

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ивановская государственная медицинская академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Факультет стоматологический

Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе д. м. н, проф.

 И.Е. Мишина
5 июня 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт**

Уровень высшего образования: специалитет

Направление подготовки (специальность) 31.05.03 Стоматология

Квалификация выпускника – врач-стоматолог

Направленность (специализация): стоматология

форма обучения очная

Тип образовательной программы: программа специалитета

Срок освоения образовательной программы: 5 лет

Иваново, 2020

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов – медиков мотивации к саморазвитию, самореализации, самообразованию посредством качественного выполнения требований вузовской программы «Физическая культура и спорт» для дальнейшего применения в медицинской деятельности средств и методов физической культуры в формировании навыков здорового образа жизни, а также обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Профессиональными **задачами** освоения дисциплины являются: овладение студентами способами и средствами проведения оздоровительных мероприятий у пациентов различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в базовую часть блока 1.

Дисциплина реализуется для студентов основной, подготовительной и специальных медицинских групп, а также для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в порядке, установленном организацией.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент опирается на требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры среднего общего и специального образования:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент опирается на знания и умения, полученные им при изучении данной дисциплины в средних и средне-специальных учреждениях, а также при изучении дисциплин: анатомия человека; нормальная физиология. Знания и умения, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», студент использует при дальнейшем изучении дисциплин: медицинская реабилитация; медицина чрезвычайных ситуаций, безопасность жизнедеятельности и в самостоятельной практической деятельности, влияя на оздоровление своего организма и укрепляя здоровье пациентов.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

3.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

1. ОК- 6 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2. ПК-13 готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенный с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код компетенции	Перечень знаний, умений, навыков	Количество повторений
ОК-6	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - социальную значимость физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; - основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом. <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма; - составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры. <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности; - методами самооздоровления и саморазвития организма средствами физической культуры. 	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>20</p>
ПК-13	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - биологические, психолого-педагогические и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - способы формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый образ жизни; - основные характеристики здорового образа жизни, методы его формирования. <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей; - составлять и подбирать индивидуальные программы оздоровительной физической культуры для пациентов; <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной 	<p>5</p> <p>5</p> <p>15</p>

	физической подготовкой;	20
	- методами оценки физического, функционального, состояния; - технологией проведения оздоровительных мероприятий у пациентов различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни.	10

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Курс	Семестр	Количество часов			Форма промежуточного контроля
		Всего в часах и ЗЕ	Часы контактной работы	Часы самостоятельной работы	
1	1,2	72/2	54	18	Зачет

5. Учебная программа дисциплины

5.1. Содержание дисциплины

Раздел 1.

1.1. Физическая культура и спорт в России и за рубежом: основные понятия, история возникновения и развития, современное состояние

1.1.1. Основные понятия и дефиниции, история развития физической культуры в России и за рубежом

1.1.2. История развития олимпийского, параолимпийского и студенческого спорта

1.2. Социально-биологические основы физической культуры

1.2.1. Физкультурные знания, умения и навыки – компоненты профессиональной подготовки врача

1.2.2. Средства и методы непрерывного физкультурного воспитания человека

1.2.3. Показатели и методы оценки физического развития населения

1.2.4. Самооценка физического развития: соматоскопия и соматометрия

1.3. Основные показатели функционального состояния организма во время занятий физической культурой

1.3.1. Субъективные показатели функциональной подготовленности

1.3.2. Объективные показатели функциональной подготовленности

1.3.3. Основы комплекса ГТО

1.4. Врачебный контроль и самоконтроль в системе физического воспитания и спорта

1.4.1. Врачебно-педагогические наблюдения на занятиях физической культурой пациентов разного возраста

1.4.2. Самодиагностика и самоконтроль во время занятий физической культурой

1.5. Основы теории и методики воспитания двигательных способностей человека

1.5.1. Выносливость: методы контроля, развития, значение в будущей профессиональной деятельности

1.5.2. Сила: методы контроля, развития, значение в будущей профессиональной деятельности

1.5.3. Скорость: методы контроля, развития, значение в будущей профессиональной деятельности

1.5.4. Ловкость и координация: методы контроля, развития, значение в будущей профессиональной деятельности

1.5.5. Гибкость: методы контроля, развития, значение в будущей профессиональной деятельности

- 1.6. Методика построения индивидуального двигательного режима
- 1.6.1. Основные характеристики индивидуального двигательного режима
- 1.6.2. Методы самооздоровления и саморазвития организма средствами физической культуры
- 1.6.3. Разработка программ оздоровительной физической культуры для лиц разного возраста
- 1.7. Здоровье и здоровый образ жизни в аспекте профессиональной подготовки врача
- 1.7.1. Здоровье и факторы, его определяющие. Основные составляющие здорового образа жизни
- 1.7.2. Системы оздоровительных мероприятий физическим лицам различного возраста, основанные на адекватной двигательной активности
- 1.7.3. Технологии проведения оздоровительных мероприятий у населения различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни

Раздел 2.

