Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.01.2025 15:04:22
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fed387a2985d26c7b784ec019b8a794c14

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
_____ /И.П. Черная/
«19» 06 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.46 Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность) **37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»**
(код, наименование)

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

Срок освоения ОПОП **5 лет 6 месяцев**
(нормативный срок обучения)

Институт/кафедра **Кафедра физической культуры и спорта**

Владивосток, 2020

При разработке рабочей программы учебной дисциплины (модуля) в основу положены:
1) ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности)
37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях» (уровень специалитета),
утвержденный Министерством образования и науки РФ № 95 от « 09 » февраль 2016 г

2) Учебный план по специальности **37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»** (уровень специалитета) утвержденный ученым Советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России от « 15 » мая 2020г., Протокол № 4

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры
«Физической культуры и спорта»
от «29» мая 2020г Протокол № 9/1

Заведующий кафедрой _____ Е.В. Каерова

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура и спорт одобрена УМС по специальностям факультета Общественного здоровья

от «09» июня 2020г Протокол № 5

Председатель УМС _____ В.В. Скварник

Разработчики:

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент	_____	Каерова Е.В
Доцент	_____	Шестёра А.А.
Доцент	_____	Степанова И.С.

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения учебной дисциплины Физической культуры и спорта, состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятием решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива, для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

При этом ***задачами*** дисциплины являются

1. Обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2.2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ОПОП университета

2.2.1. Учебная дисциплина **Б1.Б.46 «Физическая культура и спорт»** относится к базовой части Блока 1 основной образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования специальности 37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях», и изучается в 1 и 2 семестрах на 1 курсе. Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо для эффективного использования современных физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном процессе и дальнейшей профессиональной деятельности клинического психолога.

2.2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Физическая культура и спорт, школьный курс

Знания: основные понятия в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни

Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Навыки: применения современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля

индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

Биология, школьный курс

Знания: строения, функций органов и их систем у человека.

Умения: находить и показывать в атласе анатомии мышцы, кости, сосуды и нервы организма человека.

Навыки: использования анатомических знаний в физкультурно-оздоровительной работе с различным контингентом.

Безопасность жизнедеятельности, школьный курс

Знания: понятийно-терминологический аппарат в области безопасности; классификацию и характеристику основных опасностей, возникающих в повседневной жизни и правила безопасного поведения; принципы оказания первой помощи.

Умения: идентифицировать основные опасности и риски среды обитания человека.

Навыки: первой медицинской помощи при травмах с использованием подручных средств

2.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (модуля)

2.3.1. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины:

- *Медицинская*
- *Организационно-управленческая.*
- *Научно-исследовательская.*

2.3.2. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) компетенций

№	Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6	7
1	ОК- 8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Учебно-контрольные нормативы; Творческое задание; Контрольные вопросы Тест

2.4. Характеристика профессиональной деятельности выпускника.

2.4.1. Область профессиональной деятельности выпускника

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу по специальности 37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях» включает охрану здоровья граждан в части обеспечения мер санитарно-противоэпидемиологического (профилактического) характера, направленных на санитарно-эпидемиологическое благополучие населения, в том числе осуществление надзора в сфере защиты прав потребителей в соответствии с установленными требованиями и стандартами в сфере здравоохранения.

Связь области профессиональной деятельности выпускников ОПОП ВО по специальности **37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»** с профессиональным стандартом отражена в таблице 1.

Таблица 1 – Связь ОПОП ВО с профессиональным стандартом

Направление подготовки/ специальность	Номер уровня квалификации	Наименование выбранного профессионального стандарта (одного или нескольких)
37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»	7	Медицинский психолог

2.4.2. Объекты профессиональной деятельности выпускников,

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу специалитета, являются:

- человек с трудностями адаптации и самореализации, связанными с его физическим, психологическим, социальным и духовным состоянием, а также системы и процессы охраны, профилактики и восстановления здоровья;
- психологические факторы дезадаптации и развития нервно-психических и психосоматических заболеваний;
- формирование поведения, направленного на поддержание, сохранение, укрепление и восстановление здоровья;
- психологическая диагностика, направленная на решение диагностических и лечебных задач клинической практики и содействия процессам коррекции, развития и адаптации личности;
- психологическое консультирование в рамках профилактического, лечебного и реабилитационного процессов, в кризисных и экстремальных ситуациях, а также в целях содействия процессам развития и адаптации личности;
- психологическая экспертиза в связи с задачами медико-социальной (трудовой), медико-педагогической, судебно-психологической и военной экспертизы.

2.4.3 Задачи профессиональной деятельности выпускников

1. Научно-исследовательская деятельность:

- теоретический анализ проблем, связанных с дезадаптацией человека и расстройствами психики при различных заболеваниях;
- обзор и анализ психологической литературы по методологическим вопросам психодиагностической, консультативной, профилактической, развивающей, коррекционной и психотерапевтической деятельности;
- формулирование конкретных гипотез, целей и задач психологических исследований;
- выбор методов, планирование научного исследования, оценка его соответствия этико-деонтологическим нормам;
- разработка новых и адаптация существующих методов психологических исследований (в том числе с использованием новых информационных технологий);
- самостоятельное проведение, письменное, устное и виртуальное представление материалов собственных исследований;
- выбор и применение номотетических и идеографических методов обработки и анализа психологических данных, подготовка заключений и рекомендаций;
- проведение научной экспертной оценки актуальных и потенциальных исследовательских проектов;
- организация научных и профессиональных собраний и конференций и участие в их работе;

2. Психодиагностическая деятельность:

- эффективное взаимодействие с пациентом (или клиентом), медицинским персоналом и заказчиком услуг с учетом образовательных, клинико-психологических, социально-психологических, оздоровительных, административно-управленческих, правоохранительных и этических аспектов взаимодействия;
- выявление и анализ информации о потребностях пациента (клиента) и медицинского персонала (или заказчика услуг) с помощью интервью, анамнестического метода и других клинико-психологических методов;
- определение целей, задач и методов психодиагностического исследования с учетом образовательных, клинико-психологических, нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик пациента (клиента), его состояния здоровья и реабилитационного потенциала;
- диагностика психических функций, состояний, свойств и структуры личности и интеллекта, психологических проблем, конфликтов, способов адаптации, личностных ресурсов, межличностных отношений и других психологических феноменов с использованием соответствующих методов клинико-психологического и экспериментально-психологического исследования;
- составление развернутого структурированного психологического заключения и рекомендаций;
- обеспечение пациента (клиента), медицинского персонала и других заказчиков услуг информацией о результатах диагностики с учетом этико-деонтологических норм, потребностей и индивидуальных особенностей пользователя психологического заключения;

