ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «АМУРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СОГЛАСОВАНО
Проректор по учебной работе,
_____Н.В. Лоскутова

«27» апреля 2023 г.
Решение ЦКМС
Протокол № 7 от
«27» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ФГБОУ ВО Амурская ГМА
Минздрава России
_____Т.В. Заболотских

«16» мая 2023 г.
Решение ученого совета
Протокол № 15 от
«16» мая 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B8CAB2C8DE14D175DDCE407C47018195
Владелец: Заболотских Татьяна Владимировна
Действителен: с 19.12.2022 до 13.03.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность: 31.05.02 Педиатрия
Курс: 2, 3, 4, 5
Семестр: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
Всего часов: 328 часов
Лекции: 16 часов
Практические занятия: 312 часов
Вид контроля – зачет (10 семестр)

Благовещенск 2023

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура и спорт» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 31.05.02 Педиатрия (уровень специалитета), утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 17.08.2015 г. № 853 (зарегистрировано в Минюсте России 15.09.2015 г. № 38880), ОПОП ВО (2018 г.).

Авторы:

зав. кафедрой физической культуры с курсом лечебной физкультуры, к.п.н., доцент Ф.С. Миронов

ст. преподаватель кафедры физической культуры с курсом лечебной физкультуры М.В. Громова

Рецензенты:

ассистент кафедры физической культуры с курсом лечебной физкультуры, к.м.н. О.В. Копцева

заведующий кафедрой физической культуры и спорта ФГБОУ ВО Дальневосточный ГАУ, доцент, к.б.н., отличник физической культуры и спорта РФ Ю.А. Дьяченко

УТВЕРЖДЕНА на заседании кафедры физической культуры с курсом лечебной физкультуры, протокол № 10 от «13» апреля 2023 г.

Зав. кафедрой к.п.н., доцент _____ Ф.С. Миронов

Заключение экспертной комиссии по рецензированию рабочих программ: протокол № 1 от «17» апреля 2023 г.

Эксперт экспертной комиссии _____ М.В. Громова

УТВЕРЖДЕНА на заседании ЦМК № 6: протокол № 5 от «20» апреля 2023 г.

Председатель ЦМК № 6
к.п.н., доцент _____ Ф.С. Миронов

СОГЛАСОВАНО: декан педиатрического факультета,

д.м.н., доцент _____ В.И. Павленко
«27» апреля 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка 4

II. Структура и содержание дисциплины 8

Объём дисциплины и виды учебной работы 8

Тематический план лекций 9

Тематический план практических занятий 9

Содержание тематического плана лекций 11

Содержание тематического плана практических занятий 13

Интерактивные формы обучения 18

Критерии оценивания 19

Научно-исследовательская работа студентов 20

III. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 20

Основная литература 20

Дополнительная литература 21

Учебно-методические материалы, подготовленные кафедрой 21

Материально-техническое оснащение учебного процесса по дисциплине 21

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое в образовательном процессе 23

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 24

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, электронные образовательные ресурсы 24

IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и текущей аттестации. 27

Задания для текущего контроля 27

Перечень контрольных упражнений для текущего контроля 27

Перечень практических заданий для рубежного контроля 28

Тестовые задания для промежуточного контроля 29

Перечень практических навыков, которыми должен обладать студент после освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» 30

V. Этапы формирования компетенций и шкала оценивания 31

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура и спорт» по специальности 31.05.02 Педиатрия

1. Цели и задачи дисциплины:
Цели:
Формирование у студентов-медиков мотивации стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.
Задачи:
1. Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
2. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
3. Вырабатывать у студентов ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
4. Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
5. Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры.
6. Обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики.
7. Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:
В соответствии с ФГОС ВО по специальности 31.05.02 Педиатрия, элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура и спорт» относится Блоку 1. Вариативная часть и преподается на 2-5 курсах.
Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, из них лекций – 16 часов, практических занятий – 312 часов, в зачетные единицы не переводится.
Изучение дисциплины проводится в 3- 10 семестрах.
Вид контроля: зачет в 10 семестре.

Основные модули и разделы
Элективная дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» состоит из следующих разделов:
1. Легкая атлетика
2. Волейбол
3. Баскетбол
4. Лыжная подготовка
5. Ориентирование
6. Мини-футбол
7. Атлетическая гимнастика, гиревой спорт

Требования к студентам:
Исходный уровень знаний и умений, которыми должен обладать студент, приступая к изучению курса элективной дисциплины, соответствует требованиям к знаниям и умениям по физической культуре поступающих в ВУЗы.
«Прикладная физическая культура и спорт» является предметом, необходимым для изучения смежных дисциплин, которые преподаются параллельно с данным предметом или на последующих курсах.
Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: анатомии, обществознания, истории, основам здорового образа жизни, гигиена.
Требования к входным умениям: применять навыки общеразвивающих упражнений, подвижных игр, основ спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики.
Требования к входным компетенциям: способности применять полученные знания и умения в практике занятий оздоровлением, утренней гимнастикой и физическим самосовершенствованием дисциплины.

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» является предшествующей для изучения последующих дисциплин: анатомия человека, физиология человека, гигиена, медицинская реабилитация.

Междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

№ п/п	Наименование последующих дисциплин	Номера разделов данной дисциплины, необходимых для изучения последующих дисциплин							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Анатомия человека	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Физиология человека	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Гигиена	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Медицинская реабилитация	+	+	+	+	+	+	+	+

Формируемые компетенции
Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенций (или ее части)
ОК-5	Готовность к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала
ОК-6	Способность использовать методы и средства для обеспечения полноценной социально и профессиональной деятельности
ПК-15	Готовность к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний
ПК-16	Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию здорового образа жизни
ПК-21	Способность к участию в проведении научных исследований

Матрица компетенций

Коды компетенций	Содержание компетенций	Прикладная физическая культура и спорт							
		Разделы программы							
		1	2	3	4	5	6	7	8
ОК - 5	Готовность к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала	+	+	+	+	+	+	+	+
ОК - 6	Способность использовать методы и средства для обеспечения полноценной социально и профессиональной деятельности	+	+	+	+	+	+	+	+
ПК - 15	Готовность к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний	+	+	+	+	+	+	+	+
ПК - 16	Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию здорового образа жизни	+	+	+	+	+	+	+	+
ПК - 21	Способность к участию в проведении научных исследований	+	+	+	+	+	+	+	+
Общее кол-во компетенций	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Перечень планируемых результатов обучения

В результате изучения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» студент должен:

Знать:

1. Историю и организационную структуру работы по физической культуре и спорту в России.
2. Принципы и методы отечественной системы физического воспитания с различными контингентами населения. Их роль и место в общей системе физической культуры.
3. Методы и средства проведения оздоровительной работы в области ФКиС.
4. Основы организации и проведения оздоровительной работы с различными группами населения
5. Закономерности возрастно-половых особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся Ф Ки С.