- 1.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-медиков
- 1.8.1. Задачи, средства и место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов-медиков
- 1.8.2. Прикладные знания и методико-практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, физического и психического благополучия, повышение двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности
- 1.8.3. Преимущественное развитие прикладных основных физических качеств
- 1.8.4. Преимущественное развитие прикладных специальных физических качеств (устойчивость к гиподинамии, неблагоприятным воздействиям внешней среды, быстрота зрительного различения и подвижности нервных процессов и др.)
- 1.8.5. Преимущественное развитие прикладных умений и навыков с помощью различных видов спорта
- 1.8.6. Преимущественное развитие прикладных психических качеств (внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость и др.)
- 1.8.7. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки врача-лечебника
- 1.9. Физическое воспитание пациентов с отклонениями в состоянии здоровья

5.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций*

Наименование разделов дисциплины и тем	Часы контактной работы		Всего часов контактной работы	Самостоятельная работа студента	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии	Инновационные технологии	Формы текущего контроля успеваемости и итоговых занятий
	Лекции и	Практические занятия				ОК-6	ПК-13			
1.1. Физическая культура и спорт в России и за рубежом: основные понятия, история возникновения и развития, современное состояние 1.1.1. Основные понятия, история развития физической культуры в России и за рубежом 1.1.2. История развития олимпийского, параолимпийского и студенческого спорта	2	2	4	-	4	+	+	К, КЗ	ЛВ	Т, С
1.2. Социально-биологические основы физической культуры 1.2.1. Физкультурные знания, умения и навыки – компоненты профессиональной подготовки врача 1.2.2. Средства и методы непрерывного физкультурного воспитания человека 1.2.3. Показатели и методы оценки физического развития населения 1.2.4. Оценка физического развития: соматоскопия и соматометрия	2	3	5	4	9	+	+	СРС, К, КЗ, Р	ЛВ, МГ	Т, Пр, С, Д
1.3. Основные показатели функционального состояния организма во время занятий физической культурой 1.3.1. Субъективные показатели функциональной подготовленности 1.3.2. Объективные показатели функциональной подго-	2	4	6	2	8	+	+	СРС, К, КЗ, Р	ЛВ, РИ	Т, Пр, С, Д

ским лицам различного возраста, основанные на адекватной двигательной активности										
1.7.3. технологии проведения оздоровительных мероприятий у населения различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни										
1.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов- медиков	2	10	12	2	14	+	+	СРС, К, КЗ	ЛВ	Т, Пр, С
1.8.1. задачи, средства и место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов-медиков										
1.8.2. прикладные знания и методико-практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, физического и психического благополучия, повышение двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности										
1.8.3. преимущественное развитие прикладных основных физических качеств										
1.8.4. преимущественное развитие прикладных специальных физических качеств (устойчивость к гиподинамии, неблагоприятным воздействиям внешней среды, быстрота зрительного различения и подвижности нервных процессов и др.)										
1.8.5. преимущественное развитие прикладных умений и навыков с помощью различных видов спорта										
1.8.6. преимущественное развитие прикладных психических качеств (внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость и др.)										
1.8.7. особенности профессионально-прикладной физической подготовки врача										
1.9. Физическое воспитание пациентов с отклонениями в состоянии здоровья	2	2	4	-	4	+	+	К, КЗ	ЛВ	С

ИТОГО:	18	36	54	18	72			% использования инновационных - 20%	
---------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--	--	--	--

Список сокращений: К - консультирование преподавателем, КЗ – контроль знаний, СРС – самостоятельная работа студента, Р (Д) – написание, защита реферата, доклада, РИ - ролевая учебная игра, ЛВ - лекция-визуализация, МГ - метод малых групп, Т – тестирование, Пр – оценка освоения практических навыков (умений).

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Формы внеаудиторной СРС:

1. Подготовка к лекциям, практическим занятиям, итоговым занятиям, промежуточной аттестации (зачету).
2. Работа с учебно-методической литературой, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки).
3. Изучение в рамках программы курса тем и проблем, не выносимых на лекции и практические занятия.
4. Написание тематических рефератов, подготовка докладов, разработка мультимедийных презентации на проблемные темы.
5. Работа с нормативными документами.
6. Выполнение практико-ориентированных заданий.
7. Выполнение научно-исследовательской работы, подготовка доклада на заседание научного студенческого кружка, подготовка выступления на конференции, подготовка тезисов (статей) для публикации.

Формы аудиторной СРС:

1. Коллективное обсуждение докладов, рефератов.
2. Выполнение практико-ориентированных заданий.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации.

1. Формы текущего контроля.

Контроль знаний и умений является важным этапом подготовки студента и обеспечивает оценку качества знаний и умений, полученных обучающимися по дисциплине.

Формы:

А) проверка знаний и умений студентов, необходимых для успешного разбора темы занятий. Проводится в начале занятия в виде тестового контроля, устного опроса.

Б) проверка знаний и умений, усвоенных на занятии. Проводится в конце занятия в виде тестирования, устного опроса, проверки практических умений (сдачи промежуточных нормативов).

Часть аудиторных занятий (для студентов, освобожденных от практических занятий) проходит в форме заслушивания рефератов (докладов) в студенческой группе и последующего обсуждения. Студентом может быть подготовлен реферат (доклад) по заданной теме с углубленной ее проработкой, который затем проверяется и оценивается преподавателем.

Вопросы для собеседования, тестовые задания, список практических умений представлены в УМКД кафедры.

2. Формы промежуточного контроля по дисциплине (зачет).