3. Консультативная и психотерапевтическая деятельность:

- определение целей, задач и программы психологического вмешательства с учетом образовательных, клинико-психологических, нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик пациента (клиента), его состояния здоровья, реабилитационного потенциала и в соответствии с задачами психологической профилактики, лечения и коррекции,

реабилитации, психологического (психического) развития в норме и при его нарушениях;
- проведение психологического вмешательства с использованием индивидуальных, групповых и семейных методов;
- оценка эффективности психологического вмешательства;
- консультирование медицинского персонала, работников социальных служб, педагогов, тренеров и спортсменов, руководителей, сотрудников правоохранительных органов и других специалистов по вопросам взаимодействия с людьми для создания "терапевтической среды" и оптимального психологического климата;
- психологическое консультирование населения с целью выявления индивидуально-психологических, социально-психологических и иных факторов риска дезадаптации, первичной и вторичной профилактики нервно-психических и психосоматических расстройств и нарушений поведения;

4. Экспертная деятельность:
- постановка целей и задач психологического исследования в рамках различных видов экспертизы;
- выбор методов психологического исследования, адекватных задачам конкретного вида экспертизы;
- проведение психологического исследования в рамках судебно- психологической, военной, медико-социальной, медико-педагогической и иных видов экспертиз, требующих участия психологов;
- составление экспертного психологического заключения;
- обеспечение заказчика экспертизы информацией о результатах экспертного психологического исследования;

5. Педагогическая деятельность:
- разработка стратегии, плана и содержания обучения, выбор и использование современных обучающих технологий при организации процесса обучения;
- организация самостоятельной работы обучающихся;
- оценка и совершенствование программ обучения и развития;

6. Психолого-просветительская деятельность:
- распространение информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья;
- подготовка и презентация программ для общественных и государственных организаций, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья, а также программ психологической профилактики и раннего психологического сопровождения уязвимых лиц ("групп риска");

7. Организационно-управленческая деятельность:
- создание, продвижение и активное содействие соблюдению профессиональных этических стандартов для организаций, специалистов и частных лиц, работающих в области оказания психологических услуг;
- организация деятельности ведомственных психологических служб и их структурных подразделений (Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства обороны Российской Федерации, Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации стихийных бедствий, Министерства внутренних дел Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации,

Федеральной службы войск национальной гвардии, Федеральной службы исполнения наказаний и других министерств, ведомств, организаций);

- руководство стажерами и соискателями в процессе их практической и научно-практической деятельности в области клинической психологии;

8. Проектно-инновационная деятельность:

- выбор и применение клинико-психологических технологий, позволяющих осуществлять решение новых задач в различных областях профессиональной практики;
- психологическое сопровождение инноваций, нацеленных на повышение качества жизни, психологического благополучия и здоровья людей.

2.4.4.Перечислить виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины :

- Психолого-просветительская;
- Научно-исследовательская;
- Психодиагностическая;
- Консультативная и психотерапевтическая;
- Экспертная;
- Педагогическая;
- Организационно-управленческая;
- Проектно-инновационная

Проект профессионального стандарта Медицинская психология

3.1. Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов/ зачетных единиц	Семестры	
			№ 1	№ 2
			часов	часов
1		2	3	4
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		72/2	36	36
Лекции (Л)		8	4	4
Практические занятия (ПЗ),		64	32	32
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	-	-	З
	экзамен (Э)	-	-	-
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72	36	36
	ЗЕТ	2	1	1

3.2.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

п/№	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Темы разделов
1	2	3	4
1.	ОК-8	Раздел I Теоретический раздел	Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах РФ. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методик развития основных физических качеств с учетом возрастных особенностей. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Физическая культура в системе научной организации труда. Допинги и стимуляторы в спорте, биодобавки
2.	ОК-8	Раздел II Практический раздел **Основные физические качества.**	Выносливость. Методы развития и контроля. Гибкость. Методы развития и контроля. Быстрота. Методы развития и контроля. Сила. Методы развития и контроля. Ловкость. Методы развития и контроля
3.	ОК-8	Раздел III Практический раздел **Оздоровительные системы**	Точечный массаж по А. Уманской, для профилактики ОРВИ и гриппа. Оздоровительная система С. Кнейппа
4.	ОК-8	Раздел IV Практический раздел **Двигательные системы**	Оздоровительная двигательная система К. Купера. Стретчинг. Современные оздоровительные методики
5.	ОК-8	Раздел V Практический раздел **Дыхательные системы**	Дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко. Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой
6.	ОК-8	Раздел VI Практический раздел **Нетрадиционные методы физического воспитания**	Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика. Аутогенная тренировка
7.	ОК-8	Раздел VII Практический раздел **Контроль и самоконтроль**	Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки. Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями. Оценка физического состояния. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста.
8.	ОК-8	Раздел VIII Практический раздел **Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФК)**	Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики. Составление программы профессионально – прикладной физической культуры для врача-педиатра участкового

3.2.2. Разделы учебной дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы контроля

№	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	1	2	3	4
1.	1	Теоретический раздел	4				4	Контрольные вопросы
2.	1	Практический раздел			32		32	Творческие задания
3.	2	Теоретический раздел	4				4	Тест
4.	2	Практический раздел			32		32	Творческое задание Учебно-контрольные нормативы
		ИТОГО:	**8**		**64**		**72**	

2.3.2. Примерная тематика рефератов, курсовых работ

В соответствии с ФГОС ВО 37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях» не предусмотрена

2.3.3. Контрольные вопросы к зачету

Тема 1. Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах РФ

1. Система физического воспитания в Российской Федерации.
2. Как называется вид воспитания, специфическое содержание которого - обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности и физкультурных занятий?
3. Средства и методы физического воспитания.
4. Формы построения занятий в физическом воспитании.
5. Что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания?
6. Дайте определение понятию «*физическое воспитание*» и раскройте его.
7. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
8. Какова цель и задачи физического воспитания?
9. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «физическая культура и спорт».
10. В чем сходство и различие понятий «физическая культура» и «спорт»?
11. Какое значение имеет дисциплина «физическая культура и спорт» для будущей профессиональной деятельности студентов медицинских и фармацевтических вузов?

