

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Ивановская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**Факультет лечебный**

**Кафедра физической культуры**



**УТВЕРЖДАЮ**

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

*И.Е. Мишина* И.Е. Мишина

«5» июня 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины по выбору  
Элективный курс «Физическая культура и спорт»**

Уровень высшего образования: **специалитет**

Направление подготовки (специальность) **31.05.01 «Лечебное дело»**

Квалификация выпускника – **врач-лечебник**

Направленность (специализация): **Лечебное дело**

форма обучения **очная**

Тип образовательной программы: **программа специалитета**

Срок освоения образовательной программы: **6 лет**

**Иваново, 2020 г.**

## Элективный курс «Физическая культура и спорт»

### Прикладная физическая культура для студентов специальной «Б» медицинской группы

#### I. 1. Цель и задачи дисциплины.

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов – медиков мотивации к **самооздоровлению**, саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала посредством качественного выполнения требований вузовской программы «Прикладная физическая культура» для дальнейшего применения в собственной жизни и медицинской деятельности средств и методов физической культуры в формировании здорового образа жизни, а также обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в области охраны здоровья населения.

Достижение поставленной цели направлено на решение следующих профессиональных задач:

##### **профессиональная деятельность:**

- профилактика производственного травматизма, профессиональных заболеваний;

##### **психолого-педагогическая деятельность:**

- формирование у взрослого населения и подростков позитивного поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья;
- формирование у взрослого населения, подростков и членов их семей мотивации к внедрению элементов здорового образа жизни, в том числе к устранению вредных привычек.

**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 основной образовательной программы**

Дисциплина «Прикладная физическая культура» для студентов специальной **Б** медицинской группы включена в вариативную часть блока 1 (дисциплины по выбору).

Данная программа учитывает состояние здоровья студентов, их двигательные возможности и реализуется через систему специально организованных теоретических и практических занятий.

Дисциплина реализуется в порядке, установленном организацией.

В процессе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» 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 контроля и самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение комплексами физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для последующих базовых дисциплин: - нормальная физиология, безопасность жизнедеятельности, медицинская реабилитация.

#### **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-16 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><b>Знать</b> социальную значимость физической культуры и ее роль 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.</p> <p><b>Уметь</b> - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма. - составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений</p> <p><b>Владеть</b> - 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>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>10</p>
ПК-16	<p><b>Знать</b> - 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> <p><b>Уметь</b> - обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов;</p>	5

	- составлять и подбирать индивидуальные программы оздоровительной физической культуры для пациентов; <b>Владеть</b>	5
	- методикой развития двигательных способностей;	15
	- методами оценки физического, функционального, состояния;	20
	- технологией проведения оздоровительных мероприятий у пациентов различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни	10

**4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов (в зачетные единицы не переводится).**

Курс	Семестр	Количество часов			Форма промежуточного контроля
		Всего в часах	Часы контактной работы	Часы самостоятельной работы	
1, 2, 3	1, 2, 3, 4, 5, 6	328	328	-	Зачет

## **5. Учебная программа дисциплины**

### **5.1. Содержание дисциплины**

1.1. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической культуры

1.2. Методическое сопровождение занятий профессионально-прикладной физической культурой

1.3. Методическое сопровождение занятий профессионально-прикладной направленности для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

1.4. Основы функциональной диагностики в профессионально-прикладной физической культуре

1.5. Основы медико-педагогического контроля при занятиях профессионально-прикладной физической культурой

### **5.2. Рабочая учебная программа дисциплины (учебно-тематический план)**

Занятия проводятся с учетом состояния здоровья студентов, нозологии их заболевания и двигательных возможностей.

Таблица 1

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

Наименование разделов дисциплины (модулей) и тем	Часы контактной работы			Всего часов контактной работы	Самостоятельная работа студента	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии	Инновационные технологии	Формы текущего и рубежного контроля успеваемости
	Л*		ПЗ***				ОК-6	ПК-16			
1.1. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической культуры	-		30	30	-	30	+	+	ПЗ	РИ, МГ, МЛ	П Р
1.2. Методическое сопровождение занятий профессионально-прикладной физической культурой	-		12	12	-	12	+	+	ПЗ	РИ, МГ	П Р
1.3. Методическое сопровождение занятий профессионально-прикладной направленности для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	-		58	58	-	58	+	+	ПЗ	РИ, МГ, МЛ	П Р
1.4. Основы функциональной диагностики в профессионально-прикладной физической культуре	-		132	132	-	132	+	+	ПЗ	РИ, МГ	П Р
1.5. Основы медико-педагогического контроля при занятиях профессионально-прикладной физической культурой	-		64	64	-	64	+	+	ПЗ	РИ, МГ	П Р
<b>1.6. Защита рефератов и научных проектов</b>	-		38	38		38			-	-	Р
<b>1.7. Зачет (тестирование)</b>	-		-	-					-	-	Т
<b>ИТОГО:</b>	-		<b>328</b>	<b>328</b>	-	<b>328</b>			% использования инновационных – 5 %		

Список сокращений: Л\*- лекции, ПЗ\*\*\* - практические занятия

**Образовательные технологии, способы и методы обучения** (сокращения):**Традиционные:** - практические занятия в форме (ПЗ), методико-практические занятия (МПЗ)**Инновационные:** ролевая учебная игра, обучение в малых группах с использованием активных методов, мини-лекция (РИ, МГ, МЛ).**Формы текущего и рубежного контроля успеваемости** (сокращения): Т – тестирование, контроль посещаемости (П), Р – написание реферата  
и защита

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа по программе в учебном плане не предусмотрена. Но на кафедре для самостоятельной работы студентов в аудиторное и внеаудиторное время созданы и постоянно обновляются методические разработки и электронные обучающе-контролирующие учебные пособия по темам рабочей учебной программы дисциплины:

1. Спивак Е.М. Синдром вегетативной дистонии у детей: Монография / Е.М. Спивак, Н.Н. Нежкина. – Ярославль - Иваново, 2009. – 220 с.
2. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка: программа по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы в учреждениях высшего профессионального образования / Н.Н. Нежкина. – Иваново: ГОУ ВПО ИвГМА Минздравсоцразвития России, 2011. – 36 с.
3. Нежкина Н.Н. Индивидуальные пути движения к здоровью. Часть 1. Рациональная двигательная активность / Н.Н. Нежкина, О.В. Кулигин, Ф.Ю. Фомин. – Иваново: ООО «Нейрософт», 2012. – 60 с.
4. Кулигин О.В. Общие основы лечебной физической культуры: учебное пособие для студентов медицинских вузов / О.В. Кулигин, Н.Н. Нежкина, Ю.В. Чистякова. - Иваново: ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2014. – 78 с.
5. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка: учебно-методическое пособие для студентов специальной медицинской группы в учреждениях высшего профессионального образования / Н.Н. Нежкина, Кулигин О.В., Чистякова Ю.В., Блохина Т.А. - Иваново: ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. – 96 с.
6. Основы единоборств (на примере борьбы самбо): методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 16с.
7. Нежкина Н.Н. Реабилитация детей с синдромом вегетативной дистонии (методическое пособие) / Н.Н. Нежкина, М.В. Кизеев, А.С. Кайсинова, Н.В. Ефименко, О.В. Кулигин. - Иваново: ООО «Спринт», 2016. – 32 с.
8. Оздоровительная аэробика: методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 16с.
9. Общеразвивающие упражнения в системе занятий по физкультуре: методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 24с.
10. Миронов И.С., Кулигин О.В. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья (специальная медицинская группа «Б»): учеб. пособие для студ. мед. вузов. – Иваново: ИвГМА, 2019. – 132 с.

## **7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации (приложение 1).**

### **7.1. Текущий контроль успеваемости.**

Осуществляется при проведении всех видов учебных занятий и включает несколько контрольных мероприятий, которые проводятся преподавателем в течение данного занятия по изучаемой теме.

#### ***Виды текущего контроля успеваемости:***

Входной контроль – проверка знаний и умений студентов, необходимых для успешного разбора темы занятий. Проводится в начале занятия. Формы контроля – тестовый контроль, устный опрос, защита реферата.

Промежуточный контроль – проверка отдельных знаний и умений, полученных в ходе обучения, путем оценки уровня освоения практических умений. Формы контроля – выполнение контрольных практических заданий.

Выходной контроль – проверка знаний и умений, усвоенных на занятии. Проводится в конце занятия. Формы контроля – оценка освоения практических умений.

**7.2. Промежуточная аттестация (зачет).** Зачет проводится после проведения всех предусмотренных учебным планом видов учебных занятий на последнем занятии по предмету. Зачет включает в себя два этапа:

1. 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».

2. Защиту научных работ.

Зачет считается сданным при условии успешного выполнения обоих этапов и 100% посещаемости лекций и практических занятий.

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

Оценка вышеперечисленных видов учебной деятельности проводится с использованием балльно-рейтинговой системы, принятой в ИвГМА

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 исправить самостоятельно.	75-71	4-
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении 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

#### Оценка реферативных работ

Критерии	Баллы			
	100 – 86	85 – 76	75 – 56	56 – 0
Правильность составления реферата (титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение и выводы, список литературы)	Реферат составлен правильно по схеме	Есть отдельные неточности в составлении реферата	Реферат составлен с серьезными упущениями	Реферат составлен неправильно



Наличие актуальности, цели, задач, объекта и предмета исследования	Правильно отражены все компоненты	Есть отдельные неточности в отражении актуальности цели, задач, объекта и предмета исследования	Данные компоненты изложены с серьезными упущениями	Цель, задачи, объект и предмет отражены неправильно, либо отсутствуют
Доказательная раскрываемость проблемы в основной части реферата	Проблема полностью логически изложена раскрыта	Проблема логическим изложением раскрыта, но требует небольшого дополнения	При раскрытии проблемы допущены незначительные ошибки	Проблема в основной части полностью не раскрыта
Наличие в списке литературы основных источников, освещающих современное состояние вопроса (монографии, периодическая литература)	Полный список источников, отражающих современное состояние вопроса (литература последних лет)	Неполный список источников, отражающих современное состояние вопроса	Список включает устаревшие источники, не отражающие современного состояния вопроса	Нет списка, либо он составлен неправильно
Ответы на вопросы	Всесторонние и глубокие знания материала	Знание материала темы, но мелкие неточности в ответах	Правильные ответы получены на менее чем 50% вопросов	Не ответил правильно на вопросы
<b>Итоговый балл за реферат определяется как среднее арифметическое по каждому критерию</b>				

**Оценка методического сопровождения занятий (проведение комплексов физических упражнений)**

Критерии	Баллы			
	100 – 86	85 – 76	75 – 56	56 – 0
Описание комплекса физических упражнений	Комплекс упражнений описан в соответствии со схемой и терминологией	Комплекс описан в соответствии со схемой, но есть нарушения применения отдельных терминов	Комплекс описан с незначительными упущениями, есть серьезные нарушения применения терминологии	Комплекс описан неверно, терминология не соблюдена
Содержание комплекса физических упражнений	Комплекс упражнений составлен логично, упражнения подобраны верно, дозировка пра-	Комплекс упражнений составлен в целом логично, есть незначительные упу-	Комплекс упражнений составлен с нарушениями, однако его исполь-	Комплекс упражнений составлен с серьезными нарушениями

	вильная, соответствует подготовленности занимающихся	щения в под- боре и дози- ровке упраж- нений	зование не вредит зани- мающимся	ями, его использо- вание мо- жет нане- сти вред здоровью занимаю- щихся
Проведение комплекса физических упражнений <b>(Если нет противопоказаний)</b>	Упражнения комплекса доступно объяснены и показаны занимающимся, учтены индивидуальные особенности занимающихся. Соответствуют описанному содержанию.	Упражнения комплекса объяснены и показаны не достаточно точно, индивидуальные особенности занимающихся учтены не полностью или эпизодически. Есть незначительные расхождения с описанным комплексом.	Упражнения комплекса объяснены и показаны не достаточно доступно (у занимающихся возникают вопросы) индивидуальные особенности не учитываются. Есть отклонения от описания не приносящие вреду здоровья	Проводимый комплекс существенно отличается от описанного, его объяснение не понятно, его использование может принести вред здоровью занимающихся
<p><b>Итоговый балл за методическое сопровождение занятий определяется как среднее арифметическое по каждому критерию.</b></p> <p><b>К проведению комплекса допускаются, только студенты с положительной оценкой за описание и содержание.</b></p>				

**Оценка научно-исследовательских работ и критерии их защиты**

Критерии	Баллы			
	100 – 86	85 – 76	75 – 56	56 – 0
<b>Теоретическая часть (ТЧ)</b>				
Правильность составления научной работы (титульный лист, содержание, введение, теоретическая часть, организационно-методическая часть, результаты исследования, заключение и выводы, список литературы)	Научная работа составлена правильно по схеме	есть отдельные неточности в составлении научной работы	Научная работа составлена с серьезными упущениями	реферат составлен неправильно
Наличие актуальности, цели, задач, объекта и предмета исследования	Правильно отражены все компоненты	есть отдельные неточности в отражении актуальности цели, задач, объекта и предме-	данные компоненты изложены с серьезными упущениями	Цель, задачи, объект и предмет отражены неправильно, либо