Зачет является формой заключительной проверки усвоения обучающимися теоретического материала и практических умений по дисциплине. Условием допуска обучающегося к зачету является полное выполнение учебного плана данной дисциплины.

Зачет включает в себя два этапа.

I. Тестовый контроль знаний.

Количество вариантов – 10, по 20 вопросов в каждом.

Данный этап зачета считается выполненным при наличии не менее 56 % правильных ответов на тестовые задания. Результаты тестирования оценивается как «сдано», «не сдано».

II. Проверка практических умений.

На этом этапе оценивается освоение обучающимися практических умений, включенных в Книгу учета практической подготовки. Обучающемуся необходимо показать владение не менее чем двумя практическими умениями из указанной Книги в соответствии с уровнем его освоения. Результаты оцениваются как «выполнено», «не выполнено».

Зачет считается сданным при условии успешного выполнения обоих этапов.

Результаты сдачи зачетов оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено».

Система оценок обучающихся

А) Для устного опроса

Характеристика ответа	Баллы ИвГМА	Оценка
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном ориентировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	100-96	5+
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	95-91	5
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	90-86	5-
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	85-81	4+
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.	80-76	4
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется ис-	75-71	4-

правильно самостоятельно.		
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки к раскрытию понятий, употреблению терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	70-66	3+
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	65-61	3
Дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает понимать связь между знаниями только после подсказки преподавателя.	60-56	3-
Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Не понимает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.	55-51	2+
Не получен ответ по базовым вопросам дисциплины.	50-47	2
Отказ от ответа	46	2-
Присутствие на занятии	45	В журнал не ставится

Б) Для выполнения двигательных действий

Выполнение упражнений	Баллы ИвГМА	Оценка
Упражнения выполнены технически правильно, показана совокупность осознанных знаний о выполняемых двигательных действиях. Знание о двигательном действии демонстрируется на фоне понимания его в системе физической культуры и междисциплинарных связей.	100-96	5+
Упражнения выполнены технически правильно, показана совокупность осознанных знаний о выполняемых двигательных действиях. Знание о двигательном действии демонстрируется на фоне понимания его в системе физической культуры и междисциплинарных связей. Могут быть допущены недочеты в выполнении двигательного действия, исправленные студентом самостоятельно в процессе выполнения упражнения.	95-91	5

Упражнения выполнены технически правильно, показана совокупность осознанных знаний о выполняемых двигательных действиях. Знание о двигательном действии демонстрируется на фоне понимания его в системе физической культуры и междисциплинарных связей. Могут быть допущены недочеты в выполнении двигательного действия, исправленные с помощью преподавателя.	90-86	5-
Упражнения выполнены технически правильно, показано умение выделить существенные и несущественные фазы выполнения упражнения . Знание о двигательном действии демонстрируется на фоне понимания его в системе физической культуры и междисциплинарных связей. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	85-81	4+
Упражнения выполнены технически правильно, показано умение выделить существенные и несущественные фазы выполнения упражнения . Знание о двигательном действии демонстрируется на фоне понимания его в системе физической культуры и междисциплинарных связей. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные преподавателем на примере демонстрации правильной техники выполнения.	80-76	4
Упражнения выполнены с нарушениями выполнения техники основного движения. Знание о двигательном действии демонстрируется на фоне понимания его в системе физической культуры и междисциплинарных связей. Могут быть допущены 1-2 ошибки, исправленные преподавателем на примере демонстрации правильной техники выполнения.	75-71	4-
Упражнения выполнены с нарушениями выполнения техники основного движения. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные компоненты движения; отсутствуют причинно-следственные связи понимания выполнения данного движения. Допущены незначительные ошибки, требующие коррекции посредством демонстрации правильной техники выполнения.	70-66	3+
Упражнения выполнены с нарушениями выполнения техники основного движения. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные компоненты движения; отсутствуют причинно-следственные связи понимания выполнения данного движения. Допущены грубые ошибки, требующие исправления посредством демонстрации правильной техники выполнения.	65-61	3
Упражнения выполнены с грубейшими нарушениями выполнения техники основного движения. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные компоненты движения; отсутствуют причинно-следственные связи понимания выполнения данного движения. Помощь преподавателя не приводит к коррекции выполнения движения.	60-56	3-
Упражнение не выполнено.	55 и менее	2

Формирование основных психофизических качеств организма контролируется с помощью предлагаемых **тестов двигательных качеств:**

- быстрота – бег 100 м, бег 30 м;

- координационные способности – челночный бег 3x10 м; Ловля мяча в ограниченном пространстве;
- скоростно–силовых – прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места (по Абалакову), прыжки через скакалку (за 30 с), приседание (кол- во раз за 30 с);
- выносливость – бег 500 м (дев.), бег 1000м (юн.); бег 2000 м (дев.) и 3000 м (юн.)
- сила - метание набивного мяча (вес 1 кг) сидя, подтягивание на перекладине в висе (юн) , подтягивание на перекладине с опорой (дев.), отжимание от опоры (дев.), отжимание от пола (юн), поднимание ног до угла 90 градусов в положение виса (юноши – прямые ноги, девушки – согнутые в коленях);
- гибкость - наклон вперед, стоя на скамейке;