Тема 2. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методик развития основных физических качеств.

12. Оцените динамику учебного процесса и распределения нагрузок во время экзаменационной сессии?
13. Дайте характеристику понятиям: «*утомление*», «*работоспособность*», «*восстановление*».
14. Дайте характеристику объективным и субъективным факторам обучения и охарактеризуйте реакцию организма студентов на них.
15. Какие изменения происходят в состоянии организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
16. Физиологическая сущность восстановительных процессов.
17. Дайте определение понятию «работоспособность».
18. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов.
19. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
20. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
21. Дайте характеристику «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
22. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Физическая культура в системе научной организации труда.

23. Назовите цели и задачи профессионально-прикладной физической культуры.
24. Какая теория положена в основу прикладной физической культуры (ПФК)?
25. Охарактеризуйте основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую культуру.
26. Перечислите вредные производственные факторы. Дайте характеристику каждому фактору.
27. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от профессиональной деятельности.
28. Виды и формы профессионального труда.
29. Что такое профессиограмма? Приведите примеры компетенций различных направлений.
30. Какие формы ПФК необходимо использовать в рабочее время, в свободное время. Дайте характеристику.
31. Какие виды профессионально-прикладной гимнастики Вы бы предложили работникам, у которых однообразные виды труда и малая двигательная активность?
32. Какие упражнения необходимо включить в комплекс упражнений, чья профессиональная деятельность предполагает умеренную двигательную активность, сочетающую физические и умственные нагрузки?
33. Какие виды спорта можно использовать для формирования команды?
34. Приведите примеры прикладного использования физической культуры.
35. Дополнительные средства повышения работоспособности.
36. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий на ПФК.
37. Роль руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

Тема 4. Допинги и стимуляторы в спорте.

38. Допинг. Определение допинга, МОК.
39. Допинги как медицинские средства и лекарства.
40. Какое действие оказывает допинг на организм и функциональные показатели (снятие охранительного торможения и подавление чувства усталости).
41. Что такое анаболические стероиды (АС)?
42. Последствия длительного приема анаболических стероидов на различные органы и системы организма спортсмена.
43. Влияние анаболических стероидов на женский организм.
44. Специфические побочные действия применения стероидов у подростков.
45. Фито-адаптогены-альтернатива допингу.
46. Допинг-контроль: системы и методы анализа.
47. Классификация адаптогенов.
48. Фармакологические средства для поддержания и увеличения физической работоспособности.
49. Биологически активные добавки и их роль в повышении физической работоспособности.

3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт

№	Название тем лекций учебной дисциплины (модуля)	Часы
1	2	3
	1 семестр	
1.	Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах РФ	2
2.	Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методик развития основных физических качеств	2
	Итого часов в семестре	**4**
	2 семестр	
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Физическая культура в системе научной организации труда врача-педиатра участкового	2
4.	Допинги и стимуляторы в спорте. Биологически активные добавки и их роль в повышении физической работоспособности	2
	Итого часов в семестре	**4**

3.2.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт

№	Название тем практических занятий учебной дисциплины (модуля)	Часы
1	2	3
	1 семестр	
1	*Основные физические качества*. Выносливость. Методы развития и контроля.	2
2	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФК)	2
3	*Нетрадиционные методы физического воспитания*. Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика.	2
4	*Основные физические качества*. Гибкость. Методы развития и контроля.	2
5	*Оздоровительные системы*. Точечный массаж по А. Уманской, для профилактики ОРВИ и гриппа.	2
6	*Контроль и самоконтроль*. Оценка физического состояния.	2
7	*Двигательные системы*. Оздоровительная двигательная система К. Купера.	2
8	*Основные физические качества*. Быстрота. Методы развития и контроля.	2
9	*Дыхательные системы*. Дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко.	2
10	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФК)	2
11	*Основные физические качества*. Сила. Методы развития и контроля.	2
12	*Двигательные системы.* Современные оздоровительные методики	2
13	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФК)	2
14	*Основные физические качества*. Ловкость. Методы развития и контроля	2
15	*Контроль и самоконтроль*. Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки.	2
16	*Двигательные системы.* Современные оздоровительные методики	2

	Итого часов в семестре	**32**
2 семестр		
1	*Основные физические качества*. Выносливость. Методы развития и контроля.	2
2	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФК)	2
3	*Нетрадиционные методы физического воспитания*. Аутогенная тренировка.	2
4	*Основные физические качества*. Гибкость. Методы развития и контроля.	2
5	*Оздоровительные системы*. Оздоровительная система С. Кнейппа.	2
6	*Контроль и самоконтроль*. Определение физической работоспособности студентов при занятиях физическими упражнениями.	2
7	*Двигательные системы*. Стретчинг.	2
8	*Основные физические качества*. Быстрота. Методы развития и контроля.	2
9	*Дыхательные системы*. Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой.	2
10	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФК)	2
11	*Основные физические качества*. Сила. Методы развития и контроля.	2
12	*Двигательные системы.* Современные оздоровительные методики	2
13	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФК)	2
14	*Основные физические качества*. Ловкость. Методы развития и контроля	2
15	*Контроль и самоконтроль*. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста.	2
16	*Двигательные системы.* Современные оздоровительные методики	2
	Итого часов в семестре	**32**

3.2.5. Лабораторный практикум

В соответствии с ФГОС ВО 37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях» не предусмотрена

3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

В соответствии с ФГОС ВО 37.05.01 Клиническая психология специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях» не предусмотрена

3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля[1]	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1.	1	ТК	Теоретический раздел	Контрольные вопросы	1-22	
2.	1	ТК	Практический раздел	Учебно-контрольные нормативы	Приложение 8	
				Творческое задание (Приложение 2)	№ 1 - №5	
3.	2	ТК	Теоретический раздел	Творческое задание (Приложение 2)	№ 6 - №11	
		ПК	Теоретический раздел	Тест	57	4
		ПК	Практический раздел	Учебно-контрольные нормативы	Приложение 8	

3.4.2. Примеры оценочных средств:

для текущего контроля (ТК)	Творческое задание: 1. Составить комплекс физических упражнений на развитие силы из 10 элементов. 2. Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости из 10 элементов. 3. Составить комплекс физических упражнений на развитие быстроты из 10 элементов. 4. Составить комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей из 10 элементов. 5. Составить комплекс физических упражнений на развитие гибкости из 10 элементов.
для промежуточного контроля (ПК)	1. 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 экономичность двигательных действий 2. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется: а) подвижностью в суставах б) специальной гибкостью в) *активной гибкостью г) динамической гибкостью

3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.5.1. Основная литература

п/№	Наименование, тип ресурса[1]	Автор(ы) /редактор[2]	Выходные данные, электронный адрес[3]	Кол-во экз. (доступов)	
				В БИЦ[4]	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1.	Гигиена физической культуры и спорта. Учебник [Электронный ресурс]	под общ. ред. Е. В. Охотского	СПб: СпецЛит, 2010. - 192 с. URL: http://www.biblioclub.ru	Неогр.д.	
2.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник [Электронный ресурс]	И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур	М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. URL: http://www.biblioclub.ru	Неогр.д.	
3.	Физическая культура учеб. пособие [Электронный ресурс]	под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. - 4-е изд., испр	Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. URL: http://studentlibrary.ru	Неогр.д.	

3.5.2. Дополнительная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес[3]	Кол-во экз. (доступов)	
				В БИЦ[4]	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1.	Лечебная физическая культура и массаж: учебник [Электронный ресурс]	Епифанов В.А.	URL:http://www.studmedlib.ru	Неогр.д.	
2.	Восстановительная медицина: учебник [Электронный ресурс]	Епифанов В.А	URL: http://www.studmedlib.ru	Неогр.д.	
3.	Физическая культура. Учебное пособие [Электронный ресурс]	Чеснова Е. Л.	М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. URL: http://www.biblioclub.ru	Неогр.д	
4.	Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для студ	В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.	М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 335 с.		5
5.	Здоровый образ жизни: учеб. пособие [Электронный ресурс]	/ В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына и др.	М.: Прометей, 2012. - 86 с. URL: http://www.studentlibrary.ru	Неогр.д	

6.	Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учеб. пособие [Электронный ресурс]	М. А. Морозов	СПб. : СпецЛит, 2012. - 167 с. URL: http://books-up.ru	Неогр.д	
7.	Здоровый человек и его окружение: учебник [Электронный ресурс]	В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова.	М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 544 с. URL: http://www.studentlibrary.ru	Неогр.д	

3.5.3 Базы данных, информационные справочные и поисковые системы

Ресурсы БИЦ

1. «Электронно-библиотечная система «Консультант студента» http://www.studentlibrary.ru/

2. 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 «Руконт» http://lib.rucont.ru/collections/89

6. Электронно-библиотечная система elibrary (подписка) http:// http://elibrary.ru/

7. Medline with Full Text http://web.b.ebscohost.com/

8. БД «Статистические издания России» http://online.eastview.com/

9.ЭБС «Юрайт» http://www.biblio-online.ru/

Ресурсы открытого доступа

1. ГИС «Национальная электронная библиотека» НЭБ с виртуальным читальным залом диссертаций РГБ https://rusneb.ru/
2. Федеральная служба государственной статистики https://www.gks.ru/
3. «Консультант Плюс» http://www.consultant.ru/
4. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
5. Российская Спортивная Энциклопедия http://www.libsport.ru/
6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/
7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/
8. Американский колледж спортивной медицины (ACSM), ACSM's Health & Fitness Journal https://journals.lww.com/acsm-healthfitness

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. http://lib.sportedu.ru/
10. Институт спортивной науки http://www.gssiweb.com/
11. Энциклопедия по видам спорта http://www.infosport.ru/sp/
12. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. http://www.vniifk.ru/
13. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры. http://www.spbniifk.ru/
14. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. http://science.sportedu.ru
15. Новостной портал о спорте в Приморском крае http://primsport.com/

3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 56-001 1. Персональный компьютер DNS Porte – 1 шт. 2. Проектор SONY VPL-EX276 - 1 шт. 3. Экран Lumien - 1 шт. 4. Комплект учебной мебели на 72 посадочных места.	690002, Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 4, (56-001)
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-013 1.Скамейка гимнастическая, 2 м –4 шт. 2.Скамья деревянная - 6 шт. 3.Ворота м/ф 2*3, разборные, облегченные, профиль 80*40 мм, с сеткой м/ф – 1 шт. 4.Вышка судейская - 1 шт. 5.Кольцо баскетбольное амортизационное - 2 шт. 6.Кольцо баскетбольное d-450 мм -4 шт. 7.Стенка гимнастическая, 3,2*1,0 – 9 шт. 8.Стойка волейбольная универсальная со стаканами, механизм натяжения, пара - 1 шт, 9.Щит баскетбольный игровой, 10 мм, цельн. (180*105 см) - 2 шт 10.Набор воланчиков – 17 шт 11.Скакалка - 20 шт, 12.Ракетка для бадминтона – 40 шт. 13.Судейский столик - 5 шт. 14.Сетка для тенниса -1шт. 15.Набор для настольного тенниса Clory-20 шт. 16.Сетка б/б Д 5 мм комплект из 2-х штук-2 шт 17. Сетка для настольного тенниса с креплениями-6 шт. 18.Сетка м/ф-1 шт	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-016	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-016)