		та исследова- ния		отсутству- ют
Раскрываемость проблемы в теоретической части работы	Проблема полностью логическим изложением раскрыта	Проблема логическим изложением раскрыта, но требует небольшого дополнения	при раскрытии проблемы допущены незначительные ошибки	Проблема в основной части полностью не раскрыта
Описание организации и методов исследования	Полностью описаны процедура и методы исследования, дана характеристика испытуемых	Процедура и методы исследования описаны не полностью, испытуемые охарактеризованы не точно	Процедура и методы исследования описаны с существенными упущениями, испытуемые охарактеризованы не точно	Процедура и методы исследования описаны неправильно.
Описание результатов исследования и выводов	Результаты и выводы представлены полностью, соответствуют логике научного исследования, отражают цели и задачи исследования	Результаты и выводы представлены частично, есть незначительные несоответствия логике исследования	Результаты и выводы представлены частично, есть существенные несоответствия логике исследования	Результаты и выводы не представлены или представлены, но не соответствуют целям и задачам исследования
Наличие в списке литературы основных источников, освещающих современное состояние вопроса (монографии, периодическая литература)	полный список источников, отражающих современное состояние вопроса (литература последних лет)	неполный список источников, отражающих современное состояние вопроса	список включает устаревшие источники, не отражающие современного состояния вопроса	нет списка, либо он составлен неправильно
<b>Практическая часть (ПЧ)</b>				
Представленный наглядный материал (презентация)	Презентация представлена и в ней понятно и логично отражены основные положения работы	Презентация представлена, но имеются логические неточности	Презентация представлена, но имеются логические ошибки, информация представлена не понятно	Презентация представлена, но имеются серьезные логические ошибки или не представлена
Доклад	Доклад структу-	Доклад струк-	Доклад из-	Доклад

	рирован, логичен. Доступно изложены актуальность, цель, задачи, результаты исследования и выводы. Регламент выдержан. Соотносится с презентацией	турирован, логичен. Имеются неточности в изложении материала. Регламент выдержан. Соотношен с презентацией.	ложен не логично. Имеется незначительное нарушение регламента. Доклад не всегда соотносится с презентацией	имеет грубые логические и фактические ошибки. Не соотнесен с презентаций.
Ответы на вопросы	всесторонние и глубокие знания материала	знание материала темы, но мелкие неточности в ответах	Правильные ответы получены на менее чем 50% вопросов	не ответил правильно на вопросы
<b>Итоговый балл за научную работу определяется по формуле (0,6*ср.балл ТЧ+1,4*ср.балл ПЧ)</b>				

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

### **а) Основная литература:**

1. Физическая культура и здоровье [Текст] : учебник для медицинских вузов : [гриф] МЗ РФ / В. А. Пономарева [и др.] ; под ред. В. В. Пономаревой. - М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.

2. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина: учебник для вузов. – М., 2007. <http://www.studmedlib.ru>

3. 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.

4. 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.

### **б) Дополнительная литература:**

1. 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. <http://libisma.ru>

2. Епифанов А.В. Медицинская реабилитация / Епифанов А. В., Ачкасов Е. Е., Епифанов В. А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. <http://www.studmedlib.ru>

3. 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 <http://libisma.ru>

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

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет:**

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.  <a href="http://libisma.ru">http://libisma.ru</a> 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
Электронно-библиотечные системы (ЭБС)		
4	ЭБС «Консультант студента»	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> Полнотекстовый ресурс, представляющий учебную и научную литературу, в том числе периодику, а также дополнительные материалы –аудио, видео, анимацию, интерактивные материалы, тестовые задания и др.
5	БД «Консультант врача» Электронная медицинская библиотека»	<a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a> Ресурс для широкого спектра врачебных специальностей в виде периодических изданий, книг, новостной информации и электронных обучающих модулей для непрерывного медицинского образования (НМО).
6	ЭБС «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> Электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам
Зарубежные ресурсы		
7	БД «Web of Science»	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a> Ведущая международная реферативная база данных научных публикаций.
8	БД научного цитирования Scopus	<a href="http://www.scopus.com">www.scopus.com</a> Крупнейшая единая база аннотаций и цитируемости рецензируемой научной литературы со встроенными инструментами мониторинга, анализа и визуализации научно-исследовательских данных.
Ресурсы открытого доступа		
9	Федеральная электронная	<a href="http://www.feml.scsml.rssi.ru">www.feml.scsml.rssi.ru</a> Входит в состав единой государственной информационной

	медицинская библиотека (ФЭМБ)	системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы.
10	Центральная Научная Медицинская Библиотека (ЦНМБ)	<a href="http://www.scsml.rssi.ru">http://www.scsml.rssi.ru</a> Является головной отраслевой медицинской библиотекой, предназначенная для обслуживания научных и практических работников здравоохранения.
11	Polpred.com Med.polpred.com	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a> Самый крупный в рунете сайт новостей и аналитики СМИ по медицине.
12	Научная электронная библиотека elibrary.ru	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 18 млн научных статей и публикаций.
13	Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»	<a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a> Научные статьи, публикуемые в журналах России и ближнего зарубежья.
14	Национальная электронная библиотека НЭБ	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> Объединяет фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей.
15	Российская Государственная Библиотека (РГБ)	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a> Главная федеральная библиотека страны. Открыт полнотекстовый доступ (чтение и скачивание) к части документов, в частности, книгам и авторефератам диссертаций по медицине.
16	Consilium Medicum	<a href="http://con-med.ru">http://con-med.ru</a> Электронные версии ряда ведущих медицинских периодических изданий России, видеозаписи лекций и докладов конференций, информацию о фармацевтических фирмах и лекарственных препаратах.
Зарубежные ресурсы открытого доступа		
17	MEDLINE	<a href="http://www.pubmed.gov">www.pubmed.gov</a> База медицинской информации, включающая рефераты статей из медицинских периодических изданий со всего мира начиная с 1949 года
18	BioMed Central (BMC)	<a href="http://www.biomedcentral.com">www.biomedcentral.com</a> Свободный доступ к полным текстам статей более чем из 190 журналов по медицине, генетике, биологии и смежным отраслям
Информационные порталы		
19	Министерство здравоохранения Российской Федерации	<a href="https://www.rosminzdrav.ru">https://www.rosminzdrav.ru</a>
20	Министерство образования Российской Федерации	<a href="http://минобрнауки.рф">http://минобрнауки.рф</a>
21	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> 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.
22	Единое окно доступа	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
23	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> 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.
<b>Зарубежные информационные порталы</b>		
24	Всемирная организация здравоохранения	<a href="http://www.who.int/en">http://www.who.int/en</a> 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: <a href="http://www.who.int/publications/ru">http://www.who.int/publications/ru</a>