Двигательные способности	Контрольные упражнения	Система оценок обучающихся в ГОУ ВПО ИвГМА																		
		Женщины (подготовительная и основная группа здоровья)									Мужчины (подготовительная и основная группа здоровья)									
		(5+) 100- 96	(5) 95- 91	(5-) 90- 86	(4+)) 85- 81	(4) 80- 76	(4-) 75- 71	3(+)) 70- 66	3 65- 61	3(-) 60- 56	(5+) 100 -96	(5) 95- 91	(5-) 90- 86	(4+) 85- 81	(4) 80- 76	(4-) 75- 71	(3+)) 70- 66	(3) 65- 61	(3-) 60- 56	(2) 55 и ни ж
Быстрота	бег 30 м (с)	4,2- 4,5	4,6 4,7	4,8 - 4,9	5,0 - 5,2	5,3 - 5,5	5,6 - 5,7	5,8 - 6,0	6,1 - 6,3	6,4 - 6,6	3,8- 4,0	4,1- 4,3	4,4- 4,5	4,5- 4,7	4,8 - 4,9	5,0- 5,2	5,2- 5,4	5,4- 5,5	5,5- 5,7	
	бег 100 м (с)	16,0 - 16,2	16, 3- 16, 5	16, 6- 16, 8	16, 9- 17, 1	17, 2- 17, 4	17, 5- 17, 7	17, 8- 18, 0	18, 1- 18, 4	18, 5- 19, 0	13,6 - 13,8	13,8 - 14,0	14,0 - 14,2	14,2- 14,3 14,4	14, 3- 14, 4	14,4- 14,5	14, 5- 14, 7	14, 8- 15, 0	15, 1- 15, 3	
Координационные способности	челночный бег 3 x 10 м (с)	7,8 - 8,0	8,1 - 8,4	8,5 - 8,8	8,9 - 9,2	9,3 - 9,5	9,6 - 9,8	9,9 - 10, 2	10, 3- 10, 5	10, 6- 10, 8	6,8 - 7,0	7,1 - 7,3	7,4 - 7,5	7,6 - 7,7	7,8 - 8,0	8,1 - 8,3	8,4 - 8,6	8,7 - 8,9	9,0 - 9,2	
		195	185 - 190	180 - 184	175 - 180	171 - 175	166 - 170	161 - 165	156 - 160	150 - 155	250 - 245	245- 240	240- 235	235- 225	225 - 220	220- 215	210 - 200	200 - 190	190 - 180	
Скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (см)																			
	прыжок в высоту (по Абалакову) (см)	45- 43	44- 41	40- 35	34- 30	29- 25	24- 21	20- 15	14- 12	12- 10	60- 55	55- 53	53- 51	50- 47	46- 40	39- 35	34- 30	29- 25	24- 20	
	приседания 30 сек. (кол-во раз)	30- 27	26- 23	22- 20	19- 17	18- 16	15- 13	12- 10	9- 7	6- 4	37- 35	35- 33	33- 31	30- 28	27- 25	24- 22	21- 19	18- 16	15- 10	
	метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	6,50- 6,30	6,3 0- 6,0	6,0 0- 5,5	5,5 0- 5,3	5,3 0- 5,0	5,0 0- 4,5	4,5 0- 4,3	4,3 0- 4,1	4,1 0- 3,9	8,50 - 8,30	8,30 - 8,20	8,20- 8,00	7,70- 7,40	7,4 0- 7,0	7,00- 6,50	6,5 0- 6,2	6,2 0- 5,9	5,9 0- 5,5	
Гибкость	наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	15- 13	13- 12	12- 11	11- 10	10- 8	8-6	5-4	3-2	1	8	7	6	5	4	3	2	2	1	
Силовые способности	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	-			-						13- 12	12- 11	11- 10	10-9	9-8	7-6	6-5	5-4	4-3	
	подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	22- 20	20- 18	18- 16	15- 13	12- 10	10- 8	8-6			-			-			-			
	отжимание от опоры 50 см. (кол-во)	25- 23	22- 20	20- 18	17- 15	14- 12	12- 10	10- 8			-			-			-			

	раз)																			
	отжимание от пола (кол-во раз)	-			-			-			35- 33	32- 30	29- 27	26- 25	24- 22	21- 17	16- 14	13- 11	10- 8	
	поднимание ног до угла 90 градусов из положения виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	17- 16	15- 14	13- 11	10- 9	8-7	6-4	3-2	2-1	10	20- 18	17- 15	15- 14	14- 13	12- 11	11- 10	10- 9	9-7	6-4	
выносливость	бег 1000 м (мин)	4,25- 4,28	4,2 7- 4,4 0	4,4 1 - 4,9	4,9 - 5,1 0	5,1 0- 5,3 0	5,3 0- 5,5 0	5,5 0- 6,1 2	6,1 3- 6,2 0	6,2 0- 6,3 0	3,35 -	3,50 -	4,00- 4,15	4,15- 4,30	4,3 0- 4,5 0	4,50- 5,11	5,1 1- 5,2 5	5,2 6- 5,3 2	5,3 3- 5,4 5	
	бег 2000 м (мин)	10,40	10, 50	10, 6	11, 0	11, 25	11, 30	11, 4	11, 50	12, 00	-			-			-			
	бег 3000 м (мин)	-			-			-			12,2 0	12,3 5	12,45	12,55	13, 10	13,25	13, 40	13, 50	14, 00	
	прыжки через скакалку (1 мин, кол-во раз)	150- 145	144 - 140	139 - 136	135 - 130	129 - 125	124 - 120	119 - 115	114 - 110	109 - 100	140 - 135	134- 130	129- 120	120- 110	110 - 100	100- 90	90- 80	80- 70	70- 60	