6. Морфофункциональные особенности организма человека и их применения при физической нагрузке различной интенсивности и направленности.
7. Закономерности развития отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки.
8. Медико-биологические аспекты спортивной тренировки.
9. Методику использования средств ФК и С для повышения умственной работоспособности и успеваемости.
10. Специфику травматизма и заболеваний у занимающихся ФКиС.
11. Основы врачебного контроля в процессе физического воспитания
12. Средства и методы восстановления после напряженной умственных и физических нагрузок
13. Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере ФКиС.
14. Методы и приемы агитационно-пропагандистской работы по вовлечению населения занятиями ФКиС.
15. Специальную терминологию.
16. Основные аспекты социальной роли ФКиС.
17. Роль физической культуры в научной организации труда.
18. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре как к неотъемлемой части повседневной жизни.
19. Роль физической культуры в оздоровлении и развитии человека.
20. Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь:

1. Четко объяснять пациентам необходимость и значение ФК.
2. Назначать правильный двигательный режим каждому пациенту.
3. Правильно рекомендовать применение средств ФК в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, профессии и психоэмоционального состояния пациента.
4. Правильно построить оздоровительно-тренировочный процесс с учетом состояния здоровья и профессиональной деятельности пациента.
5. Постоянно поддерживать свое физическое состояние и функциональные возможности на должном уровне, оценить физическое состояние.
6. Использовать методы развития и контроля основных физических качеств.
7. Составлять комплексы утренней гигиенической, корректирующей и производственной гимнастик.
8. Применять знания по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП), инструкторские и судейские навыки при проведении оздоровительной работы по месту своей профессиональной деятельности. Использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
9. Применять нетрадиционные и вспомогательные средства и методы физического воспитания для собственного оздоровления организма.

Владеть:

1. Методами развития и контроля основных физических качеств.
2. Нетрадиционными и вспомогательными средствами и методами физического воспитания.
3. Приемами массажа и самомассажа.
4. Методами оценки физического и функционального состояний.
5. Методами оперативного контроля за функциональным состоянием на занятиях по физической культуре.

Основные формы организации обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»:

- лекции, в которых содержатся основные понятия и термины; основные закономерности; теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в области физической культуры;
- практические занятия. Включают занятия, связанные с расчетными заданиями, анализом и разбором важнейших теоретических положений с последующими заданиями на их применение.

Виды контроля:

Текущий контроль – для определения реакции организма занимающихся на нагрузку до, в процессе и после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности после различных физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них;

Рубежный контроль – предназначен для проверки знаний, умений и навыков усвоенных студентами по объединенному комплексу тем (например – по разделу «легкая атлетика», «баскетбол» и т.д.). Он проводится в форме многоэтапного контроля, ориентированного на выявление теоретических и практических навыков.

Промежуточный контроль – в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований, учебных нормативов и т.д.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	**Всего часов 328**	**Курс**							
		2		**3**		**4**		**5**	
		Семестр							
		3	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Лекции	**16**	4	4	4	4	-	-	-	-
Практические занятия	**312**	40	40	48	40	44	44	24	32

	Тематика практического занятия	Всего час	семестр							
			3	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1.	Легкая атлетика	**106**	14	16	18	14	14	10	10	10
2.	Волейбол	**50**	12	-	14	-	14	-	10	-
3.	Баскетбол	**48**	-	10	-	10	-	20	-	8
4.	Лыжная подготовка	**12**	4	-	4	-	4	-	-	-
5.	Ориентирование	**22**	-	4	-	6	-	6	-	6
6.	Мини-футбол	**40**	6	6	8	6	6	4	-	4
7.	Атлетическая гимнастика	**34**	4	4	4	4	6	4	4	4
Итого часов:		**312**	**40**	**40**	**48**	**40**	**44**	**44**	**24**	**32**

Тематический план лекций

№ п/п	Тематика лекций	Коды формируемых компетенций	Трудоемкость
1	Естественно - научные основы физического воспитания.	ОК – 5 ОК - 6	2 часа
2	Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки.	ОК -5 ОК – 6 ПК - 16	2 часа
3	Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека.	ОК – 5 ОК – 6 ПК-15 ПК - 16	2 часа
4	Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов.	ОК – 6 ПК-21	2 часа
5	Технические средства и тренажёры на службе здоровья.	ПК-15 ПК-16 ПК-21	2 часа
6	Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности	ПК-15 ПК-16 ПК-21	2 часа
7	Использование восстановительных средств на занятиях физической культурой и спортом.	ПК-15 ПК-16 ПК-21	2 часа
8	Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе.	ПК-15 ПК-16 ПК-21	2 часа
	Всего часов		***16 час***

Тематический план практических занятий

№ п/п	Тематика занятий	Трудоемкость (час)
	1. Легкая атлетика –100 часов	
1.	Прием контрольных нормативов.	14
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	14
3.	Бег на короткие дистанции.	14
4.	Бег на средние дистанции.	14
5.	Равномерный длительный бег.	14
6.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	12
7.	Метание спортивной гранаты (700 гр).	6
8.	Прыжок в высоту, способом «перешагивание».	6
9.	Правила судейства соревнований.	6
	2. Волейбол – 44 часа	
1.	Верхняя прием, передача мяча в разных стойках.	4
2.	Нижняя прием, передача мяча в разных стойках.	4
3.	Способы подачи мяча.Нижняя прямая подача. Боковая подача.	4

4.	Верхняя прямая подача.	4
5.	Нападающий удар.	6
6.	Блокирование нападающего удара.	6
7.	Двусторонняя игра.	12
8.	Правила судейства соревнований.	4
3. Баскетбол – 42 часов		
1.	Ведение мяча. Передача двумя руками от груди, ловля мяча (на месте и в движении).	4
2.	Бросок мяча с места. Штрафной бросок.	4
3.	Ведение 2 шага, бросок. Ведение, остановка прыжком, бросок.	4
4.	Вырывание, выбивание мяча.	4
5.	Тактика игры в нападении.	6
6.	Тактика игры в защите.	6
7.	Двусторонняя игра.	10
8.	Правила судейства соревнований.	4
4. Лыжная подготовка - 32 часов		
1.	Подбор спортивного инвентаря. Скользящий шаг.	2
2.	Попеременный двухшажный ход (без палок, с палками).	6
3.	Одновременный одношажный, одновременный безшажный ход.	6
4.	Элементы конькового хода.	6
5.	Прохождение дистанции свободным стилем.	12
5. Ориентирование – 22 часов		
1.	Топографические знаки. Вывод пути движения.	4
2.	Выбор пути движения по маркированной трассе в закрытом помещении «Лабиринт».	6
3.	Эстафетное ориентирование в закрытом помещении «Лабиринт» - контрольное занятие.	6
4.	Контрольное занятие в заданном направлении.	6
6. Мини-футбол – 38 часов		
1.	Техника владения футбольным мячом.	6
2.	Техника игры вратаря.	4
3.	Техника игры в нападении и защите.	4
4.	Двусторонняя игра.	22
5.	Правила игры в футбол.	2
7. Атлетическая гимнастика – 34 часа		
1.	Упражнения с отягощениями для развития силы рук, плечевого пояса, туловища, ног.	6
2.	Упражнения с гирями, гантелями, штангой на тренажерах.	6
3.	Прикладные упражнения и спортивно-прикладная гимнастика	6
4.	Жим — подъем гири от груди вверх за счет силы мышц рук.	4
5.	Рывок — подъём гири одним непрерывным движением вверх на прямую руку.	4
6.	Толчок — выталкивание гирь вверх на прямые руки.	4
7.	Гиревое двоеборье — упражнения, входящие в программу соревнований по гиревому спорту	4
	Всего часов	**312**