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Занятия по дисциплине по выбору Элективный цикл Лечебная физкультура и спортивная медицина «Прикладная физическая культура и спорт на основе психофизической тренировки для студентов специальной "А" медицинской группы») проходят на кафедре физической культуры, которая располагается на базе ОБУЗ Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации по адресу г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, д. 137

Имеются:

- лекционные аудитории ИвГМА – 4
- учебные аудитории – 2 на 40 посадочных мест
- малый спортивный зал с покрытием и зеркалами- 1
- большой спортивный зал – 1
- тренажерный зал – 1
- преподавательские – 3
- комната функциональной диагностики
- кабинет заведующего кафедрой – 1
- кабинет профессора – 1
- конференц-зал – 1
- лаборантская – 1
- мужские и женские душевые комнаты -2
- гардеробы -2

Учебные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. В учебном процессе используются 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	Учебные аудитории (4)	Столы, стулья, шкафы, наборы демонстрационного оборудования и учебно-методические пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации: ноутбук ben qgoobook, мони-

		тор ж/к 17»асег, сб depo case x320n, системный блок (3), принтер (7), аппарат копировальный «сапон», видеокамера, фотоаппарат цифровой, цифровая фотокамера, звуковая сис-ма pioneer, колонки акустические wharfedale evr-x15 (6), музыкальный центр (2), телевизор, комплекс компьютерный для исследования вегетативной нервной системы «внс-спектр», медицинские весы, весы медицинские электронные (2), радиосистема 4-х канальная (2), рекордер-dvd lg hdr-878, велоэргометр (2), электрокардиограф, эллиптический тренажер (2), теннисный стол (7), беговая дорожка электрическая (2), мяч в/б (2), ракетка для бадминтона (7), вибромассажер, вибромассажер с вибрирующей платформой, велотренажер (2), вышка-тур рамного типа (в комплекте), спорткомплекс, бенч-скамья многофункциональная, бильярд «виконт», киевница составная (полка для шаров-1шт., полка для киев-2шт) ботинки лыжные (10), гриф штанги тип «олимпийский», кольцо баскетбольное (2), щит баскетбольный (3), лыжи гоночные (10), сетка м/ф (2), силовой комплекс, силовой тренажер total-trainer, скамья для прессы прямая (2), тренажер для прессы, регулятор температуры смесительный рт-тс 25 (60) душевая кабина (4), инфрокрасная кабина канадский кедр, мини-парная «кедровая бочка», насос с электродвигателем (2), обогреватель (8), спортивное оборудование: мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, тренажеры, гимнастические коврики, маты, кистевые и становые динамометры, секундомеры, стетофонендоскопы, таблицы
	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: (1),	Столы, стулья, шкафы, стеллажи для хранения
2	Учебные аудитории для проведения самостоятельной работы (читальный зал библиотеки ИвГМА, компьютерный класс центра информатизации)	Столы, стулья, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии Читальный зал: компьютер в комплекте (4), принтеры (3) Комната 44 (совет СНО): компьютер DEPO в комплекте (3) Центр информатизации: ноутбук lenovo в комплекте (9)

\*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. Информационное обеспечение дисциплины.**

С целью формирования и развития заявленных компетенций используются следующие образовательные технологии, способы и методы обучения: совокупность стандартных ме-



тодов физического воспитания (круговой, игровой, соревновательный и др.), ролевая учебная игра (РИ), метод малых групп (МГ).

Дидактическая ценность перечисленных методов заключается в создании условий для активизации творческой деятельности студентов, возможности использования теоретических знаний для решения конкретных задач, развития коммуникативных навыков, формирования системного мышления, развития способности к критическому мышлению и оценке, как собственной деятельности, так и деятельности коллег.

Интерактивные формы обучения составляют 5% от общего числа используемых образовательных технологий.

## **12. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими кафедрами.**

### **Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с предшествующими дисциплинами.**

В процессе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура», студент опирается на знания и умения, полученные им при изучении данной дисциплины в общеобразовательных и средне – специальных учреждениях.

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

№ п/п	Наименование последующих дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения последующих дисциплин
		1
1.	Нормальная физиология	+
2.	Безопасность жизнедеятельности	+
3.	Медицинская реабилитология	+

Разработчики рабочей программы: д.м.н., профессор Кулигин О.В., к.п.н. Миронов И.С.

Рабочая программа практики обсуждена на заседании кафедры, утверждена на заседании центрального координационно-методического совета 5.06.2020 г., протокол № 6

**Приложение 1**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Ивановская государственная медицинская академия»**  
**Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**Лечебный: факультет**  
**Кафедра физической культуры**

**Приложение 1**  
**к рабочей программе дисциплины**

**Фонд оценочных средств**  
**для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**  
**Элективный курс «Физическая культура и спорт»**

**Прикладная физическая культура**  
**для студентов специальной «Б» медицинской группы**

Уровень высшего образования:	специалитет
Квалификация выпускника:	врач-лечебник
Направление подготовки:	<b>31.05.01 «Лечебное дело»</b>
Направленность (специализация)	<b>Лечебное дело</b>
Тип образовательной программы:	Программа специалитета
Форма обучения:	<i>очная</i>
Срок освоения образовательной программы:	<i>6 лет</i>

2020 г.

## Паспорт ФОС по дисциплине

### 1.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

Код	Наименование компетенции	Этапы формирования
ОК-6	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-6 семестр
ПК-16	Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни	1-6 семестр

### 1.2. Программа оценивания результатов обучения по дисциплине

Коды компетенций	Контролируемые результаты обучения	Виды контрольных заданий (оценочных средств)	Контрольное мероприятие (аттестационное испытание), время и способы его проведения
ОК-6	<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- социальную значимость физической культуры и ее роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li><li>- возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся;</li><li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;</li><li>- основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой.</li></ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма.</li><li>- составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений</li></ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li><li>- методами самооздоровления и саморазвития организма средствами физической культуры</li></ul>	- комплекты тестовых заданий	Зачет, 6 семестр

ПК-16	<p><b>Знать</b> 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> <p><b>Уметь</b> - обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов; - составлять и подбирать индивидуальные программы оздоровительной физической культуры для пациентов;</p> <p><b>Владеть</b> - методикой развития двигательных способностей - методами оценки физического, функционального, состояния; - 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

*Инструкция:* выберите единственный правильный ответ

1. СТУПЕНЧАТЫЙ ТИП РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА ДОЗИРОВАННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ:

А) Увеличением частоты пульса на 50–70 %

Б) Снижением частоты пульса на 20–25 %

В) Повышением систолического давления на 2-й или 3-й мин. восстановительного периода

Г) длительным периодом восстановления

*Правильный ответ:* В.

2. ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ОСНОВУ ГИМНАСТИКИ ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

А) Скоростно-силовой направленности

Б) Силовой направленности

В) Анаэробного характера

Г) Аэробного характера

*Правильный ответ:* Г.

#### 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 отве-	71-55 баллов	«хорошо»

ТОВ		
86-100% правильных ответов	86-100 баллов	«отлично»

«Сдано» выставляется студенту при наличии не менее 56% правильных ответов на тестовые задания.

### 2.1.3. Методические указания по организации и процедуре оценивания:

Тестирование студентов специальной медицинской группы «Б» проводится на заключительном занятии 6 семестра. Имеется 10 вариантов тестов по 20 вопросов. Общее количество вопросов – 200. Продолжительность тестирования – 45 минут. На каждый вопрос необходимо дать один вариант ответа, каждый правильный ответ оценивается в один балл.

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. График отработок теста размещается на стенде кафедры.

## 2.2. Оценочное средство: Защита научно-исследовательского проекта.

### 2.2.1 Содержание

Критерии	Баллы			
	100 – 86	85 – 76	75 – 56	56 – 0
<b>Теоретическая часть (ТЧ)</b>				
Правильность составления научной работы (титульный лист, содержание, введение, теоретическая часть, организационно-методическая часть, результаты исследования, заключение и выводы, список литературы)	Научная работа составлена правильно по схеме	Есть отдельные неточности в составлении научной работы	Научная работа составлена с серьезными упущениями	Научная работа составлена неправильно
Наличие актуальности, цели, задач, объекта и предмета исследования	Правильно отражены все компоненты	Есть отдельные неточности в отражении актуальности цели, задач, объекта и предмета исследования	Данные компоненты изложены с серьезными упущениями	Цель, задачи, объект и предмет отражены неправильно, либо отсутствуют
Раскрываемость проблемы в теоретической части работы	Проблема полностью логическим изложением раскрыта	Проблема логическим изложением раскрыта, но требует небольшого дополнения	При раскрытии проблемы допущены незначительные ошибки	Проблема в основной части полностью не раскрыта
Описание организации и методов исследования	Полностью описаны процедура и методы исследования, дана характеристика испытуемых	Процедура и методы исследования описаны не полностью, испытуемые охарактеризованы не точно	Процедура и методы исследования описаны с существенными упущениями, испытуемые охарактеризованы не точно	Процедура и методы исследования описаны неправильно.
Описание результатов исследования и выводов	Результаты и выводы представлены полностью, соответствуют логике научного исследования, отражают цели и задачи исследования	Результаты и выводы представлены частично, есть незначительные несоответствия логике исследования	Результаты и выводы представлены частично, есть существенные несоответствия логике исследования	Результаты и выводы не представлены или представлены, но не соответствуют целям и задачам исследования

Наличие в списке литературы основных источников, освещающих современное состояние вопроса (монографии, периодическая литература)	Полный список источников, отражающих современное состояние вопроса (литература последних лет)	Неполный список источников, отражающих современное состояние вопроса	Список включает устаревшие источники, не отражающие современного состояния вопроса	Нет списка, либо он составлен неправильно
<b>Практическая часть (ПЧ)</b>				
Представленный наглядный материал (презентация)	Презентация представлена и в ней понятно и логично отражены основные положения работы	Презентация представлена, но имеются логические неточности	Презентация представлена, но имеются логические ошибки, информация представлена не понятно	Презентация представлена, но имеются серьезные логические ошибки или не представлена
Доклад	Доклад структурирован, логичен. Доступно изложены актуальность, цель, задачи, результаты исследования и выводы. Регламент выдержан. Соотносится с презентацией	Доклад структурирован, логичен. Имеются неточности в изложении материала. Регламент выдержан. Соотнесен с презентацией.	Доклад изложен не логично. Имеется незначительное нарушение регламента. Доклад не всегда соотносится с презентацией	Доклад имеет грубые логические и фактические ошибки. Не соотнесен с презентацией.
Ответы на вопросы	Всесторонние и глубокие знания материала	Знание материала темы, но мелкие неточности в ответах	Правильные ответы получены на менее чем 50% вопросов	Не ответил правильно на вопросы

### 2.2.2. Критерии и шкала оценки.

Компетенция	Высокий уровень (100-86 баллов)	Средний уровень (71-85 баллов)	Низкий уровень (56-70)	46-55 баллов
ОК-6	<u>Умеет Самостоятельно и без ошибок</u> обучать практическим навыкам использования средств прикладной 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>Умеет Самостоятельно</u> обучать практическим навыкам использования средств прикладной 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>	<u>Умеет Под руководством преподавателя</u> обучать практическим навыкам использования средств прикладной 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>Умеет Не может</u> обучать практическим навыкам использования средств прикладной 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><b><u>Владеет</u></b> Уверено, правильно и самостоятельно 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><b><u>Владеет</u></b> Обладает практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, физического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b><u>Владеет</u></b> Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности, но <u>совершает отдельные ошибки</u></p>	<p><b><u>Владеет</u></b> Не способен к самостоятельному использованию системы 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-16	<p><b><u>Умеет</u></b> <u>Самостоятельно и без ошибок</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений</p> <p><b><u>Владеет</u></b> уверено, правильно и самостоятельно методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; методами оценки физического, функционального, состояния</p>	<p><b><u>Умеет</u></b> <u>Самостоятельно</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений, но <u>совершает отдельные ошибки</u></p> <p><b><u>Владеет</u></b> обладает опытом самостоятельно использовать методику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; методы оценки физического, функционального состояния.</p>	<p><b><u>Умеет</u></b> <u>Составлять под руководством преподавателя</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений</p> <p><b><u>Владеет</u></b> способен самостоятельно использовать методику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; методы оценки физического, функционального состояния, но совершает отдельные ошибки</p>	<p><b><u>Умеет</u></b> <u>Не может</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений</p> <p><b><u>Владеет</u></b> Не способен самостоятельно использовать методику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; методы оценки физического, функционального состояния</p>

### 2.2.3. Методические указания по организации и процедуре оценивания.

Защита научно-исследовательских проектов студентами специальной медицинской группы «Б» осуществляются в учебной комнате с наличием мультимедийной аппаратуры.