Двигательные способности	Контрольные упражнения	Система оценок обучающихся в ГОУ ВПО ИвГМА																			
		Женщины (специальная группа здоровья)										Мужчины (специальная группа здоровья)									
		(5+) 100- 96	(5) 95- 91	(5-) 90- 86	(4+)) 85- 81	(4) 80- 76)	(4-) 75- 71	3(+)) 70- 66	3 65- 61	3(-) 60- 56	(5+) 100 -96	(5) 95- 91	(5-) 90- 86	(4+) 85- 81	(4) 80- 76	(4-) 75- 71	(3+)) 70- 66	(3) 65- 61	(3-) 60- 56	(2) 55 и ниж	
Быстрота	бег 30 м с.	5,0	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	4,4	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3		
координационные способности	Ловля мяча в течение 30с (кол-во раз)	16	14	12	10	8	6	4	2	1	18	16	14	12	10	8	6	4	2		
скоростно-силовые способности	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы в положении сидя (см)	5,50	5,4 0	5,3 0	5,2 0	5,1 0	4,8 0	4,6 0	4,5 0	4,0 0	7,00	6,80	6,60	6,40	6,2 0	6,00	5,8 0	5,6 0	5,4 0		
гибкость	наклон вперед из положения седа (см)	18	15	12	10	8	6	4	2	0	12	10	8	7	6	5	3	2	1		
силовые способности	Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях (кол-	62	58	54	50	46	42	38	34	30	68	62	56	52	48	44	40	36	32		

	во раз)																			
	Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях (дев.); упор лежа (юн.)	40	36	33	30	28	25	23	20	18	46	43	40	38	35	32	30	27	24	
выносливость	Тест Руфье	2	3	4	6	7	8	9	10	12	2	3	4	6	7	8	9	10	12	

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а). Основная литература:

1. Физическая культура и здоровье [Текст] : учебник для медицинских и фармацевтических вузов : [гриф] МО РФ / В. В. Пономарева [и др.] ; под ред. В. В. Пономарёвой. - М. : ФГОУ "ВУНМЦ Росздрава", 2006.

2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина – М., 2007.

3. Гигиена физической культуры и спорта: учебник : для студентов факультетов и вузов физической культуры и спорта, тренеров и специалистов по оздоровительным формам физической культуры и спорта: [гриф] МЗ. - 2-е изд., доп.. - СПб.: СпецЛит, 2013.

б). Дополнительная литература:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика [Текст] : методические разработки для студентов 1 курса / сост. М. В. Воробушкова [и др.]. - Иваново : [б. и.], 2007.

2. Психофизическая тренировка [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов специальной медицинской группы в учреждениях высшего профессионального образования / Н. Н. Нежкина [и др.] ; рец. И. Е. Бобошко. - Иваново : [б. и.], 2015.

3. Общие основы лечебной физической культуры: учеб. пособие для студентов мед.вузов/ О.В. Кулигин, Н.Н. Нежкина, Ю.В. Чистякова.- Иваново, 2014.

4. Общеразвивающие упражнения в системе занятий физической культуры [Текст] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 "Лечебное дело") / сост. И. С. Миронов [и др.]. - Иваново : [б. и.], 2015.

ЭБС:

1. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина: учебник для вузов. – М., 2007.

2. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 "Лечебное дело") / сост. С. В. Бурова [и др.] ; науч. ред. О. В. Кулигин. - М. : [б. и.], 2014.

3. Общеразвивающие упражнения с системе занятий физической культуры [Электронный ресурс] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 "Лечебное дело") / сост. И. С. Миронов [и др.] ; ред. О. В. Кулигин. - Иваново : [б. и.], 2014.

4. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 "Лечебное дело") / сост. М. В. Колчина [и др.] ; науч. ред. О. В. Кулигин. - Иваново : [б. и.], 2014.

5. Основы единоборств (на примере борьбы самбо) [Электронный ресурс] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 "Лечебное дело") / сост. А. О. Жалилов [и др.] ; науч. ред. О. В. Кулигин. - Иваново : [б. и.], 2014.

6. Развитие точности движений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов-стоматологов [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов 1-3 курса специальности 060201 «Стоматология» / М-во здравоохранения России, ГБОУ ВПО Иван. гос. мед. акад., Каф. физ. культуры ; сост. И. С. Миронов ; науч. ред. О. В. Кулигин ; рец. Н. Н. Нежкина. - Иваново : [б. и.], 2015.

9. Перечень ресурсов.

I. Лицензионное программное обеспечение

1. Операционная система Windows,
2. Операционная система “Альт Образование” 8
3. MicrosoftOffice,
4. LibreOffice в составе ОС “Альт Образование” 8
5. STATISTICA 6 Ru,
6. 1С: Университет ПРОФ,,
7. Многофункциональная система «Информо»,

8. Антиплагиат.Эксперт

II. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы.