Содержание тематического плана лекций

№ п/п	Тематика лекций	Коды формируемых компетенций	Трудоемкость (час)
1.	Естественно - научные основы физического воспитания. Организм человека как единая биологическая система. Экология здоровья и условия для физического развития. Двигательная активность как фактор взаимодействия организма человека с окружающей средой. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ и энергия, кровь и кровообращение, дыхание и газообмен, другие внутренние органы и системы, опорно-двигательный аппарат, регуляция деятельности организма). Двигательная функция и ее влияние на повышение устойчивости организма к различным условиям окружающей среды. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым состояниям, гиподинамии, гипоксии, проникающей радиации, токсическим веществам и вредным воздействиям.	ОК – 5 ПК – 16 ПК - 21	2 часа
2.	Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки. Спорт в системе физического воспитания России. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена: физическая, механическая, тактическая, психологическая, теоретическая. Физиологические характеристики разных видов мышечной деятельности. Приобретение, сохранение и утрата спортивной формы. Основные методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений. Особенности планирования спортивной тренировки в условиях вуза. Построение одного тренировочного занятия. Занятия отдельных его компонентов: вводный, подготовительный, основной и заключительный этапы. Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов. Взаимосвязь системы спортивных соревнований и системы подготовки спортсменов. Организация контроля в спортивной тренировке. Педагогический, врачебный, научный контроль и самоконтроль спортсменов.	ОК – 5 ОК - 6 ПК – 15 ПК - 21	2 часа
3.	Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека. Цели и задачи контроля и самоконтроля за основными жизнеобеспечивающими системами организ-	ОК – 5 ОК - 6 ПК – 15 ПК - 21	2 часа

	ма. Физиологические закономерности, на которых основываются простейшие методы тестирования. Определение физической работоспособности: PWC 170, степ-тест, велоэргометрия. Методика тестирования системы дыхания, ССС, состояния вестибулярного аппарата, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата.		
4.	Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов. Общие принципы оказания первой помощи. Последовательность действий и манипуляций. Обращение с пострадавшим. Средства первой помощи. Диагностика признаков жизни и смерти. Неотложная помощь при утоплении, ударе электрическим током, молнией, тепловом ударе, переломах.	ОК – 5 ОК - 6 ПК – 16 ПК - 21	2 часа
5.	Технические средства и тренажёры на службе здоровья. Использование технических средств и тренажёров для массовых занятий оздоровительной физической культурой. Влияние занятий с использование тренажёрной техники на различные органы и системы организма. Типовой центр «Здоровье» и его структура. Оптимальный объём нагрузки или нормирование физических нагрузок при работе на тренажёрах. Показания и противопоказания к занятиям на тренажёрах. Методы оценки физических кондиций человека.	ОК – 5 ОК - 6 ПК – 15 ПК - 21	2 часа
6.	Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности. Принципы использования восстановительных средств при физических нагрузках и в спорте. Адаптация организма к физическим и нервным напряжениям. Изменение организма и утомление. Сочетание утомления и восстановления. Основы восстановления функций и тренированности организма. Управление тренировочным процессом. Предупреждение нежелательных последствий тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировочный эффект. Педагогические средства. Педагогические средства - основные в системе восстановления как самой тренировки, так и режима спортсмена. Индивидуализация процесса тренировки и оптимизация воздействия отдельного тренировочного занятия. Гигиенические средства. Естественные процессы восстановления (воздушная среда, климатические и погодные условия, спортивные сооружения, одежда, суточный режим, закаленность, питание и др.) Физические средства. Факторы природы - солнце, воздух, вода, земля, магнетизм, электричество в их естественном и искусственном преобразованном виде и использование в лечебных и профилактических.	ОК – 5 ОК - 6 ПК – 15 ПК - 16 ПК - 21	2 часа
7.	Использование восстановительных средств на заня-	ОК – 5	2 часа

	тиях физической культурой и спортом. Массаж производится на обнаженном теле, оно должно быть чистым, без царапин. Гигиенический массаж может выполняться в бане, под душем. В бассейне. Кровати, 3-4 раза в неделю. Сауна – хорошее средство борьбы с утомлением. Восстанавливает физическую работоспособность. Помогает сгонять вес.	ОК - 6 ПК – 15 ПК - 16 ПК - 21	
Тема 8. Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе. Эндоэкология и физическая культура. Воздействие экзогенных экологонегативных факторов на занимающихся физическими упражнениями. Требования к территориям, на которых проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия. Вредные привычки и борьба с ними. Радиационное облучение - как экологонегативный фактор. Экспортивное градостроительство. Учебные группы юношей, занимающиеся в спортивном зале атлетической гимнастики, при переходе со стадиона в зал, занимаются специализированно гиревым спортом, пауэрлифтингом. В каждом семестре 16-18 часов. Мужские группы со 2 курса при выходе на стадион занимаются мини- футболом. 8-16 часов. Девушки 3-5 курсов легкой атлетикой, волейболом		ОК – 5 ОК - 6 ПК – 15 ПК - 16 ПК - 21	2 часа
Итого			**16 часов**

Содержание тематического плана практических занятий

№ п/п	**Тематика практических занятий**	**Содержание тем практических занятий дисциплины**	**Коды формируемых компетенций**	**Формы контроля**
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1.	Прием контрольных нормативов.	1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Прием контрольных нормативов: прыжок в длину с места; Бег – 100 м; Бег – 400 м; Кросс – 1000м (ж) 2000 м (м); Эстафета 4х100 м.	ОК-5 ОК-6	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1. Обучение элементам прыжка в длину с места. 2. Элементы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	ОК-5 ОК-6 ПК-15 ПК-16	Педагогические наблюдения
3.	Бег на короткие дистанции.	Совершенствование техники низкого старта. 2. Бег по дистанции. 3. Финиширование.	ПК-15 ПК-16	Педагогический контроль Педагогические наблюдения

			ОК-5	
4.	Бег на средние дистанции	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Бег по виражу. 3. Повторный бег на отрезках 300- 400 м.	ОК-5 ОК-6 ПК-15	Педагогический контроль
5.	Равномерный длительный бег	1. Равномерный длительный бег. 2. Бег на 1000м. – жен. 2000м - мужчины.	ОК-5 ПК-15 ПК-16	Педагогический контроль
6.	Эстафетный бег	1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 2. Эстафетный бег, прием, передача палочки по прямой и на вираже.	ОК-5 ОК-6 ПК-15	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
7.	Метание гранаты	1. Совершенствование техники метания гранаты 700 гр.	ОК-5 ОК-5 ОК-6 ПК-15	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
8.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1. Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2. Развитие скоростной выносливости. 3. Бег на отрезках 80-150м.	ОК-5 ОК-6	
9.	Правила судейства соревнований	1. Правила судейства соревнований по легкой атлетике.	ОК-6 ПК-21	Педагогические наблюдения
ВОЛЕЙБОЛ				
1.	Верхняя прием передача мяча в разных стойках.	1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом. 2. Прием, передача мяча в разных стойках, в парах. 3. Прием, передача мяча в разных стойках, в колоннах.	ОК-5 ОК-6 ПК-15 ПК-16	Педагогические наблюдения Педагогический контроль
2.	Нижняя прием передача мяча в разных стойках.	1. Перемещение волейболиста в разных стойках. 2. Прием снизу, с верху, с боку в разных стойках – в парах. Прием снизу, с верху, с боку в разных стойках – в парах.	ОК-5 ОК-6 ПК-15 ПК-16	Визуальные контроль за техникой выполнения движения Педагогический контроль
3.	Способы подачи мяча.	1. Нижняя прямая подача. 2. Имитация боковой подачи мяча. 3. Боковая подача.	ОК-5 ОК-6 ПК-15	
4.	Верхняя прямая	1. Имитация верхней прямой		Визуальные пе-