Защита осуществляется в соответствии с установленным расписанием, на которой присутствуют студенты, научный руководитель и комиссия, состоящая из преподавателей кафедры.

Выступающий студент излагает основное содержание работы (актуальность, цель, задачи, объект, предмет, организация и методы исследования, результаты, выводы), для этого ему предоставляется время до 7 минут. После завершения доклада ему могут задаваться дополнительные вопросы от членов комиссии по теме работы. Общее время защиты научного проекта длится не более 20 минут. Окончательная (балльная) оценка выносится на закрытом заседании комиссии большинством голосов ее членов. Научный руководитель имеет право высказывать свое мнение, но в голосовании не участвует.

Итоговый балл за научную работу определяется по формуле:  $0,6 * \text{ср. балл ТЧ} + 1,4 * \text{ср. балл ПЧ}$

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

### **3. Критерии получения студентом зачета по дисциплине**

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура» осуществляется поэтапно:

I. Теоретическое тестирование. Данный этап зачета считается выполненным при наличии не менее 56% правильных ответов на задание. При неудовлетворительном результате тестирования обучающийся допускается к следующему этапу при условии обязательного получения удовлетворительного результата в процессе повторного тестового контроля. Результаты тестирования оцениваются как «сдано», «не сдано»

II. Защита научно-исследовательских проектов. На данном этапе студенты осуществляют защиту проекта на основе проведенных исследований. Оценка результатов защиты осуществляется по специально разработанным шкалам и результаты оцениваются как «выполнено» и «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., профессор О.В. Кулигин, д.м.н., доцент Н.Н. Нежкина, к.п.н. Миронов И.С.



федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Ивановская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**Факультет лечебный**

**Кафедра физической культуры**



**УТВЕРЖДАЮ**

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

*И.Е. Мишина* И.Е. Мишина

«5» июня 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины по выбору  
Элективный курс «Физическая культура и спорт»**

Уровень высшего образования: **специалитет**

Направление подготовки (специальность) **31.05.01 «Лечебное дело»**

Квалификация выпускника – **врач-лечебник**

Направленность (специализация): **Лечебное дело**

форма обучения **очная**

Тип образовательной программы: **программа специалитета**

Срок освоения образовательной программы: **6 лет**

**Иваново, 2020 г.**

## Элективный курс «Физическая культура и спорт»

### «Прикладная физическая культура и спорт на основе психофизической тренировки для студентов специальной «А» медицинской групп»

#### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов – медиков мотивации к **самооздоровлению**, саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала посредством **качественного выполнения требований вузовской программы «Прикладная физическая культура» на основе психофизической тренировки для дальнейшего применения в собственной жизни и медицинской деятельности средств и методов физической культуры в формировании здорового образа жизни**, а также обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в области охраны здоровья населения.

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 основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт на основе психофизической тренировки для студентов специальной А медицинской группы» включена в вариативную часть блока 1 (дисциплины по выбору). Программа дисциплины «Прикладная физическая культура» на основе психофизической тренировки разработана для студентов специальной А медицинской группы и реализуется в порядке, установленном организацией.

Рабочая программа дисциплины ««Прикладная физическая культура и спорт на основе психофизической тренировки для студентов специальной А медицинской группы» основана на методических принципах технологии психофизической тренировки (автор д.м.н., доцент Н.Н. Нежкина, свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2015620489 от 17.03. 2015 г.). Это предполагает формирование у обучающихся устойчивой потребности в проектировании, реализации и пропаганде здорового образа жизни, физическом и психологическом самосовершенствовании на основе осознанного использования основных средств физической культуры с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья.

В основу программы положено практическое занятие нового типа, состоящее из трех последовательных этапов: выполнение динамических упражнений аэробного характера средней и низкой интенсивности; напряжение мышц с последующим расслаблением в форме определенного набора статических поз; сеанс психофизической саморегуляции в состоянии релаксации.

Такая структура позволяет:

- научить студента произвольно регулировать свое психофизическое состояние с помощью специально подобранных, различных по форме, интенсивности и психологическому воздействию физических упражнений;
- развить такие физические качества как выносливость, гибкость, координацию;
- повысить умственную работоспособность;
- обеспечить дифференцированную тренировку вегетативных структур, которые помогают эффективно адаптироваться в учебном процессе;
- снизить уровень тревожности, повысить самооценку;
- оздоровить организм непосредственно в условиях образовательного процесса.

В процессе обучения студенты последовательно осваивают различные комплексы психофизической тренировки, направленные на оздоровление организма при нарушениях деятельности вегетативной нервной системы, заболеваниях опорно-двигательного аппара-

та, нарушениях функций метаболизма, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушениях зрения. В процессе динамической самодиагностики обучающиеся убеждаются в возможности позитивного изменения функционального состояния организма, что активизирует процесс самопознания и управления своей деятельностью на пути к улучшению здоровья, формирует осознанную потребность ведения здорового образа жизни, готовность к его пропаганде в дальнейшей профессиональной деятельности.

В процессе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» на основе психофизической тренировки 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.

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для последующих базовых дисциплин: - нормальная физиология, безопасность жизнедеятельности, медицинская реабилитация.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

#### 3.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

- ОК- 6 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- ПК-16 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><b>Знать</b></p> <p>социальную значимость физической культуры и ее роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</p> <p>возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся;</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания (психофизической тренировки) на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;</p> <p>основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой.</p> <p><b>Уметь</b></p> <p>- разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма.</p>	5

	- составлять и подбирать индивидуальные комплексы психофизической тренировки <b>Владеть</b> - 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 психофизической тренировки.	5 10 20
<b>ПК-16</b>	<b>Знать</b> 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. <b>Уметь</b> - обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов; - составлять и подбирать индивидуальные программы оздоровительной физической культуры для пациентов; <b>Владеть</b> - методикой обучения различным двигательным навыкам; - методами оценки физического, функционального, состояния; - технологией проведения оздоровительных мероприятий у пациентов различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни	5 5 15 20 10

**4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов (в зачетные единицы не переводится).**

Курс	Семестр	Количество часов			Форма промежуточного контроля
		Всего в часах	Часы контактной работы	Часы самостоятельной работы	
1, 2, 3	1, 2, 3, 4, 5, 6	328	328	-	зачет

## **5. Учебная программа дисциплины**

### **5.1. Содержание дисциплины**

1.1. профессионально-прикладная физическая культура на основе комплексов психофизической тренировки, направленных на улучшение вегетативной регуляции организма

1.2. профессионально-прикладная физическая культура на основе комплексов психофизической тренировки, направленных на оздоровление организма при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

1.3. профессионально-прикладная физическая культура на основе комплексов психофизической тренировки, направленных на нормализацию функций метаболизма

1.4. профессионально-прикладная физическая культура на основе комплексов психофизической тренировки, направленных на оздоровление организма при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

1.5. профессионально-прикладная физическая культура на основе комплексов психофизической тренировки, направленных на нормализацию зрения.