1.Ковер для самбо - 1 шт. 2.Стол для настольного тенниса - 3 шт. 3.Ограждение – 3 шт. 4.Магнитола «Samsung»-1шт. 5.Мячи для настольного тенниса набор(6шт.)-17шт.	
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-001 1.Беговая дорожка Housfit-1ш, 2.Велоэргометр-1шт, 3.Стойка для приседания -1шт 4.Тренажер “Topneo” athletic-1 шт, 5.Тренажер имитации лыжного бега BODY”-1ш, 6.Штанга - 4 шт, 7.Штанга для аэробики- 10шт., 8.Скамья для жима горизонтальная – 1шт., 9.Гриф олимпийский L2200мм усиленный до 600 кг – 1шт. 10.Балансировочная доска Aerofit-20 шт., 11.Степ платформа Aerofit-20 шт 12.Стойка для гантелий-1шт., 13.Стойка для гимнастических палок-1 шт., 14.Гантели обрезиненные вес 0,5кг- 10 шт., 15.Гантели обрезиненные вес 2кг- 10 шт., 16.Гантели обрезиненные вес 1кг- 10 шт., 17.Гантели обрезиненные вес 3кг- 10 шт. 18.Зеркала - 5 шт. 19.Стенка гимнастическая, 3,2*1 ,0- 3шт. 20.Велотренажер DH-8953-3шт 21.Балансировочный диск REEBOK-6шт. 22.Гантели-97шт. 23.Гимнастический коврик универсальный – 40шт. 24.Гриф штанги-6шт. 25.Кольцо для пилатес,TORRES-9шт. 26.Мяч для пилатес 2кг.-5шт. 27.Мяч для пилатес 3кг REEBOK-4шт. 28. Набор ленточных эспандеров, REEBOK-5 шт 29. Полка навесная- 1 шт 30. Упор для отжимания-1 шт	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001)
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-002 3.Гимнастическая палка вес 3 кг - 10 шт. 4.Гимнастическая палка вес 4 кг - 10 шт. 5.Гимнастическая палка вес 5 кг - 5 шт. 6.Медицинский мяч 1 кг – 10 шт. 7.Медицинский мяч 2 кг – 7 шт. 8.Медицинский мяч 3 кг – 7 шт. 9.Гимнастический мяч – 25 шт. 10.Зеркала - 4 шт. 11.Обруч стальной утяжеленный 90см 1050г - 20 шт. 12.Стол письменный - 2 шт. 13.Мини-штанга-3шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-002)
Специальное помещения для занятий шахматами № 31-013 1.Стол письменный - 2 шт. 2.Часы шахматные.-1 шт	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)

3. Шахматы с доской – 3 шт	
Специальное помещение (раздевалка) № 1 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) (№ 1)
Специальное помещение (раздевалка) № 2 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001) (№ 2)
Специальное помещение (раздевалка) № 1 1.Скамейка гимнастическая, 2м –2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) (№ 1)
Специальное помещение (раздевалка) № 2 1.Скамейка гимнастическая, 2м – 2 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013) (№ 2)
Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 31-001 1.Спирометр портативный СпиросС-100 - 1 шт. 2.Динамометр становый ДС-500 – 1 шт. 3.Динамометр ДК-100 – 1 шт. 4.Весы медицинские ВЭМ-150 – 1 шт. 5.Подставка – 4 шт. 6.Шкафы для приборов – 5 шт. 7.Видеокамера-1шт. 8.Динамометр кистовой ДК100-3шт 9.Мяч баскетбольный-30шт 10.Мяч волейбольный -24шт. 11.Мяч футбольный -5шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001)
Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 31-013 1.Флаг – 15 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)
Кабинет для самостоятельной работы студентов № 41-007 1.Комплект учебной мебели на 10 посадочных мест. 2. Персональные компьютеры (Моноблоки) «Lenovo Think Centre All-In-One M92z 23 - 10 шт. 3. Подключение к сети «Интернет» с доступом в электронно-образовательную среду ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.	690002, Приморский край, г. Владивосток, Океанский проспект 163, (41-007)

3.7 Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем.

7-PDF Split & Merge
ABBYY FineReader
Microsoft Windows 7
Microsoft Office Pro Plus 2013

15.8. Образовательные технологии

Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:
Визуализированные лекции
Творческие задания (разработка комплексов упражнений для развития физических качеств, с учетом профессиональной деятельности)

15.9. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

п/№	Наименование последующих дисциплин	Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин	
		9 семестр	9семестр
		Теоретический раздел	Практический раздел
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Обучение складывается из аудиторных занятий (72час.), включающих лекционный курс и практические занятия. Основное учебное время выделяется на практическую работу по усвоению теоретических знаний, развитию и совершенствованию физических качеств, приобретению навыков использования традиционных и нетрадиционных методик по сохранению и профилактике здоровья.

При изучении учебной дисциплины (модуля) необходимо использовать весь ресурс основной и дополнительной учебной литературы, лекционного материала, наглядных пособий и демонстрационных материалов, спортивного оборудования и освоить практические навыки и умения выполнения физических упражнений различной направленности.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных, жизненных умений и навыков средствами физической культуры. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (работа в малых группах, выполнение творческих заданий, учебно-тренировочных заданий, самооценка здоровья, ведение дневника и др.). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 25% от аудиторных занятий.

Самостоятельная работа студентов не предусмотрена

По каждому разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для студентов и методические указания для преподавателей по всем разделам дисциплины в электронной базе кафедры.

Во время изучения учебной дисциплины студенты под руководством преподавателя изучают: влияние двигательной активности на организм человека, средства и методы физической культуры, так же выполняют разнообразные физические упражнения, составляют комплексы общеразвивающих упражнений, решают ситуационные задачи, заполняют обучающие таблицы, оформляют дневник самоконтроля.

Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность.

Обучение студентов способствует формированию у них мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Так же способствует овладению у студентов системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формированию профессионально значимых качеств и свойств личности.

Исходный уровень знаний студентов определяется тестированием, текущий контроль усвоения предмета определяется при решении типовых ситуационных задач, творческих заданий.

В конце изучения учебной дисциплины (модуля) проводится промежуточный контроль знаний с использованием тестового контроля, проверкой практических умений и решением ситуационных задач.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния

Приложение 1

Тестовые задания по дисциплине Физическая культура и спорт

Тема 1. ***Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах РФ.***

1. *Физическая подготовленность характеризуется*
   a) высокими результатами в спортивной деятельности
   b) устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов
   c) *уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта
   d) эффективностью и экономичность двигательных действий

2. *Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:*
   a) подвижностью в суставах
   b) специальной гибкостью
   c) *активной гибкостью
   d) динамической гибкостью

3. *Адаптация — это*
   a) *процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
   b) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
   c) процесс восстановления
   d) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки

4. *Что чаще всего приводит к нарушениям осанки*
   a) высокий рост
   b) уменьшение межпозвоночных дисков
   c) *слабая мускулатура
   d) нарушение естественных изгибов позвоночника

5. *Физическое развитие — это*
   a) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность
   b) процесс совершенствования физических качеств, при выполнении упражнений
   c) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
   d) *процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни

6. *Для оценки физического развития человека используются:*
   a) *показатели антропометрических измерений
   b) показатели уровня развития физических качеств
   c) показатели форсированности двигательных умений
   d) показатели функциональных систем

7. *Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:*
   a) *высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
   b) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

c) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
d) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

8. *Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что*
a) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
b) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
c) *в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
d) человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить больший объем физической работы

9. *Замена одних видов деятельности другими, регулируемыми режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что*
a) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии
b) снимается утомление нервных клеток головного мозга
c) *ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает перенапряжения
d) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма

10. *Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как*
a) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
b) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода
c) способствуют повышению резервных возможностей организма
d) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям

11. *Физическая подготовка представляет собой*
a) *процесс обучения движениям и воспитания физических качеств
b) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом
c) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
d) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

12. Что из перечисленного не является физическим качеством:
a) быстрота
b) выносливость
c) *резкость
d) сила
e) *настойчивость

13. *Двигательный навык — это*
a) *способность к осуществлению того или иного движения без сознательного контроля за ним, сформированная в обучении;
b) способность выполнить действие, не замечая окружающую обстановку;
c) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
d) возможность многократного повторения действия без существенных отличий в выполнении;

14. *Верно ли данное утверждение? «Общая физическая подготовка предшествует*

углубленной спортивной специализации и сопутствует ей на протяжении всего тренировочного процесса».

a) верно;
b) *неверно.

15. *Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:*

a) сила;
b) быстрота;
c) *гибкость;
d) выносливость;
e) ловкость.

Тема 2. *Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методик развития основных физических качеств.*

1.*Утомление — это*

a) естественный сигнал возможного истощения организма и предохранительный биологический механизм, защищающий его от перенапряжения;
b) средство повышения функциональных возможностей организма (мышечная работа без утомления не повышает функциональные возможности организма).
c) отказ организма от работы

2.*Что из перечисленного, не является видом утомления*

a) острое;
b) хроническое;
c) локальное;
d) общее;
e) *единичное;
f) *некомпенсированное.

3. *Что из перечисленного не является фазой утомления*

a) компенсированные;
b) некомпенсированные;
c) *возвратные;
d) *невозвратные.

4. Восстановление — это

a) *это процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном возвращении физиологических и биохимических функций к исходному состоянию;
b) это процесс реабилитации после усталости;
c) средство повышения функциональных возможностей организма (мышечная работа без утомления не повышает функциональные возможности организма);
d) физическая способность человека.

5.Процесс восстановления характеризуется такими особенностями, как:

a) фазность (восстановление вначале идет быстро, затем замедляется);
b) гетерохронность (вначале восстанавливается дыхание, затем частота пульса, далее энергетический потенциал мышц);
c) волнообразность;
d) *все перечисленные выше.

6. Процессы, вызванные воздействием окружающей среды, называют

a) эндогенные;
b) *экзогенные.

7.Процессы, обусловленные процессами в самой живой системе, называют

a) *эндогенные;
b) экзогенные.

8.Перечислите три разновидности предстартовых состояний

a) *боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия;
b) мышечная готовность, предстартовый оптимизм, предстартовая апатия;
c) оптимальная готовность, предстартовая возбудимость, предстартовое спокойствие.

9.К приспособительным механизмам, возникающим в процессе физической тренировки, относятся:

a) увеличение количества эритроцитов в крови;
b) повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем; образование запасов кислорода в мышечных волокнах;
c) *все, вышеперечисленное.

10.Работоспособность — это

a) способность повышения функциональных возможностей организма;
b) способность к саморегуляции;
c) *способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности.

Тема 3. ***Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Физическая культура в системе научной организации труда.***

1.*Производственная физическая культура (ПФК)*

a) двигательные действия для повышения результатов в спортивной деятельности;
b) * система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности;
c) гимнастические упражнения, влияющие на устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов;
d) система методически обоснованных упражнений, характеризующихся эффективностью и экономичностью двигательных действий.

2. *При выборе средств и методов ПФК важно учитывать:*

a) *условия труда (рабочая поза, разнообразие движений, загруженность отдельных функциональных систем);
b) устойчивость к неблагоприятным факторам труда;
c) уровень работоспособности и разносторонность двигательного опыта;
d) *динамику, характер и степень развивающегося утомления в течение рабочего дня, недели, месяца, года.

3. *К видам производственной гимнастики НЕ относятся:*

a) вводная гимнастика;
b) физкультурная пауза;
c) *физкультурная разминка;
d) физкультурная минутка.

4. *При построении комплексов производственной гимнастики необходимо учитывать:*
   a) *рабочую позу, положение туловища;
   b) *рабочие движения;
   c) уровнем работоспособности;
   d) эффективность и экономичность двигательных действий.

5. *При построении комплексов производственной гимнастики НЕ учитываются:*
   a) *уровнем работоспособности;
   b) степень и характер усталости;
   c) * освещенность рабочего места;
   d) возможные отклонения в состоянии здоровья.

6. *Вводную гимнастику рекомендуется выполнять:*
   a) в процессе рабочего дня;
   b) *перед началом работы;
   c) после рабочего дня;
   d) во время обеденного перерыва.

7. К видам производственной гимнастики относятся:
   a) *микропауза активного отдыха;
   b) *физкультурная пауза;
   c) физкультурная разминка;
   d) вводная гимнастика.

8. *Комплекс вводной гимнастики при тяжелом физическом труде включает:*
   a) комбинированные динамические упражнения на различные мышечные группы;
   b) *простые по координации движения динамического характера, вовлекающие в работу различные мышечные группы;
   c) динамические упражнения с широкой амплитудой для групп мышц, незадействованных в работе;
   d) упражнения профилактической направленности.

9. *При работе в неблагоприятных условиях труда при построении комплексов вводной гимнастики необходимо учитывать:*
   a) простые по координации движения динамического характера, вовлекающие в работу различные мышечные группы;
   b) *упражнения профилактической направленности;
   c) комбинированные динамические упражнения на различные мышечные группы;
   d) динамические упражнения с широкой амплитудой для групп мышц, незадействованных в работе уровнем работоспособности.

10. *При работе с малыми физическими нагрузками, но с большой концентрацией внимания, интенсивным умственным трудом в комплекс вводной гимнастики НЕ следует включать:*
   a) * упражнения силовой направленности с большим количеством повторений;
   b) комбинированные динамические упражнения на различные мышечные группы;
   c) *упражнения высокой интенсивности;
   d) *простые по координации движения динамического характера, вовлекающие в работу различные мышечные группы.