	подача.	подачи. 2. Верхняя прямая подача мяча.	ОК-5	дагогические наблюдения за техникой выполнения движения
5.	Нападающий удар.	1. Имитация нападающего удара. 2. Нападающий удар.	ОК-5 ОК-6	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
6.	Блокирование нападающего удара.	1. Имитация блокирования нападающего удара 2. Блокирование.	ОК-5 ОК-6	
7.	Двусторонняя игра.	1. Двухсторонняя игра на площадке.	ПК-16	Педагогический контроль
8.	Правила судейства соревнований.	1. Элементы судейства игры.	ПК-21	Визуальные педагогические наблюдения
БАСКЕТБОЛ				
1	Техника владения баскетбольным мячом.	1. Ознакомление с техникой безопасности во время занятий по баскетболу. 2. Ведение мяча, перемещение игрока, передача: от груди, отскоком.	ОК-5 ОК-6	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
2	Бросок мяча с места. Штрафной бросок.	1. Бросок по кольцу с разных точек. 2. Штрафной бросок.	ОК-6	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
3.	Бросок мяча в движении.	Ведение 2 шага, бросок. Ведение, остановка прыжком, бросок.	ОК-6 ОК-5	
4.	Вырывание, выбивание мяча.	1. Техника игры в нападении, защите. 2. Вырывание, выбивание мяча.	ОК-6 ПК-15 ПК-16	Педагогический контроль
5.	Тактика игры в нападении.	1. Передачам мяча отскоком, ловля мяча на месте и в движении. 2. Элементы взаимодействия игроков в нападении.	ОК-5 ПК-15 ПК-16 ПК-21	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
6.	Тактика игры в защите.	1. Передача прием от груди, сверху, с низу, ловля мяча. 2. Элементы взаимодействия игроков в защите. 3. Ловля мяча после отскока.	ОК-5 ПК-16	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
7.	Двусторонняя игра.	1. Двухсторонняя игра на площадке.	ПК-16	Педагогический контроль
8.	Правила судей-	1. Элементы судейства игры.	ПК-16	Визуальные пе-

	ства соревнований.		ПК-21	дагогические наблюдения
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				
1.	Подбор спортивного инвентаря. Скользящий шаг.	1. Инструкция по технике безопасности. 2. Построение на лыжах. Выполнение строевых команд. 3. Передвижение по трассе.	ОК-5 ОК-6 ПК-16	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
2.	Попеременный двушажный ход.	1. Обучение технике поворотов. 4. Передвижение на лыжах по трассе, Попеременный двушажный ход (без палок, с палками).	ОК-5 ОК-6 ПК-15	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
3.	Одновременный одношажный, одновременный бесшажный ход.	1. Одновременный одношажный ход. 2. Одновременный бесшажный ход. 3. Передвижение на лыжах по трассе.	ПК-15 ПК-16	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
4.	Элементы конькового хода.	1. Коньковый ход, навыки передвижения. 2. Классический ход. Передвижение по трассе. 3. Техника движения на лыжах.	ОК-6 ПК-16	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
5.	Прохождение дистанции свободным стилем.	1. Прием контрольных нормативов. Женщины - 3 км, мужчины – 5 км.	ОК-6 ПК-21	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
ОРИЕНТИРОВАНИЕ				
1.	Топографические знаки.	1. Ознакомление с топографическими знаками. 2. Выбор пути движения.	ОК-5	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
2.	Выбор пути движения по маркированной трассе в закрытом помещении «Лабиринт».	1. Выбор пути движения, по маркированной трассе, в закрытом помещении «Лабиринт».	ОК-5 ОК-6 ПК-15	
3.	Эстафетное ориентирование в закрытом помещении «Лабиринт» - контрольное занятие.	1. Организация команд для эстафеты. 2. Эстафетное ориентирование в закрытом помещении «Лабиринт» - контрольное занятие.	ОК-6 ПК-16	Педагогический контроль
4.	Контрольное за-	1. Контрольное занятие в за-	ПК-15	Педагогический

	нятие в заданном направлении.	данном направлении.	ПК-16 ПК-21	контроль
МИНИ-ФУТБОЛ				
1.	Техника владения футбольным мячом.	1. Остановка и ведение мяча. 2. Отбор мяча, удар по мячу. 3. Вбрасывание из-за боковой линии.	ОК-5 ПК-15	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
2.	Техника игры вратаря.	1. Стойка и перемещения вратаря. 2. Способы ловли мяча. 3. Способы падения, после ловли мяча.	ОК-5 ОК-6	
3.	Техника игры в нападении и защите.	1. Передачам мяча, прием мяча на месте и в движении. 2. Элементы взаимодействия игроков в нападении. 3. Элементы взаимодействия игроков в защите.	ОК-5 ОК-6	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
4.	Двусторонняя игра.	1. Двухсторонняя игра на поле.	ОК-6 ПК-15	Визуальные педагогические наблюдения Педагогический контроль
5.	Правила игры в футбол.	1. Правила игры в футбол. 2. Элементы судейства игры.	ПК-16 ПК-21	Педагогический контроль
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА				
1.	Упражнения с отягощениями для развития силы рук, плечевого пояса, туловища, ног.	1. Упражнения с гантелями. 2. Упражнения с отягощением. 3. Упражнения со штангой. 4. Упражнения на тренажерах.	ОК-5 ОК-6	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
2.	Упражнения с гирями, гантелями, штангой на тренажерах.	1. Упражнения с гантелями. 2. Упражнения с грифом. 3. Упражнения со штангой. 4. Упражнения на тренажерах.	ОК-5 ОК-6	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
3.	Прикладные упражнения и спортивно-прикладная гимнастика	1. Прикладные упражнения. 2. Спортивно-прикладная гимнастика.	ОК-5 ОК-6	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
4.	Гиревой спорт - жим.	1. Подъем гири от груди вверх за счет силы мышц рук, ног. 2 Совершенствование техники рывка.	ОК-5 ОК-6 ПК-16	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения

5.	Гиревой спорт – рывок.	1. Подъём гири одним непрерывным движением вверх на прямую руку. Рывок. 2 Совершенствование техники рывка.	ОК-6 ПК-15 ПК-16	Визуальные педагогические наблюдения. Педагогический контроль
6.	Гиревой спорт - толчок	1. Выталкивание гирь вверх на прямые руки. 2 Совершенствование техники толчка.	ОК-6 ПК-15 ПК-16	Визуальные педагогические наблюдения. Педагогический контроль
7.	Гиревое двоеборье	1. Упражнения, входящие в программу соревнований по гиревому спорту.	ПК-21	Педагогический контроль

Интерактивные формы обучения

В период адаптации студентов их среде проводятся физкультурно-спортивные, массово - оздоровительные, воспитательные мероприятия, которые способствуют установлению взаимоотношений, взаимопомощи внутри учебной группы, курса. Большой упор делается на нравственное, этико-деонтологическое воспитание.

Цель этих мероприятий – дать возможность молодым людям понять значимость и влияние физических упражнений на организм в зависимости от дозировки, темпа, амплитуды выполнения, их направленность и отдыха. Ежегодно в сентябре - октябре, среди студентов проходят соревнования по л/а кроссу, настольному теннису, мини-футболу, шахматам, туризму с навыками ориентирования и оказание первой медицинской помощи.

Физическая культура помогает студентам:

- правильно оценивать и организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- правильно оценивать свою физическую подготовленность;
- владеть своим телом и иметь знания о теле и его двигательных способностях;
- управлять собой в ситуациях победы или поражения как в индивидуальных, так и в командных соревнованиях;
- применять в профессиональной деятельности знания, полученные на занятиях по прикладной физической культуре и спорту.