	Название ресурса	Адрес ресурса
Электронные ресурсы в локальной сети библиотеки		
1	Электронная библиотека ИвГМА Электронный каталог	Акт ввода в эксплуатацию 26.11.2012. http://libisma.ru на платформе АБИС ИРБИС Договор № су-6/10-06-08/265 от 10.06.2008.
2	БД «MedArt»	Проблемно-ориентированная реферативная база данных, содержащая аналитическую роспись медицинских журналов центральной и региональной печати
3	СПС Консультант Плюс	Справочно-правовая система, содержащая информационные ресурсы в области законодательства
Зарубежные ресурсы		
4	БД «WebofScience»	http://apps.webofknowledge.com Ведущая международная реферативная база данных научных публикаций.
5	БД научного цитирования Scopus	www.scopus.com Крупнейшая единая база аннотаций и цитируемости рецензируемой научной литературы со встроенными инструментами мониторинга, анализа и визуализации научно-исследовательских данных.
Ресурсы открытого доступа		
6	Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)	www.feml.scsml.rssi.ru Входит в состав единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы.
7	Центральная Научная Медицинская Библиотека (ЦНМБ)	http://www.scsml.rssi.ru Является головной отраслевой медицинской библиотекой, предназначенная для обслуживания научных и практических работников здравоохранения.
8	Polpred.com Med.polpred.com	http://polpred.com Самый крупный в рунете сайт новостей и аналитики СМИ по медицине.
9	Научная электронная библиотека elibrary.ru	http://elibrary.ru Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 18 млн научных статей и публикаций.
10	Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»	http://cyberleninka.ru Научные статьи, публикуемые в журналах России и ближнего зарубежья.
11	Национальная электронная библиотека НЭБ	http://нэб.рф Объединяет фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей.
12	Российская Государственная Библиотека (РГБ)	http://www.rsl.ru Главная федеральная библиотека страны. Открыт полнотекстовый доступ (чтение и скачивание) к части документов, в частности, книгам и авторефератам диссертаций

		по медицине.
13	ConsiliumMedicum	http://con-med.ru Электронные версии ряда ведущих медицинских периодических изданий России, видеозаписи лекций и докладов конференций, информацию о фармацевтических фирмах и лекарственных препаратах.
Зарубежные ресурсы открытого доступа		
14	MEDLINE	www.pubmed.gov База медицинской информации, включающая рефераты статей из медицинских периодических изданий со всего мира начиная с 1949 года
15	BioMedCentral (BMC)	www.biomedcentral.com Свободный доступ к полным текстам статей более чем из 190 журналов по медицине, генетике, биологии и смежным отраслям
Информационные порталы		
16	Министерство здравоохранения Российской Федерации	https://www.rosminzdrav.ru
17	Министерство образования Российской Федерации	http://минобрнауки.рф
18	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru Ежедневно публикуются самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей: учащихся и их родителей, абитуриентов, студентов и преподавателей. Размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи.
19	Единое окно доступа	http://window.edu.ru
20	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru Распространение электронных образовательных ресурсов и сервисов для всех уровней и ступеней образования. Обеспечивает каталогизацию электронных образовательных ресурсов различного типа за счет использования единой информационной модели метаданных, основанной на стандарте LOM.
Зарубежные информационные порталы		
21	Всемирная организация здравоохранения	http://www.who.int/en Информация о современной картине здравоохранения в мире, актуальных международных проектах, данные Глобальной обсерватории здравоохранения, клинические руководства. Сайт адресован в первую очередь практическим врачам. Прямая ссылка на страницу с публикациями: http://www.who.int/publications/ru

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проходят на первом этаже главного корпуса ИвГМА, расположенном по адресу Шереметьевский проспект, 8.

Для обеспечения учебного процесса имеется 2 учебные аудитории (№113, 114), укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. В учебном процессе используется компьютерные классы ИвГМА.

Для обеспечения учебного процесса имеются:

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Лекционные аудитории академии:	
	№109	Кресла, экран, компьютер Acer Aspire 5552, проектор ViewSonic PJD5483s
	№114	Парты, стулья, доска, экран, компьютер Acer Extensa 4130, проектор ViewSonic PJD6352LS
2	Учебные аудитории (2)	Столы, стулья, доска. Учебное оборудование: переносная техника (мобильный ПК ASUS Eee PC 1025C, проектор EPSON MultiMedia Profector EB-X12).
3.	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (учебная аудитория)	Столы, стулья, шкафы для хранения.
4.	Помещения для самостоятельной работы:	Столы, стулья. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии.
	- кабинет №44 (СНО)	Компьютеры DEPO в комплекте
	- читальный зал библиотеки ИвГМА	Компьютеры P4-3.06 в комплекте, принтер Samsung ML-1520P
	- компьютерный класс центра информатизации	Ноутбуки lenovo в комплекте

*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (лекционные аудитории), занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные занятия) (учебные аудитории), групповых и индивидуальных консультаций (учебные аудитории), текущего контроля и промежуточной аттестации (учебные аудитории).

11. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими кафедрами.