11. *Если профессиональная деятельность предполагает большие физические нагрузки в комплексы физкультпаузы необходимо включать:*

a) *упражнения в потягивании;
b) *на растягивание, улучшение осанки и подвижности в суставах;
c) рабочие движения;
d) на координацию движений.

12. *Если профессиональная деятельность предполагает большие физические нагрузки в комплексы физкультпаузы НЕ следует включать:*
a) упражнения в потягивании;
b) на растягивание, улучшение осанки и подвижности в суставах;
c) *рабочие движения;
d) на растягивание, улучшение осанки и подвижности в суставах.

13. *Перечислите основные формы занятий физической культуры в свободное время:*
a) *занятия с целью активного отдыха,
b) *утренняя гигиеническая гимнастика;
c) гимнастические движения;
d) *попутная тренировка.

14. *Если профессиональная деятельность предполагает большие физические нагрузки в комплексы физкультпаузы НЕ следует включать:*
a) упражнения в потягивании;
b) на растягивание, улучшение осанки и подвижности в суставах;
c) *рабочие движения;
d) на растягивание, улучшение осанки и подвижности в суставах.

Тема 4. *Допинги и стимуляторы в спорте.*

1.*Допинг – это*
a) вещества, которые временно усиливают физическую и психическую деятельность организма
b) *ведение в организм спортсменов любым путем фармакологических препаратов, искусственно повышающих работоспособность и спортивный результат
c) группа препаратов, повышающих умственную работоспособность
d) группа препаратов, повышающих настроение, временно снижающих потребность во сне

2.*Дата начала использования допинга считается*
a) 1955 г .
b) 1974 г .
c) *776 г.
d) 1886 г.

3.*Классификация допинга*
a) стимуляторы ЦНС, наркотические анальгетики, анаболические стероиды, бета-блокаторы, аналептики;
b) антигистаминные, наркотические анальгетики, мочегонные, бета-блокаторы, противорвотные;
c) стимуляторы ЦНС, сердечные гликозиды, анаболические стероиды, бета-блокаторы. аналептики;
d) *стимуляторы ЦНС, наркотические анальгетики. анаболические стероиды, бета-блокаторы, диуретики.

4.*Цель использования диуретиков?*

a) *срочная сгонка веса и для ускорения выведения продуктов распада анаболиков.
b) повышения выносливости, для снятия усталости.
c) замаскировать следы анаболических стероидов во время проведения специальных исследований по допинг контролю
d) усиление ощущения прилива сил, повышения работоспособности

5.*Кем назначается Антидопинговая комиссия?*
a) спортсменами;
b) организаторами олимпиады;
c) министерством спорта, туризма и молодежной политики;
d) советом по рекомендации медицинского комитета.

6.*Когда был создан инъекционный тестостерон?*
a) *1935 г.
b) 1960 г.
c) 1890 г.
d) 1973 г.

7.*Запрещенная техника это?*
a) подмена проб
b) *кровяной допинг
c) использование веществ и методов, которые меняют целостность и действительность проб мочи, используемых в допинг—контроле"
d) психостимуляторы

8.*Спортсмен может попросить комиссию по допингу разрешить ему принимать вещество, обычно запрещенное Правилами ИААФ?*
a) нет
b) *да

9.*К допинговым методам НЕ относятся:*
a) кровяной допинг;
b) катетеризация;
c) подавление выделения мочи почками;
d) *применение снотворных подмена проб;
e) *применение отхаркивающих препаратов;

10.*К стимуляторам нервной системы относятся:*
a) *эфедрин
b) бисопролол
c) *амфетамин
d) *фенамин
e) гидрохлортиазид
f) никотиновая кислота
g) *кофеин

11.*Последствия применения допинга:*
a) *агрессивное поведение
b) *появление крови в моче
c) бесцветный кал
d) *повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний
e) желтуха
f) диспепсические расстройства

g) *укрепление иммунной системы

12.*Какой допинг используется в фигурном катании?*
a) *алкоголь;
b) Транквилизаторы;
c) *бета-блокаторы;
d) *наркотические анальгетики;
e) Стероиды;
f) Диуретики;
g) амфетамина.

13.*Специфические виды допингов*
a) кортикостероиды;
b) антигистаминные;
c) *алкоголь;
d) *мочегонные;
e) стимуляторы ЦНС;
f) противогрибковые;
g) антибиотик пробенецид.

14.*Нарушение допинговых правил имеет место, когда:*
a) *в ткани или жидкости тела спортсмена обнаруживают запрещенное вещество;
b) *спортсмен использует или пользуется преимуществом за счет запрещенной техники;
c) применение препаратов в терапевтических целях;
d) *спортсмен признает, что он принимал или использовал запрещенное вещество или запрещенную технику.

15.*Биологически активные добавки представляют собой средства различного происхождения:*
a) *растительного;
b) *минерального;
c) синтетического;
d) *животного.

16.*Биологически активные добавки можно разделить на следующие группы:*
a) *нутрицевтики;
b) безвредные;
c) фармакологически и биологически активные;
d) *парафармацевтики.

Приложение 2

Творческое задание №1

1. Составить комплекс физических упражнений на развитие силы из 10 элементов.
2. Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости из 10 элементов.
3. Составить комплекс физических упражнений на развитие быстроты из 10 элементов.
4. Составить комплекс физических упражнений на развитие координационных способностей из 10 элементов.
5. Составить комплекс физических упражнений на развитие гибкости из 10 элементов.
6. Составить комплекс вводной гимнастики в зависимости от технологии и организации профессиональной деятельности по схеме:
   a) упражнения организующего характера;
   b) упражнения для мышц туловища, рук, шеи, ног;
   c) упражнения общего воздействия;
   d) упражнения для мышц туловища, рук, ног с маховыми элементами;
   e) специальные упражнения.

Творческое задание №2

Подготовить презентацию.