№	Тема практического занятия	Трудоемкость в часах	Интерактивная форма обучения	Трудоемкость в часах, % от занятия
1.	Легкая атлетика	100	физкультурно-спортивные, массово - оздоровительные, воспитательные мероприятия, которые способствуют установлению взаимоотношений, взаимопомощи внутри учебной группы, курса.	4,4 час / 1,5 %
2.	Волейбол	44	взаимопомощи внутри учебной группы, курса. Большой упор делается на нравственное, этико-деонтологическое	2,6 час / 0,9 %

			воспитание.	
3.	Баскетбол	42	- управлять собой в ситуациях победы или поражения как в индивидуальных, так и в командных соревнованиях;	2,6 час / 0,9 %
4.	Лыжная подготовка	32	- правильно оценивать свою физическую подготовленность; - владеть своим телом и иметь знания о теле и его двигательных способностях;	1,9 час / 0,7 %
5.	Ориентирование	22	- правильно оценивать и организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;	1,5 час / 0,5 %
6.	Мини-футбол	38	- управлять собой в ситуациях победы или поражения как в индивидуальных, так и в командных соревнованиях;	1,9 час / 0,7 **%**
7.	Атлетическая гимнастика	34	- правильно оценивать и организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями; - правильно оценивать свою физическую подготовленность; - владеть своим телом и иметь знания о теле и его двигательных способностях;	1,7 час / 0,6 **%**

Критерии оценивания результатов обучения студентов

Критерием оценивания результатов обучения студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по таблицам оценивания практических навыков.
Тестовые задания по таблице «Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов» рекомендован Министерством образования и науки согласно Приказа Министерства спорта РФ от 1 августа 2014 года № 662 г. Москва.

Оценивается успешность освоения обучающимися дисциплины, практических навыков и умений характеризуется качественной оценкой и оценивается по 5-ти балльной системе:
«5» - отлично
«4» - хорошо
«3» - удовлетворительно
«2» - неудовлетворительно.

При выставлении отметок необходимо учитывать квалификации ошибок и их качество:
- грубые ошибки;
- однотипные ошибки;
- негрубые ошибки;
- недочеты.

Оценочная шкала

Качество освоения	Уровень успешности	Отметка по 5-ти балльной шкале	Отметка по бинарной системе
90-100 %	программный/повышенный	«5»	зачёт
80-89 %	программный	«4»	
70-79 %	необходимый/базовый	«3»	
меньше 70 %	ниже необходимого	«2»	незачёт

Характеристика цифровой оценки:
«5» - получает обучающийся, если он демонстрирует глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, грамотно, логично излагает ответ, умеет связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения, при ответе формулирует самостоятельные выводы и обобщения. Освоил все практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины.
«4» - получает обучающийся, если он вполне освоил учебный материал, ориентируется в изученном материале осознанно, применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности или ответ неполный. Освоил все практические навыки и умения, предусмотренные программой, однако допускает некоторые неточности.
«3» - получает обучающийся, если он обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, не умеет доказательно обосновать свои суждения. Владеет лишь некоторыми практическими навыками и умениями, предусмотренными программой.
«2» - получает обучающийся, если он имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач. Практические навыки и умения выполняет с грубыми ошибками или не было попытки продемонстрировать свои теоретические знания и практические умения.

Научно-исследовательская работа студентов

Ежегодно на кафедре проводится научно-методическая конференция:
1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов – медиков.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья, современные оздоровительные формы и системы занятий физическими упражнениями.
3. Гигиенические факторы укрепления здоровья и восстановления работоспособности.
4. Спорт. Экономика. Политика в современном обществе.
5. Атлетическая гимнастика.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:
1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / Епифанов В. А. и др. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-3084-2. - Текст: электронный (дата обращения: 19.05.2021). - Режим доступа: по подписке.
http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970430842.html
Дополнительная литература:
1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студен-

тов высших учебных заведений. Гриф УМО МО РФ. Изд. 7-е , Academia, 2010 - 320 стр.
2. Горшков А.Г., Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов. Гардарики, 2007. 218 стр.
3. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Гриф УМО МО РФ. 8-е изд., стер. Academia, 2010. 480 стр.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ростов на Дону: Феникс.2015.-382 с.
5. Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации от 4 декабря 2007 года N 329-ФЭ.

Учебно-методические материалы, подготовленные кафедрой

1. Миронов Ф.С. Учебное пособие для проведения теоретических занятий по физическому воспитанию со студентами лечебного и педиатрического факультетов. Учебное пособие для студентов медицинских ВУЗов. - ГОУ ВПО АГМА Росздрава, 2009. - 200 с.
2. Миронов Ф. С., Громова М.В., Узлов Ю.Л. Самостоятельная подготовка к тестированию в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО: Учебно-методическое пособие для студентов/ Благовещенск: Издательство БГПУ, 2018. – 52 с.
3. Миронов Ф.С., Мироненко В.И., Громова М.В., Узленко К.К., Узлов Ю.Л. - К здоровому позвоночнику – через физические упражнения. Учебно-методическое пособие. Издательство БГПУ, Благовещенск, 2020. – 44 с.
4. Миронов Ф.С. Физические упражнения при близорукости: Учебно-методическое пособие/ Благовещенск: Издательство БГПУ, 2021.-15 с.

Электронные и цифровые технологии:

1. Онлайн-курс по дисциплине «Прикладная и адаптивная физическая культура, и спорт» в ЭИОС ФГБОУ ВО Амурской ГМА https://educ-amursma.ru/enrol/index.php?id=593

Материально-техническое оснащение учебного процесса по дисциплине

Для проведения лекций по дисциплине используется лекционная аудитория.

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и плоскостных спортивных сооружений (см. табл.).

Многие из средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков студентов.

Расчет количественных показателей. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. При этом использование значительной части указанных средств связано с выполнением не только внутри предметных, но и общих обучающих задач. Оснащение этими техническими средствами рассматривается как элемент общего материально-технического оснащения высшего медицинского образовательного учреждения.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости группы (12-15 студентов). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости группы).

Материально-техническое оснащение учебного процесса по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» для практических занятий

№ п/п	Наименование, количество
1	Учебная комната физической культуры с курсом лечебной физкультуры 323.9 м^2 **Основное оборудование:** теннисные столы -8 тренажеры – 5 обручи – 10 гимнастические скакалки – 10 гантели – 8 пар
2	Учебная комната физической культуры 432.9 м^2 с курсом лечебной физкультуры. **Основное оборудование:** штанги - 2 обручи -10 гимнастические скакалки -10 гири 4 футбольные ворота - 2 тренажеры - 6, баскетбольный щит-, 2 скамья для пресса -1 брусья -1 медицибол - 5
3	Учебная комната кафедры физической культуры с курсом лечебной физкультуры 643 м^2 Основное оборудование: сетка волейбольная -2 стойки- 2 футбольные ворота - 2 скакалки - 30 гимнастические палки -30 коврики - 8 баскетбольные щиты- 8 гантели – 14 скамья гимнастическая - 2
4	Учебная комната физической культуры с курсом лечебной физкультуры 53.6 м^2 Основное оборудование: Плакаты- 20 паласы - 2 гимнастические палки - 15 гимнастические стенки - 4 зеркало - 6 гантели - 10
5	Учебная комната физической культуры 38.4 м^2

