческой культуры

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование

- А) физических и психических качеств людей
- Б) техники двигательных действий
- В) работоспособности человека
- +Г) природных физических свойств человека

3. Отличительным признаком физической культуры является

- А) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- Б) физическое совершенство
- +В) выполнение физических упражнений
- Г) занятия в форме уроков

4. Физическими упражнениями называются

- А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
- Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
- +Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

5. Под физическим развитием понимается

- +А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни

- Б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- В) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений
- Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

6. Нагрузка физических упражнений характеризуется

- А) подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья.
- +Б) величиной их воздействия на организм
- В) временем и количеством повторений двигательных действий.
- Г) напряжением определенных мышечных групп

7. Какое из представленных определений сформулировано некорректно

- А) физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества
- Б) физическое совершенство - это процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
- +В) физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса
- Г) физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество

8. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры

- А) активная двигательная деятельность человека
- +Б) положительные изменения в физическом состоянии человека
- В) нормативы физической подготовленности
- Г) обеспечение безопасности жизнедеятельности

9. Физическими упражнениями принято называть

- А) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
- Б) многократное повторение двигательных действий
- В) определенным образом организованные двигательные действия
- +Г) движения, способствующие повышению работоспособности

10. Под выносливостью как физическим качеством понимают

- А) комплекс психофизических свойств, позволяющих выполнять разные физические нагрузки
- Б) способность сохранять заданные параметры нагрузки
- +В) способность противостоять физическому утомлению в процессе выполнения физических упражнений

11. Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию
А) скоростной силы
Б) технике движений
+В) быстроты реакции

12. Как дозируются упражнения на гибкость
А) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений
Б) выполняется 12-16 циклов движений
+В) упражнения выполняются до появления болевых ощущений

13. При развитии силы используют специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что
А) они выполняются медленно
+Б) они вызывают значительное напряжение мышц
В) в качестве отягощения используется собственный вес человека

Тема 2. Физическая культура в структуре профессионального образования.

14. Физическое воспитание представляет собой
А) Процесс выполнения физических упражнений
+Б) Способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры
В) Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья
Г) Обеспечение общего уровня физической подготовленности

15. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается
А) в формировании двигательных умений и навыков человека
+Б) в воспитании физических качеств человека
В) в повышении физической работоспособности человека
Г) во всем вышеперечисленном

16. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе
А) обеспечения полноценного физического развития
Б) совершенствования телосложения
В) закаливания и физиотерапевтических процедур
+Г) формирования двигательных умений и навыков

17. Основными средствами физического воспитания являются
А) игровые виды спорта
Б) подвижные игры и эстафеты
+В) физические упражнения

Г) массаж и водные процедуры

18. К основным физическим (двигательным) качествам относятся

- +А) выносливость и сила
- Б) целеустремленность и упорство
- В) гибкость и быстрота
- Г) работоспособность и настойчивость
- Д) ловкость

26. Гиподинамия – это

- А) нарушение опорно-двигательного аппарата
- +Б) недостаточная физическая активность
- В) расстройство вестибулярного аппарата
- Г) расстройство функции движения

19. Физическая подготовленность характеризуется

- А) высокими результатами в спортивной деятельности
- Б) устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов
- +В) уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта
- Г) эффективностью и экономичностью двигательных действий

20. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется

- +А) скоростными способностями
- Б) скоростью одиночного движения
- В) скоростно-силовыми способностями

21. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость

- А) 6-ти минутный бег
- +Б) Бег на 100 метров
- В) Лыжная гонка на 3 километров
- Г) Плавание 800 метров

22. Адаптация - это

- +А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
- В) процесс восстановления
- Г) система повышения эффективности функционирования тренировки

23. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки

- А) высокий рост
- Б) уменьшение межпозвоночных дисков

- +В) слабая мускулатура
- Г) нарушение естественных изгибов позвоночника

24. Физическое развитие это

- А) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность
- Б) процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений
- В) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- +Г) процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни

25. Для оценки физического развития человека используются

- +А) показатели антропометрических измерений
- Б) показатели уровня развития физических качеств
- В) показатели форсированности двигательных умений
- Г) показатели функциональных систем

26. По какой части тела измеряется длина прыжка

- А) по руке и ноге
- +Б) по части тела, ближайшей к зоне отталкивания
- В) по части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания
- Г) о любой части тела

Тема 3. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

27. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется

- + А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
- Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

28. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что

- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
- Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации

+ В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения

Г) человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить больший объем физической работы

29. Замена одних видов деятельности другими, регулируемые режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что

+ А) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии

Б) снимается утомление нервных клеток головного мозга

В) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает перенапряжения

Г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма

30. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как

А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма

Б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода

В) способствуют повышению резервных возможностей организма

+Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям

31. Физическая подготовка представляет собой

А) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств

Б) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом

+В) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью

Г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

32. Что из перечисленного не является физическим качеством

А) быстрота

Б) выносливость

+В) резкость

Г) гибкость

Д) сила

33. Под техникой физического упражнения понимается

+А) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия

Б) эстетичное выполнение двигательного действия

В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой

Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения

34. Двигательный навык – это
+А) способность к осуществлению того или иного движения без сознательного контроля за ним, сформированная в обучении
Б) способность выполнить действие, не замечая окружающую обстановку
В) возможность выполнять действия в любых погодных условиях
Г) возможность многократного повторения действия без существенных отличий в выполнении