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с предшествующими дисциплинами

№ п/п	Наименование предшествующих дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, согласуемые с предшествующими дисциплинами	
		1	2

1	Анатомия человека	+	+
2	Нормальная физиология	+	+

**Разделы дисциплины и междисциплинарные связи
с последующими дисциплинами**

№ п/п	Наименование последующих дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения последующих дисциплин	
		1	2
1.	Медицинская реабилитация	+	+
2.	Медицина чрезвычайных ситуаций	+	+
3.	Безопасность жизнедеятельности	+	+

Рабочая программа разработана: доктор медицинских наук, профессор Кулигин О.В., доктор медицинских наук, доцент Нежкина Н.Н., кандидат педагогических наук, доцент Антонов А.А.

Рабочая программа утверждена протоколом заседания кафедры.

Рабочая программа утверждена протоколом центрального координационно-методического совета от 5.06.2020 г. (протокол № 4)

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ивановская государственная медицинская академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра физической культуры

**Приложение
к рабочей программе дисциплины**

**Фонд оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования:	специалитет
Квалификация выпускника:	врач-стоматолог
Направление подготовки:	31.05.03 Стоматология
Тип образовательной программы:	Программа специалитета
Форма обучения:	<i>очная</i>
Срок освоения образовательной программы:	<i>5 лет</i>

2020 г.

1. Паспорт ФОС по дисциплине

1.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

Код	Наименование компетенции	Этапы формирования
ОК-6	<u>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</u>	1,2 семестры
ПК-13	<u>готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.</u>	1,2 семестры

1.2. Программа оценивания результатов обучения по дисциплине

№ п.	Коды компетенций	Контролируемые результаты обучения	Виды контрольных заданий (оценочных средств)	Контрольное мероприятие (аттестационное испытание), время и способы его проведения
1.	ОК-6	Знать - социальную значимость физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; - основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Уметь - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма. - составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры Владеть	Комплекты: 1) тестовых заданий 2) практико-ориентированных заданий	Зачет, 2 семестр

		<p>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- методами самооздоровления и саморазвития организма средствами физической культуры.</p>		
	ПК-13	<p>Знать</p> <p>- биологические, психолого-педагогические и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>- способы формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый образ жизни;</p> <p>- основные характеристики здорового образа жизни, методы его формирования.</p> <p>Уметь</p> <p>- обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей;</p> <p>- составлять и подбирать индивидуальные программы оздоровительной физической культуры для пациентов;</p> <p>Владеть</p> <p>- методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой;</p> <p>- методами оценки физического, функционального состояния;</p> <p>- технологией проведения оздоровительных мероприятий у пациентов различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни</p>		

2. Оценочные средства

2.1. Оценочное средство: тестовые задания.

2.1.1. Содержание

Тестовый контроль состоит из 200 заданий, из которых: 100 на компетенцию ОК-6, 100 на компетенцию ПК-13. Все задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

Инструкция: выберите один правильный ответ

1. СПОСОБНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ДВИЖЕНИЯ С БОЛЬШОЙ АМПЛИТУДОЙ. ЭТОМУ ОПРЕДЕЛЕНИЮ СООТВЕТСТВУЕТ ПОНЯТИЕ:

- А) Гибкость
- Б) Ловкость
- В) Размашистость
- Г) Координация

Правильный ответ: Б.

2. РЕЗУЛЬТАТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИНЯТО НАЗЫВАТЬ:

- А) Физическое состояние
- Б) Физическая подготовленность
- В) Двигательная одаренность
- Г) Физический показатель

Правильный ответ: Б.

3. НАУКА, ИЗУЧАЮЩАЯ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ДВИЖЕНИЯ В ЖИВЫХ СИСТЕМАХ, НАЗЫВАЕТСЯ:

- А) Кибернетика
- Б) Кинетика
- В) Биомеханика
- Г) Кинематика

Правильный ответ: В.

2.1.2. Критерии и шкала оценки

0-55% правильных ответов	менее 56 баллов	«неудовлетворительно»
56-70% правильных ответов	56-70 баллов	«удовлетворительно»
71-85 % правильных ответов	71-85 баллов	«хорошо»
86-100% правильных ответов	86-100 баллов	«отлично»

Результаты тестирования оцениваются как «сдано», «не сдано». «Сдано» выставляется студенту при наличии не менее 56 % правильных ответов на тестовые задания.

2.1.3. Методические указания по организации и процедуре оценивания:

Тестирование проводится на заключительном занятии. Имеется 10 вариантов тестов по 20 вопросов. Общее количество вопросов – 200. Продолжительность тестирования – 30 минут. На каждый вопрос необходимо дать один или несколько правильных ответов.

Результаты тестирования оцениваются как «сдано», «не сдано». «Сдано» выставляется студенту при наличии не менее 56 % правильных ответов на тестовые задания.

В случае получения неудовлетворительной оценки студент должен пересдать тест на положительную оценку.

2.2. Оценочное средство – практико-ориентированные задания.

2.2.1. Содержание.

Для проверки оценки практических умений, опыта (владений) имеются практико-ориентированные задания.

Инструкция: ознакомьтесь с ситуацией и дайте развернутые ответы на задания.

Пример.

Задание 1.

Студент в возрасте 17 лет. Проведена проба с дозированной физической нагрузкой Мартине-Кушелевского (20 глубоких приседаний за 30 секунд). Ниже приведен протокол регистрации результатов.