	с курсом лечебной физкультуры **Основное оборудование**: столы - 12 стулья – 24 плакаты – 35
6	Тренажерный зал 199,9 м^2 **Основное оборудование:** тренажёры - 19 гири разных весов - 38 шт. пояса - 10 коврики - 8 гимнастические палки - 20 скакалки – 8 весы – 1 мешок боксёрский – 2

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое в образовательном процессе

Перечень программного обеспечения (коммерческие программные продукты)

№ п/п	Перечень программного обеспечения (коммерческие программные продукты)	Реквизиты подтверждающих документов
1	Операционная система MS Windows 7 Pro	Номер лицензии 48381779
2	Операционная система MS Windows 10 Pro	ДОГОВОР № УТ-368 от 21.09.2021
3	MS Office	Номер лицензии: 43234783, 67810502, 67580703, 64399692, 62795141, 61350919
4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 50-99 Node 2 year Educational Renewal License	Договор 165А от 25.11.2022
5	1С Бухгалтерия и 1С Зарплата	ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР 612/Л от 02.02.2022
6	1С: Университет ПРОФ	ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № ЦБ-1151 от 01.14.2022
7	1С: Библиотека ПРОФ	ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 2281 от 11.11.2020
8	Консультант Плюс	Договор № 37/С от 25.02.2022
9	Контур.Толк	Договор № К007556/22 от 19.09.2022
10	Среда электронного обучения 3KL(Русский Moodle)	Договор № 1362.3 от 21.11.2022
11	Astra Linux Common Edition	Договор № 142 А от 21.09.2021
12	Информационная система "Планы"	Договор № 9463 от 25.05.2022
13	1С: Документооборот	Договор № 2191 от 15.10.2020
14	Р7-Офис	Договор № 2 КС от 18.12.2020

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения

№ п/п	Перечень свободно распространяемого программного обеспечения	Ссылки на лицензионное соглашение

1	Браузер «Яндекс»	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
2	Яндекс.Телемост	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение на использование программ https://yandex.ru/legal/telemost_mobile_agreement/
3	Dr.Web CureIt!	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение: https://st.drweb.com/static/new-www/files/license_CureIt_ru.pdf
4	OpenOffice	Бесплатно распространяемое Лицензия: http://www.gnu.org/copyleft/lesser.html
5	LibreOffice	Бесплатно распространяемое Лицензия: https://ru.libreoffice.org/about-us/license/
6	VK Звонки	Бесплатно распространяемое https://vk.com/licence

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- Библиотека Амурской ГМА. Режим доступа: https://amursma.ru/obuchenie/biblioteki/biblioteka-amurskoy-gma/
- ЭБС «Консультант студента». Режим доступа: http://www.studmedlib.ru/cgi-bin/mb4x
- Электронная библиотека медицинской литературы. Режим доступа: https://www.books-up.ru/ru/entrance/97977feab00ecfbf9e15ca660ec129c0/

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Название ресурса	Описание ресурса	Доступ	Адрес ресурса
Электронно-библиотечные системы				
1	«Консультант студента» Электронная библиотека медицинского вуза.	Для студентов и преподавателей медицинских и фармацевтических вузов. Предоставляет доступ к электронным версиям учебников, учебных пособий и периодическим изданиям.	библиотека, индивидуальный доступ	http: //www .studmedlib.ru/
2	«Консультант врача» Электронная медицинская библиотека.	Материалы, размещенные в библиотеке разработаны ведущими российскими специалистами на основании современных научных знаний (доказательной медицины). Информация подготовлена с учетом позиции научно-практического медицинского общества (мирового, европейского и российского) по соответствующей специальности. Все материалы прошли обязательное	библиотека, индивидуальный доступ	http://www.rosmedlib.ru/cgi-bin/mb4x

		независимое рецензирование.		
3	PubMed	Бесплатная система поиска в крупнейшей медицинской библиографической базе данных MedLine. Документирует медицинские и биологические статьи из специальной литературы, а также даёт ссылки на полнотекстовые статьи.	библиотека, свободный доступ	http: //www .ncbi.nlm.nih. gov/pubmed/
4	Oxford Medicine Online.	Коллекция публикаций Оксфордского издательства по медицинской тематике, объединяющая свыше 350 изданий в общий ресурс с возможностью перекрестного поиска. Публикации включают The Oxford Handbook of Clinical Medicine и The Oxford Textbook of Medicine, электронные версии которых постоянно обновляются.	библиотека, свободный доступ	http://www.oxfordmedicine.com
5	База знаний по биологии человека	Справочная информация по физиологии, клеточной биологии, генетике, биохимии, иммунологии, патологии. (Ресурс Института молекулярной генетики РАН.)	библиотека, свободный доступ	http://humbio.ru/
6	Медицинская онлайн библиотека	Бесплатные справочники, энциклопедии, книги, монографии, рефераты, англоязычная литература, тесты.	библиотека, свободный доступ	http://med-lib.ru/
Информационные системы				
7	Российская медицинская ассоциация	Профессиональный интернет - ресурс. Цель: содействие осуществлению эффективной профессиональной деятельности врачебного персонала. Содержит устав, персоналии, структура, правила вступления, сведения о Российском медицинском союзе.	библиотека, свободный доступ	http://www.rmass.ru/
8	Web-медицина.	Сайт представляет каталог профессиональных медицинских ресурсов, включающий ссылки на наиболее авторитетные тематические сайты, журналы, общества, а также полезные документы и программы. Сайт предназначен для врачей, студентов, сотрудников медицинских университетов и научных учреждений.	библиотека, свободный доступ	http: //webmed.irkutsk.ru/
Базы данных				
9	Всемирная организация здравоохранения	Сайт содержит новости, статистические данные по странам входящим во всемирную организацию здравоохранения, информационные бюллетени, доклады, публикации ВОЗ и	библиотека, свободный доступ	http://www.who.int/ru/

		многое другое.		
10	Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.	Сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации содержит новости, информационные бюллетени, доклады, публикации и многое другое.	библиотека, свободный доступ	http://www.minobrnauki.gov.ru
11	Министерство просвещения Российской Федерации.	Сайт Министерства просвещения Российской Федерации содержит новости, информационные бюллетени, доклады, публикации и многое другое.	библиотека, свободный доступ	https://edu.gov.ru/
12	Федеральный портал «Российское образование»	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. На данном портале предоставляется доступ к учебникам по всем отраслям медицины и здравоохранения.	библиотека, свободный доступ	http: //www.edu.ru/ http://window.edu.ru/catalog/?p rubr=2.2.81.1
Библиографические базы данных				
13	БД «Российская медицина»	Создается в ЦНМБ, охватывает весь фонд, начиная с 1988 года. База содержит библиографические описания статей из отечественных журналов и сборников, диссертаций и их авторефератов, а также отечественных и иностранных книг, сборников трудов институтов, материалы конференций и т.д. Тематически база данных охватывает все области медицины и связанные с ней области биологии, биофизики, биохимии, психологии и т.д.	библиотека, свободный доступ	http://www.scsml.rssi.ru/
14	eLIBRARY.RU	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 13 млн. научных статей и публикаций. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии более 2000 российских научно-технических журналов, в том числе более 1000 журналов в открытом доступе.	библиотека, свободный доступ	http://elibrary.ru/defaultx.asp
15	Портал Электронная библиотека диссертаций	В настоящее время Электронная библиотека диссертаций РГБ содержит более 919 000 полных текстов диссертаций и авторефератов.	библиотека, свободный доступ	http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/
16	Медлайн.ру	Медико-биологический портал для специалистов. Биомедицинский журнал. Последнее обновление 7 февраля 2021 г.	библиотека, свободный доступ	http://www.medline.ru

IV.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Виды контроля:

Текущий контроль – для определения реакции организма занимающихся на нагрузку до, в процессе и после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности после различных физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них;

Рубежный контроль – предназначен для проверки знаний, умений и навыков усвоенных студентами по объединенному комплексу тем. Он проводится в форме многоэтапного контроля, ориентированного на выявление теоретических и практических навыков.