35. Верно ли данное утверждение? «Общая физическая подготовка предшествует углубленной спортивной специализации и сопутствует ей на протяжении всего тренировочного процесса»
А) верно
+Б) неверно

36. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется
А) сила
Б) быстрота
+В) гибкость
Г) выносливость
Д) ловкость

37. Способность организма длительное время противостоять утомлению называется
А) быстрота
+Б) выносливость
В) гибкость
Г) сила
Д) ловкость

38. Педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями называется
+А) техническая подготовка
Б) тактическая подготовка
В) физическая подготовка
Г) спортивная подготовка

39. Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы, называется
А) интеллектуальная подготовка
Б) соревновательная подготовка
+В) тактическая подготовка
Г) спортивная подготовка

40. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, называется
+А) физическая подготовка
Б) химическая подготовка
В) физиологическая подготовка
Г) биологическая подготовка
41. Педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, называется
А) эмоциональная подготовка
+Б) психологическая подготовка
В) воспитательная подготовка
Г) самостоятельная подготовка
42. Сила, определяющаяся максимальными показателями мышечных напряжений без учёта массы тела человека, называется
А) максимальная сила
+Б) абсолютная сила
В) относительная сила
Г) собственная сила
43. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость
А) выносливость
Б) быстрота
+В) сила
Г) координационные способности
44. Освоение двигательного действия следует начинать с
+А) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи
Б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе
В) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений
Г) формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии
45. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости
А) скоростно-силовые способности
Б) лично-психические качества
+ В) факторы функциональной экономичности
Г) аэробные возможности

46. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости
+А) аэробные, циклические упражнения
Б) упражнения статического характера
В) упражнения динамического характера
Г) анаэробные сложно-координационные упражнения

47. Под физическим качеством «ловкость» понимают
А) способность точно дозировать величину мышечных усилий
+Б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями
В) освоить действие и сохранить равновесие
Г) способность технически верно повторить заданное упражнение

48. Физические качества – это
А) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
+Б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности
В) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах
Г) двигательные умения и навыки, присущие человеку

49. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на
+А) гибкость
Б) быстроту
В) координацию
Г) ловкость

Тема 3. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
Физическая культура.

50. Под двигательной активностью понимают
+А) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни
Б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся
В) определенную величину объема и интенсивности нагрузки
Г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства

51. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость
А) выносливость

- Б) быстрота
- +В) сила
- Г) координационные способности

52. Освоение двигательного действия следует начинать с

- +А) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи
- Б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе
- В) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений
- Г) формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии

53. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости

- А) скоростно-силовые способности
- Б) лично-психические качества
- +В) факторы функциональной экономичности
- Г) аэробные возможности

54. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека

- А) 90/60
- +Б) 120/70
- В) 140/90
- Г) 200/100

55. К аэробным упражнениям относятся

- +А) бег
- Б) волейбол
- В) поднятие тяжести
- Г) спринт

56. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира

- А) олимпийские игры имели мировую известность
- Б) в Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира
- +В) в период проведения игр прекращались войны
- Г) игры отличались миролюбивым характером соревнований

57. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы

- А) самбо
- Б) баскетбол
- В) бокс

+Г) тяжелая атлетика

58. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей

А) борьба

+Б) бег на короткие дистанции

В) бадминтон

Г) бег на средние дистанции

59. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки

А) высокий рост

Б) увеличение межпозвоночных дисков

+В) слабая мускулатура

Г) нарушение естественных изгибов позвоночника

60. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что

+А) обеспечивает ритмичность работы организма

Б) позволяет правильно планировать дела в течение дня

В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня

61. Основным показателем, характеризующими стадии развития организма, являются

+А) биологический возраст

Б) календарный возраст

В) скелетный и зубной возраст

62. Недостаток, какого витамина снижает зрение и может вызвать «куриную слепоту»

А) С

Б) Е

+В) А

63. Анатомическое образование, орган тела человека, состоящий из поперечно-полосатой или гладкой ткани, способной к сокращению под воздействием нервных импульсов называют

+А) мышцы

Б) кости

В) суставы

64. Под закаливанием понимается

А) купание в холодной воде и хождение босиком

+Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми

Г) укрепление здоровья

65. Осанкой называется

А) характеристики, обеспечивающие хорошее самочувствие

+Б) привычная поза человека в вертикальном положении

В) пружинные характеристики позвоночника и стоп

Г) силуэт человека

66. Под здоровым образом жизни понимается

А) отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе

Б) регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни

+В) определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья

Г) поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности

67. Под физическим качеством «ловкость» понимают

А) способность точно дозировать величину мышечных усилий

+Б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями

В) освоить действие и сохранить равновесие

Г) способность технически верно повторить заданное упражнение

68. Что относится к заливающим процедурам:

+А) солнечные ванны

+Б) воздушные ванны

+В) водные процедуры

Г) лечебные процедуры

Д) подводный массаж

Е) гигиенические процедуры

69. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежутки времени, называется

А) двигательной реакцией

+Б) скоростными способностями

В) скоростью одиночного движения

Г) скоростно-силовыми способностями

70. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены касаетесь ее

А) затылком, ягодицами, пятками

Б) лопатками, ягодицами, пятками

В) затылком, спиной, пятками

+Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

71. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов называется

- А) болезнь
- +Б) травма
- В) заражение

72. Первая помощь при ударах о твердую поверхность заключается в том, что ушибленное место следует

- А) потереть, почесать
- Б) положить на возвышение
- +В) охладить
- Г) согреть

73. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок

- А) применяют холод, создают покой
- Б) Накладывают стерильную повязку
- +В) производят тугое бинтования, применяют холод, создают покой
- Г) наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов

74. Систему преимущественно силовых упражнений для женщин, направленную на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, принято обозначать как

- +А) шейпинг
- Б) гидроаэробика
- В) стрейтчинг

5.4. Примерная тематика рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

5.5. Примерный перечень вопросов к экзамену, зачету.

1. Перечислите разделы и раскройте содержание учебной программы по физической культуре воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов.
2. Формы физического воспитания в вузе.
3. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.
4. Особенности процесса обучения в медицинских вузах.
5. понятий: «умственная усталость»; «умственное утомление» (внимание, поза, движение). Энергозатраты при различных видах умственного труда.
6. Степени переутомления по К.К. Платонову.
7. Понятие «биологические часы». Динамика умственной работоспособности в учебном дне, неделе, году (по выбору).
8. Перечислите и раскройте содержание факторов, от которых зависит социальное здоровье студентов.
9. Раскройте биохимические изменения в костно–мышечной системе тренированного организма человека.
10. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.
11. Факторы, влияющие на развитие перетренированности. Объективные и субъективные показатели перетренированности.
12. Цели и задачи современной спортивной тренировки. Особенности современной спортивной тренировки.
13. Классификация спортивных упражнений и их характеристика.
14. Физиологическое воздействие допинга на организм человека.
15. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов и конкретное содержание ППФП: формы труда; условия и характер, режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов.
16. Формы ППФП в медицинских вузах и их характеристика.

17. Особенности профессиональной деятельности и условий труда врачей различных специальностей (по выбору). Методика подбора средств ППФП.
18. Относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах.
19. Виды массажа. Воздействие массажа на организм человека.
20. Показания, ограничения и противопоказания к проведению массажа.
21. Структура адаптивной физической культуры.
22. Классификация методов и приемов массажа.
23. Физиологическое действие приемов и методов массажа на организм человека
24. Влияние массажа на функциональное состояние организма человека.
25. Определение врачебного контроля, его цели и задачи.
26. Методы и этапы врачебного контроля.
27. Определение самоконтроля, его цель и задачи. Показатели самоконтроля.
28. Медицинские противопоказания к занятиям спортом.
29. Патологические состояния при занятиях спортом.
30. Раскройте медико-физиологическое воздействия физических упражнений на организм человека.
31. Структура построения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Цели и задачи утренней гигиенической гимнастики в условиях стационара.
32. Определение здорового образа жизни. Роль физической культуры как важного элемента здорового образа жизни современного человека.
33. Раскройте особенности физиологического состояния людей различного возраста.
34. Перечислите оптимальные двигательные режимы, рекомендуемые для нормального функционирования организма.
35. Охарактеризуйте принципы рационального питания.
36. Дайте определение «физическое состояние», «физическое развитие» и способы их оценки.

37. Раскройте методику оценки физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (по выбору).
38. Понятие «физическая работоспособность». Методы определения физической работоспособности.
39. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC₁₇₀. Перечислите противопоказания к назначению степ-теста PWC₁₇₀.
40. Характеристика зон мощности нагрузки на занятиях по физическому воспитанию.
41. Дайте определения: «врачебный контроль», «врачебно-педагогическое наблюдение», «самоконтроль». Раскройте цель и задачи врачебного контроля.
42. Раскройте методики оценки: антропометрических показателей, реакции сердечно-сосудистой системы; деятельности вегетативной нервной системы; функций органов дыхания.; деятельности нервно-мышечного аппарата и вестибулярной функции.
43. Определение ЛФК. Раскройте цели и задачи ЛФК. Перечислите средства ЛФК.
44. Оценка эффективности использования средств ЛФК при миопии различной степени. Перечислите правила составления и проведения комплекса ЛФК при данной патологии.
45. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме при нарушении и заболевании опорно-двигательного аппарата.
46. Классификация современных методов музыкотерапии по их лечебному воздействию и функциональной направленности.
47. Механизм влияния функциональной музыки на организм человека, на труд человека, на деятельность спортсменов и спортивные результаты.
48. Определение аутотренинга (АТ). Раскройте механизм и физиологические эффекты действия АТ на организм человека.
49. Основные приемы аутогенной тренировки. Показания и противопоказания к использованию РЛПГ.
50. Определение аэрозоль - и фитотерапии. Показания и противопоказания к использованию аэрозоль - и фитотерапии.