Протокол регистрации результатов функциональной пробы Мартине-Кушелевского

Покой: Пульс – 12, 14, 12, 14 в минуту АД – 100/60 мм рт. ст.							
Нагрузка: 20 приседаний за 30 секунд							
Частота пульса за каждые 10 секунд после нагрузки						Примечания	
Секунды	Минуты						
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я		6-я
10	24	22	18	18	16		14
20	-	20	20	20	14		14
30	-	20	18	18	16		14
40	-	20	18	18	14		14
50	-	20	18	16	16		14
60	22	20	18	16	16	12	

АД 140/75

110/65

Задание:

1. Определите тип реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку, объясните ответ.
2. Определите дальнейшую тактику в обследовании пациента.
3. Какие физические нагрузки могут быть рекомендованы в данном случае.

Эталон правильного ответа:

1. У студента в ходе дозированной физической нагрузке определен гипертонический тип реакции сердечно-сосудистой системы. Такой вывод сделан на основании динамики изменений пульса, артериального давления в ответ на нагрузку и времени их восстановления до исходных величин. А именно: пульс участился на 83% (более чем на 80%), систолическое артериальное давление увеличилось на 40% (более чем на 25%), диастолическое артериальное давление увеличилось на 25% (вместо снижения), период восстановления увеличен более 3 минут.
2. Гипертонический тип реакции требует проведения дополнительного обследования. Величина тренировочной нагрузки определяется по результатам велоэргометрической пробы.
3. Гипертонический тип реакции существенным образом ограничивает объем и интенсивность физических нагрузок. Рекомендуются: дозированная ходьба, дыхательная гимнастика, персональные тренировки на кардиотренажерах под контролем ЧСС и АД.

2.2.2. Критерии и шкала оценки

Компетенция	Высокий уровень (100-86 баллов)	Средний уровень (71-85 баллов)	Низкий уровень (56-70)	менее 56 баллов
ОК-6	<u>Умеет самостоятельно и без ошибок обучать</u> практическим навыкам	<u>Умеет самостоятельно обучать</u> практическим навыкам	<u>Умеет Под руководством преподавателя обучать</u> практическим	<u>Умеет Не может обучать</u> практическим навыкам использования

	<p>использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей; рекомендовать оздоровительные мероприятия физическим лицам различного возраста, основанные на адекватной двигательной активности</p> <p><u>Владеет</u> <u>Уверено, правильно и самостоятельно</u> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физического и психического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей; рекомендовать оздоровительные мероприятия физическим лицам различного возраста, основанные на адекватной двигательной активности, <u>но совершает отдельные ошибки</u></p> <p><u>Владеет</u> <u>Правильно и самостоятельно</u> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физического и психического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей; рекомендовать оздоровительные мероприятия физическим лицам различного возраста, основанные на адекватной двигательной активности.</p> <p><u>Владеет</u> <u>Самостоятельно</u> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физического и психического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности, <u>но совершает отдельные ошибки</u></p>	<p>средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей; <u>не способен</u> рекомендовать оздоровительные мероприятия физическим лицам различного возраста, основанные на адекватной двигательной активности.</p> <p><u>Владеет</u> <u>Не способен к самостоятельному использованию</u> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физического и психического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
ПК-13	<p><u>Умеет</u> <u>Самостоятельно и без ошибок</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры</p> <p><u>Владеет</u> <u>Уверено, правильно</u></p>	<p><u>Умеет</u> <u>Самостоятельно</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, <u>но совершает отдельные ошибки</u></p> <p><u>Владеет</u> <u>Правильно и само-</u></p>	<p><u>Умеет</u> <u>Составлять под руководством преподавателя</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры</p> <p><u>Владеет</u> <u>Самостоятельно ме-</u></p>	<p><u>Умеет</u> <u>Не может</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры</p> <p><u>Владеет</u> <u>Не способен само-</u></p>

	и самостоятельно методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; методами оценки физического, функционального, состояния	стоятельно методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; методами оценки физического, функционального, состояния	тодической обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; методами оценки физического, функционального, состояния, <u>но совершает отдельные ошибки</u>	стоятельно использовать методику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; методы оценки физического, функционального состояния
--	---	---	---	--

Результаты оцениваются как «выполнено», «не выполнено».

2.2.3. Методические указания по организации и процедуре оценивания.

С помощью практико-ориентированных заданий оценивается освоение обучающимися практических умений и опыта (владений), включенных в Книгу учета практической подготовки. Обучающемуся необходимо продемонстрировать практические умениями (не менее двух) из указанной Книги в соответствии с уровнем его освоения, а также опыта (владения).

Результаты оцениваются как «выполнено», «не выполнено».

3. Критерии получения студентом зачета по дисциплине

Зачет является формой заключительной проверки усвоения обучающимися теоретического материала и практических умений, опыта (владений) по дисциплине. Условием допуска обучающегося к зачету является полное выполнение учебного плана данного модуля дисциплины.

Зачет осуществляется в два этапа:

I. Тестовый контроль знаний.

Результаты тестирования оценивается как «сдано», «не сдано».

II. Проверка практических умений, опыта (владений).

Результаты оцениваются как «выполнено», «не выполнено».

Зачет считается сданным при условии успешного выполнения обоих этапов.

Результаты сдачи зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено».

Авторы-составители ФОС: д.м.н., проф. О.В. Кулигин, д.м.н., доц. Н.Н. Нежкина