Промежуточный контроль – в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований, учебных нормативов и т.д.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Оценка освоения учебного материала программы

Студенты, выполнившие учебную программу, сдают зачет по дисциплине, который проводится по разделам учебной деятельности.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Задания для текущего контроля (с эталонами ответов)

	Вопрос	варианты ответов	ответ
1.	Размеры волейбольной площадки?	6 х 9; 10 х 12; 12 х 12;	6 х 18
2.	Высота баскетбольного кольца?	300 см; 310 см; 295 см	305 см
3.	Высота волейбольной сетки? У мужчин У женщин	 241 см; 250 см; 260 см 210 см; 230 см; 233 см	 245 см 225 см

Перечень контрольных упражнений для текущего контроля:

Легкая атлетика

1. Бег – 100 м
2. Бег – 1000 м (жен); 2000 м (муж)
3. Прыжок в длину с места.
4. Подготовка к участию в соревнованиях по легкой атлетике разного уровня.
5. Подготовка спортсменов разрядников.
6. Подготовка к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

Волейбол

1. Выполнение подач: нижняя подача, боковая подача. Верхняя подача.

Три серии по пять подач, с попаданием 50% на площадку.
2. Игра в парах, 20 передач, приемов, выполняет каждый студент.
3. Двусторонняя игра и судейство соревнований.
4. Подготовка к участию в соревнованиях по волейболу разного уровня.
5. Подготовка спортсменов разрядников.

Баскетбол
1. Броски по кольцу со штрафной линии, 10 бросков, 45-50 % попаданий в кольцо.
2. В парах: игра в защите, нападении.
3. Двусторонняя игра и судейство соревнований.
4. Подготовка к участию в соревнованиях по баскетболу разного уровня.
5. Подготовка спортсменов разрядников.

Лыжная подготовка
1. Передвижение по лыжне: одновременным бесшажным ходом.
2. Одновременным ходом.
3. Техника движения на лыжах свободным и коньковым ходом.
4. Подготовка к участию в спортивных соревнованиях разного уровня.
5. Подготовка к участию в спортивно-массовых мероприятиях (Лыжня России).

Ориентирование
1. Выбор пути движения по маркированной трассе в закрытом помещении «Лабиринт».
2. Эстафета в закрытом помещении «Лабиринт».
3. Подготовка к участию в спортивных соревнованиях разного уровня.
5. Подготовка к участию в спортивно-массовых мероприятиях (Амурский Азимут).

Атлетическая гимнастика
1. Гиревое двоеборье.
2. Подготовка к участию в спортивных соревнованиях разного уровня.

Мини-футбол
1. Двусторонняя игра и судейство соревнований.
2. Подготовка к участию в соревнованиях по мини-футболу разного уровня.
3. Подготовка спортсменов разрядников.

Перечень практических заданий для рубежного контроля

Курс	Семестр	Практические задания
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.
IV	7.	Составить комплекс физических упражнений для профилактики остеохондроза (шейный, грудной, поясничный отделы позвоночника).

	8.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за четыре года обучения.
V	9.	Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки врача (лечебника, хирурга или стоматолога, гигиениста).
	10.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за пять лет обучения.

Тестовые задания для промежуточного контроля
(с вариантами ответов)

1**. Размеры волейбольной площадки ?**
1. 6 х 9 м; **2.** 10 х 12 м**; 3**.12 х12м. **9 х 18м**

2. Высота баскетбольного кольца от площадки?
1. 300см.; **2.** 310см.; **3.** 295см. ; **305см**

3. **Высота по верхнему краю волейбольной сетки?**
У мужчин: 1. 241 см.; 2. 250 см.; 3.260 см.; **4. 245**
У женщин: 1. 210 см.; 2.230 см.; 3.233 см**.; 4. 225**

4.Чистота сердечных сокращений в литрах здорового человека.
Мужчины: 1. 40-45; 2. 48-52; 3. 56-60; **4. 60-70**
Женщины: 1. 50-55; 2. 60-64; 3. 65-74; **4. 66-76**

5. Количество литров крови в организме человека в зависимости от веса тела:
мужчины: 1. 3 -5л.; 2. 3.5-5.5л.; 3.53-6л.;.; **4. 4-6л.**
женщины: 1. 3- 4л.; 2. 3.5- 4.5л.; 3.4.-5л.; **4. 3-5л.**

6. Частота сердечных сокращений у бегунов марафонцев в покое?
1. 35-44уд/мин.; 2.41-47уд./мин.; 3.49-58уд/мин.; **4. 49-52уд/мин.**

7. Частота дыхательных циклов в минуту у здорового человека:
мужчины: 1. 13-15; 2.16-20; 3.21-25.; **4. 15-20**
женщины: 1.12-14; 2.16-18; 3. 22-28; **4. 18-23**

8. Сколько в процентном отношении задействовано крови у человека, находящегося в спокойном состоянии
1. 35%; 2. 48%; 3.58% ; 4.64% ; **5. 55-60%**

9. Депо крови «в организме человека»:
1. почки, легкие; 2. сосуды кожи, мышцы; 3. селезёнка, печень;
4. спиной мозг, печень; 5. **печень, селезёнка, легкие; сосуды кожи, мышцы**

10. **Назовите возрастные группы детей по годам:**
Преддошкольный: 1. 1,2.-2 года; 2.2,3- 3года; 3.3-4 года; **4. 1-3 года**
Дошкольный : 1. 3,1-4.6г.; 2.5-6лет; 3.4-5.5лет. **4. 4-6лет**
Младший школьный :1. 6-8лет; 2. 7-9лет; 3.8-11лет; **4. 7-11лет**
Средний школьный: 1. 11-13лет; 2.12-14лет; 3.13-16лет; **4. 12-15лет**
Юношеский возраст: 1.18-19лет; 2.20-22г. ; 3.19-23г.; **4. 19-21год**

Зрелый возраст 1 период;
1. 22-30лет; 2. 27-38лет; 3. 31-40лет; **4. 22-35лет**

Зрелый возраст 2 период:
мужчины: 1. 36-42г.; 2.41-50лет; 55-64г.; **4. 36-60лет**
женщины: 1. 36-41г.; 2.4 4-50лет; 3. 36-50лет; **4. 36-55**

Пожилой возраст:
1. 62-70; 2. 65-75; 3.72-75; **4. 61-75лет**

Старческий возраст:
1.75-89; 2. 76-86;3. 3. 86-92; **4. 76-89.**

19. Принципы закаливания организма:
Теплые воздухом ванны:
1. + 20^0; 2.+ 30^0; 3.+ 25^0- +32^0 **4. (+20 -+30)**
Прохладные воздушные ванны
1. +13^0; 2.+18^0; 3. +19^0 +22^0 ; **4. (+14^0+20^0)**
Холодные воздушные ванны
1. +9^0; 2. +7^0; 3.+11^0+12^0; **4. (+1^0)**
Водой:температура воды:
+15; +17; +20; **(+25)**

20. Закаливание солнцем, благоприятные часы для приёма солнечных ванн:
в южных районах России: 1. 6 - 7часов утра; 2. 8 - 11часов утра;
3. 10-12 часов утра; **4. 7-10 часов утра.**