Перечень тем:

1) Наука о здоровье Аюрведа.
2) Йога - управление жизненно важными процессами и собственным телом через сознание.
3) Метод Пилатеса.
4) Китайские традиционные системы оздоровления (кунг-фу, ушу)
5) Гимнастика Хуа-то.
6) Гимнастика тай-чи.
7) Русская здрава.
8) Цигун.
9) Система фитнеса.
10) Аэробика.
11) Точечный массаж по А. Уманской, для профилактики ОРВИ и гриппа.
12) Система Норбекова.
13) Система Порфирия Иванова.
14) Система доктора Бака.
15) Оздоровительная система С. Кнейппа

Творческое задание №3

1. Оцените свою выносливость, использую таблицы К. Купера.

Творческое задание № 4

Подготовить презентацию.

Перечень тем:

1) Оздоровительная двигательная система К. Купера
2) Оздоровительная система Н.М. Амосова.

3) Система «1000 движений» Н.А. Амосова
4) Оздоровительная система по А.А. Микулину.
5) Гимнастика Ниши. Майя Гогулан
6) Современные оздоровительные технологии

Творческое задание № 5

Подготовить презентацию.
Перечень тем:

1) Дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко.
2) Дыхание Хатха йога.
3) Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой

Творческое задание № 6

Подготовить презентацию.
Перечень тем:

1) Фитбол-гимнастика.
2) Стретчинг.
3) Психогимнастика.
4) Музыкально-ритмическая гимнастика.
5) Метод Х. Сильва.
6) Медитация.
7) Метод Р. Рахимова по использованию ИК-излучения.
8) Психологические законы выздоровления.
9) Активизация функционального резерва организма по методу А.М. Арбузова
10) Аутогенная тренировка.
11) Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика.

Творческое задание № 7

a) Проведите функциональные пробы до и после выполнения комплекса физических упражнений, заполните таблицу.
b) Дайте им оценку.

Таблица

Функциональные пробы	Данные до тренировки	Данные после тренировки	Динамики показателей	Краткая характеристика тренировки
Проба Ромберга				
Проба Яроцкого				
Ортостатическая проба				
Клиностатическая проба				

Творческое задание № 8

Провести исследование функционального состояния своей системы внешнего дыхания

a) Оцените функциональное состояние своей системы внешнего дыхания в покое и после выполнения физических упражнений.
b) Провести гипоксические пробы и дайте оценку функциональному состоянию дыхательной системы.
c) Рассчитайте основной обмен по таблицам Гарриса-Бенедикта.

Таблица

Функциональные пробы	Данные до тренировки	Данные после тренировки	Динамики показателей	Краткая характеристика тренировки
Частота дыхания				
Проба Генчи				
Проба Штанге				
ЖЕЛ				

Творческое задание № 9

Проведите анализ показателей самоконтроля

a) Заполните Дневник самоконтроля.
b) Дайте оценку и сделайте выводы полученных результатов.
c) Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько).

Показатели	Пн.	Вт.	Среда	Четверг	Пятн	Субб.	Вскр.
Содержание и время (физической)двигательной активности							
Масса тела							
ЧСС утром							
ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после двигательной (физической) активности							
Усталость на след. Утро							
Желание заниматься							
Нарушение режима							

Творческое задание № 10

1.Заполнить «Карту экспресс-анализа интенсивности нагрузки на занятиях по физической культуре и спорту»

КАРТА ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗА ИНТЕНСИВНОСТИ
нагрузки на занятиях по физической культуре и спорту

Студент (ка)_____ факультет_____ группа_____

Дата_____ Самочувствие: хорошее, удовлетворительно, плохое_____
Жалобы_____
Вид занятий_____

АД уд. мин	Показатели шагомера																		Частота сердечных сокращений
240	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	
230	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
220	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
210	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	
200	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
190	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	
180	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	
170	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	
	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
160	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	
150	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
140	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	
130	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	
120	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
110	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	
100	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
90	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	
80	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
70	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
60	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	
50	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
40	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
30	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
20	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
0																			
Время, мин	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	90	
Содержание занятия																			

Самочувствие после занятия: хорошее, удовл., плохое_____
Оценка нагрузки: малая, средняя, большая, чрезмерная
Заключение: _____

Творческое задание № 11

1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом профессиональной деятельности врача-педиатра участкового.

2. Составить комплекс гимнастических упражнений, способствующих профилактике профессиональных заболеваний врача-педиатра участкового.
3. Составьте комплекс производственной гимнастики, включающий упражнения, применяемые в режиме рабочего дня, способствующие повышать и восстанавливать общую и профессиональную работоспособность. Составить комплекс вводной гимнастики в зависимости от технологии и организации профессиональной деятельности по схеме:

a) упражнения организующего характера;
b) упражнения для мышц туловища, рук, шеи, ног;
c) упражнения общего воздействия;
d) упражнения для мышц туловища, рук, ног с маховыми элементами;
e) специальные упражнения.

4. Комплекс кратких занятий физических упражнений в обеденный перерыв.
5. Разработать и представить комплекс упражнений с учетом профилактики профессиональных заболеваний (и травматизма) врача-педиатра участкового.
6. Разработать и представить комплекс упражнений физкультурной паузы с учетом особенностей рабочей позы, движений, характера, степени тяжести и напряженности труда врача-педиатра участкового.
7. Составьте комплекс упражнений, способствующих укреплению мышц спины и шеи, для врача хирурга, проводящего длительное время в положении наклона вперед.

Приложение 3

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов ***основной*** группы

юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	125	120	110	100
2.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
3.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	30	25	20	15	10
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+13	+10	+8	+6	+2
5.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	48	45	37	35	33

девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	130	120	110	100	90
2.	Прыжок в длину с места (см)	223	215	205	195	190
3.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	15	12	11	10	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	+16	+14	+11	+9	+7
5.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	43	37	35	35	32

Учебно-контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов ***подготовительной*** группы

юноши

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	11,00	12,3	12,6	12,9	13,00
2.	Бег 100 м (сек)	20,3	20,6	20,9	21,3	21,6
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	225	215	200	205
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	25	20	15	10	6

6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+5	+4	+3	+2	+1
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	35	30	25	20	15

девушки

№ п/п	Наименование контрольного упражнения	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 3х10 м (сек).	20,00	20,5	21,00	21,5	22,00
2.	Бег 100 м (сек)	24,0	24,7	28,3	29,0	30,0
3.	Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 1 мин	105	100	95	90	85
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	140	130
5.	Сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз)	10	8	6	5	4
6.	Наклон вперёд из положения сед ноги прямые шире плеч (см).	+7	+6	+5	+4	+3
7.	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	15	10