21. Прием солнечных лучей в средней полосе России:
1. 7-8часов утра; 2. с 9 - 10часов утра; 3. с 10 - 12часов утра;
4. с 8-11 часов утра.
В северных районах: 1. 9-11часов утра; **2.** 10-12часов утра; 3. 11-13часов; **4. 9-12 часов утра.**

22. Определите жизненный индекс:
Отношение ЖЁЛ к массе тела в кг:
женщины: 1. 52-58мл/кг; 2. 55-65мл/кг; **3.** 54-58мл/кг; **4. 55-60мл/кг**
мужчины: 1. 58-62мл/кг; 2. 60-65мл/кг; **3.** 65-71мл/кг; **4. 65-70мл/кг**

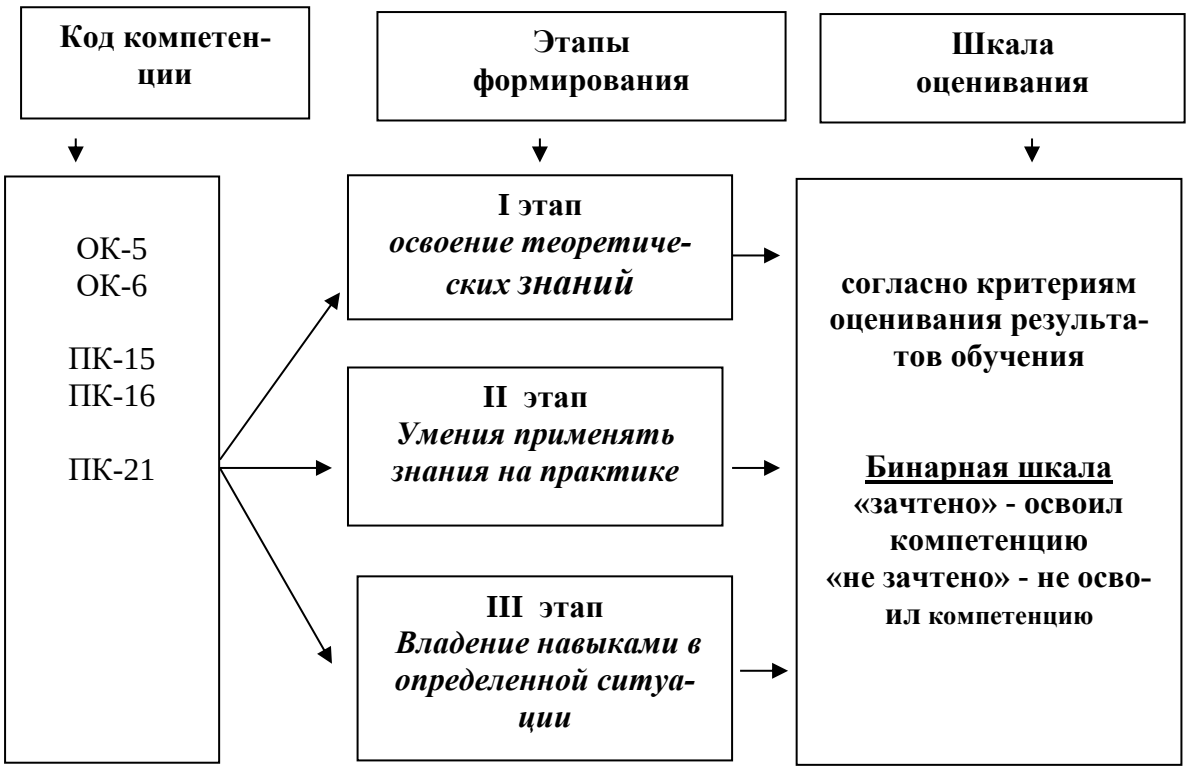
23. Весо-Ростовой показатель «Кетле»
Вес в кг. Рост в см.
Мужчины: 1. 350-400г./см; 2. 360-395г/см; 3. 370-410г/см; **4. 370-400г/см**
Женщины: 1. 320-360г/см; 2. 325-395г/см; 3. 325-360г/см; **4. 325-375г/см.**

Перечень практических навыков, которыми должен обладать студент после освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт»

1. Методами развития и контроля основных физических качеств Нетрадиционными и вспомогательными средствами и методами физического воспитания.
2. Методами оценки физического и функционального состояний.
3. Методами оперативного контроля за функциональным состоянием на занятиях по физической культуре.

Оценка освоения учебного материала программы
Студенты, выполнившие учебную программу, сдают зачет по дисциплине, который проводится по разделам учебной деятельности.
Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам.
По каждому из разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.
Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическим знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

V. ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ



№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины Прикладная физическая культура студент должен:			
			знать	уметь	владеть	Оценочные средства
1.	**ОК - 5**	Готовность к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию	- Историю и организационную структуру работы по физической культуре и спорту в России. - Принципы и методы отечественной системы фи-	Объяснять пациентам необходимость и значение ФК. Назначать правильный двигательный режим каждому пациенту.	Методами развития и контроля основных физических качеств.	Контрольный опрос Тестовые задания

		творческого потенциала	зического воспитания с различными контингентами населения. Их роль и место в общей системе физической культуры.	Оценить физическое состояние. Постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на данном уровне.		
2.	**ОК – 6**	Способность использовать методы и средства для обеспечения полноценной социально и профессиональной деятельности	Методы и средства проведения оздоровительной работы в области ФКиС. Основы организации и проведения оздоровительной работы с различными группами населения Закономерности возрастно-половых особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся Ф Ки С.	Использовать методы развития и контроля основных физических качеств. Составлять комплексы утренней гигиенической, корректирующей и производственной гимнастик. Использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	Приемами массажа и самомассажа.	Контрольный опрос Тестовые задания
3.	**ПК – 15**	Готовность к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоро-	Морфофункциональные особенности организма человека и их применения при физической нагрузке различной интенсивности и направленности. Закономерности развития отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки. Медико-биологические аспекты спортивной тренировки. Методику использования средств ФК и С для повышения умственной рабо-	Правильно рекомендовать применение средств ФК в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, профессии и психоэмоционального состояния пациента. Применять нетрадиционные и вспомогательные средства и методы физического воспитания для собственного оздоровления организма.	Нетрадиционными и вспомогательными средствами и методами физического воспитания.	Контрольный опрос Тестовые задания

		вья, профилактике заболеваний	тоспособности и успеваемос-ти. Специфику травматизма и заболеваний у занимающихся ФКиС. Основы врачебного контроля в процессе физического воспитания Средства и методы восстановления после напряженной умственных и физических нагрузок			
4.	**ПК – 16**	Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию здорового образа жизни	Методы и приемы агитационно-пропагандистской работы по вовлечению населения занятиями ФКиС. Специальную терминологию. Основные аспекты социальной роли ФКиС.	Составлять комплексы утренней гигиенической, корректирующей и производственной гимнастик.	Методами оценки физического и функционального состояний.	Контрольный опрос Тестовые задания
5.	**ПК - 21**	Способность к участию в проведении научных исследований	Роль физической культуры в научной организации труда. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре как к неотъемлемой части повседневной жизни. Роль физической культуры в оздоровлении и развитии человека. Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Применять знания по профессионально - прикладной физической подготовке (ППФП), инструкторские и судейские навыки при проведении оздоровительной работы по месту своей профессиональной деятельности.	Методами оперативного контроля за функциональным состоянием на занятиях по физической культуре.	Контрольный опрос Тестовые задания