1.6. врачебный контроль в физической культуре

## **5.2. Учебно-тематический план**

Занятия проводятся с учетом состояния здоровья студентов, физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности студентов, отнесенных к специальной «А» медицинской группе (таблица 1).

**Особенности освоения дисциплины «Физическая культура» студентами разных медицинских групп**

Медицинская группа по физической культуре	Характеристика группы обучающихся	Программа занятий	Контрольно-измерительные материалы
Основная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющих хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность</li> <li>- с незначительными (чаще функциональными) отклонениями здоровья, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия в полном объеме по утвержденной в ГБОУ ВПО ИвГМА учебной программе физической культуры</li> <li>- занятия спортом с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль знаний,</li> <li>- оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач;</li> <li>- сдача обязательных и промежуточных контрольных нормативов по физической подготовленности для студентов основной группы</li> </ul>
Подготовительная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с незначительными (функциональными) отклонениями в состоянии здоровья</li> <li>- с нарушениями в физическом развитии и низкой физической подготовленностью</li> <li>- входящие в группу риска по возникновению заболеваний</li> <li>- с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3 – 5 лет</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия в полном объеме по утвержденной в ГБОУ ВПО ИвГМА учебной программе физической культуры при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков</li> <li>- участие в спортивно-массовых мероприятиях после дополнительного медицинского осмотра</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль знаний</li> <li>- оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач;</li> <li>- сдача обязательных и промежуточных контрольных нормативов по физической подготовленности после дополнительного медицинского осмотра для студентов подготовительной группы</li> </ul>
Специальная «А»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с отчетливыми отклонениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера, которые не мешают выполнению учебной работы, но требуют ограничения физической нагрузки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия по утвержденной в ГБОУ ВПО ИвГМА учебной программе физической культуры при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, со сниженной физической нагрузкой (малой и средней), с преимущественным выполнением общеразвивающих и корригирующих упражнений, без участия в соревновательных моментах занятия) или</li> <li>- занятия по специально разработанному и утвержденному в ГБОУ ВПО ИвГМА программам (психофизическая тренировка)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль знаний</li> <li>- оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач;</li> <li>- сдача обязательных и контрольных нормативов по физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы</li> </ul>
Специальная «Б»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного характера (хронические заболевания в стадии субкомпенсации, лица с ОВЗ и инвалиды) или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, допущенные к обучению в образовательной организации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение лекционного курса учебной программы по физической культуре</li> <li>- занятия лечебной физической культурой</li> <li>- занятия физической культурой в рамках программ реабилитации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль знаний</li> <li>- оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач;</li> <li>- реферат</li> <li>- улучшение функций организма, констатируемое в медицинских организациях</li> </ul>

Наименование разделов дисциплины (модулей) и тем	Часы контактной работы			Всего часов контактной работы	Самостоятельная работа студента	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии	Инновационные технологии	Формы текущего и рубежного контроля успеваемости
	Л*		ПЗ***				ОК-6	ПК-16			
1.1. профессионально-прикладная физическая культура на основе комплексов психофизической тренировки, направленных на улучшение вегетативной регуляции организма	-	-	80	-	-	80	+	+	ПЗ ПФТ	РИ, МГ	Пр П Р
1.2. профессионально-прикладная физическая культура на основе комплексов психофизической тренировки, направленных на оздоровление организма при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	-	-	60	-	-	60	+	+	ПЗ ПФТ	РИ, МГ	Пр П Р
1.3. профессионально-прикладная физическая культура на основе комплексов психофизической тренировки, направленных на нормализацию функций метаболизма	-	-	82	-	-	82	+	+	ПЗ ПФТ	РИ, МГ	Пр П Р
1.4. профессионально-прикладная физическая культура на основе комплексов психофизической тренировки, направленных на оздоровление организма при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	-	-	42	-	-	42	+	+	ПЗ ПФТ	РИ, МГ	Пр П Р
1.5. профессионально-прикладная физическая культура на основе комплексов психофизической тренировки, направленных на нормализацию зрения.	-	-	26	-	-	26	+	+	ПЗ ПФТ	РИ, МГ	Пр П Р
1.6. врачебный контроль в физической культуре	-	-	18	-	-	18	+	+	С	РИ	Т П Р
<b>1.7. Прием контрольных нормативов</b>	-	-	20			20			-	-	Пр
<b>1.8. Зачет (тестирование)</b>	-		-						-	-	Т
<b>ИТОГО:</b>	-		<b>328</b>	-	-	<b>328</b>			% использования инновационных – 5 %		

Список сокращений: Л\* - лекции, ПЗ\*\*\* - практические занятия

**Образовательные технологии, способы и методы обучения** (сокращения):

**Традиционные:** - практические занятия в форме ПФТ (ПЗ ПФТ), семинар (С).

**Инновационные:** ролевая учебная игра (РИ), обучение в малых группах с использованием активных методов (МГ).

**Формы текущего и рубежного контроля успеваемости** (сокращения): Т – тестирование, Пр – оценка освоения практических навыков (контрольные нормативы), контроль посещаемости (П), Р – написание и защита реферата

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа по программе «Прикладная физическая культура» в учебном плане не предусмотрена. Но на кафедре для самостоятельной работы студентов в аудиторное и внеаудиторное время созданы и постоянно обновляются методические разработки и электронные обучающе-контролирующие учебные пособия по темам рабочей учебной программы дисциплины:

1. Воробушкова М.В., Курчаткин В.В., Бакулева Н.С., Орлова Е.В. Оценка физического развития: Методические разработки для самоподготовки иностранных студентов 1 курса - Иваново, 2005. -19с.
2. Жданова Л.А., Нежкина Н.Н. и др. Психофизическая тренировка как основная форма физического воспитания в учреждениях образования: Пособие для врачей.-Иваново,2005.-56с.
3. Воробушкова М.В., Бакулева Н.С., Воробушкова В.В., Яковлева Е.Б., Скалыженко В.П., Орлова Е.В. Оценка физической подготовленности: Методические разработки для подготовки иностранных студентов 2 курса. – Иваново, 2007. – 20 с.
4. Воробушкова М.В., Воробушкова В.В., Скалыженко В.П., Огурцов В.В., Степанова Н.Ю. Ключева Л.И. Утренняя гигиеническая гимнастика: Методические разработки для студентов 1 курса. – Иваново, 2007. – 20 с.
5. Поляков С.Д., Нежкина Н.Н. Организация физического воспитания детей в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие. – Иваново: ИПК и ППК, 2007. – 64 с.
6. Нежкина Н.Н. Общие основы лечебной физической культуры: Лекции. – Иваново, 2007. – 38 с.
7. Спивак Е.М. Синдром вегетативной дистонии у детей: Монография / Е.М. Спивак, Н.Н. Нежкина. – Ярославль - Иваново, 2009. – 220 с.
8. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка: программа по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы в учреждениях высшего профессионального образования / Н.Н. Нежкина. – Иваново: ГОУ ВПО ИвГМА Минздравсоцразвития России, 2011. – 36 с.
9. Нежкина Н.Н. Индивидуальные пути движения к здоровью. Часть 1. Рациональная двигательная активность / Н.Н. Нежкина, О.В. Кулигин, Ф.Ю. Фомин. – Иваново: ООО «Нейрософт», 2012. – 60 с.
10. Кулигин О.В. Общие основы лечебной физической культуры: учебное пособие для студентов медицинских вузов / О.В. Кулигин, Н.Н. Нежкина, Ю.В. Чистякова. - Иваново: ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2014. – 78 с.
11. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка: учебно-методическое пособие для студентов специальной медицинской группы в учреждениях высшего профессионального образования / Н.Н. Нежкина, Кулигин О.В., Чистякова Ю.В., Блохина Т.А. - Иваново: ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. – 96 с.
12. Нежкина Н.Н. Реабилитация детей с синдромом вегетативной дистонии (методическое пособие) / Н.Н. Нежкина, М.В. Кизеев, А.С. Кайсинова, Н.В. Ефименко, О.В. Кулигин. - Иваново: ООО «Спринт», 2016. – 32 с.
13. Оздоровительная аэробика: методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 16с.
14. Общеразвивающие упражнения в системе занятий по физкультуре: методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 24с.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, выполняют самостоятельную работу в виде рефератов. Примерная тематика рефератов:

1. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
2. Гиподинамия: влияние на рост, развитие и функциональное состояние организма.
3. Механизмы оздоровительного влияния физических упражнений на организм человека



4. Общая характеристика технологии психофизической тренировки.
5. Влияние психофизической тренировки на состояние вегетативной нервной системы
6. Психофизическая тренировка при патологии опорно-двигательного аппарата.
7. Психофизическая тренировка при избыточном весе и ожирении.
8. Психофизическая тренировка при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Психофизическая тренировка при нарушениях зрения.
10. Основные принципы построения комплексов психофизической тренировки с учетом возраста занимающихся.
11. Личная гигиена, гигиена одежды и гигиена питания при занятиях психофизической тренировкой.
12. Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
13. Основы построения оптимального двигательного режима.
14. Основные принципы построения комплексов психофизической тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации (приложение 1).**

**Текущий контроль успеваемости.**

Осуществляется при проведении всех видов учебных занятий и включает несколько контрольных мероприятий.

**Виды текущего контроля успеваемости:**

**Входной контроль** – проверка знаний и умений студентов, необходимых для успешного разбора темы занятий. Формы контроля – тестовый контроль, устный опрос.

**Промежуточный контроль** – проверка отдельных знаний и умений, полученных в ходе обучения, путем оценки уровня освоения практических умений. Формы контроля – выполнение контрольных практических заданий.

**Выходной контроль** – проверка знаний и умений, усвоенных на занятии. Проводится в конце занятия. Формы контроля – оценка освоения практических умений.

**Промежуточная аттестация (зачет).**

Промежуточная аттестация является формой оценки качества освоения образовательной программы и осуществляется в виде зачета, который осуществляется в два этапа:

**1. Тестовый контроль знаний.**

Осуществляется в виде тестирования по всем разделам дисциплины после завершения изучения дисциплины. Данный этап считается выполненным при условии положительных ответов не менее чем на 56% тестовых заданий. Количество вариантов 10, по 20 вопросов в каждом.

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

**2. Тестовый контроль физической подготовленности**

На данном этапе оцениваются освоение студентом практических умений и навыков, позволяющих выполнить нормативные показатели тестов физической подготовленности.

Сводная таблица нормативных показателей тестов для оценки уровня физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы «А» (мужчины)

Направленность и наименование теста	Диапазон баллов				
	100 - 86	85 - 76	75 - 56	55 - 36	35 - 0
Тест для оценки гибкости - наклон вперед из положения седа (см) <b>если нет противопоказаний</b>	+20 -+14	+13 - +9	+8- +6	+5 -+2	+2 - 0
Тест для оценки скоростно-силовых способностей	250- 235	234 - 225	224 - 205	204 - 190	189 - 175

- прыжок в длину с места (см) <b>если нет противопоказаний</b>					
Тест для оценки силовых способностей - сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз) или - сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) <b>если нет противопоказаний</b>	60 – 51	50 – 41	40 – 31	30 – 21	20 – 11
Тест для оценки статической выносливости - вис на согнутых руках (мин/сек) <b>если нет противопоказаний</b>	1,30 – 1,15	1,14 – 1,00	59 – 45	44 – 30	30 – 0

Сводная таблица нормативных показателей тестов для оценки уровня физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы «А» (женщины)

Направленность и наименование теста	Диапазон баллов				
	100 - 86	85 - 76	75 - 56	55 - 36	35 - 0
Тест для оценки гибкости - наклон вперед из положения седа (см) <b>если нет противопоказаний</b>	+23 - +16	+15 - +12	+11 - +8	+7 - +4	+4 - 0
Тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см) <b>если нет противопоказаний</b>	210 - 190	189 - 175	174 - 155	154 - 145	144 - 135
Тест для оценки силовых способностей - сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз) или - сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) <b>если нет противопоказаний</b>	55 – 47 25 – 20	46 – 37 19 – 14	36 – 27 13 – 8	26 – 17 7 – 4	16 – 0 3 – 0
Тест для оценки статической выносливости - вис на согнутых руках (сек) <b>если нет противопоказаний</b>	50 – 40	39 – 28	27 – 18	17 – 10	9 – 0

\* Тесты проводятся в начале (как исходные) и в конце (как контрольные) каждого учебного года для определения динамики развития физической подготовленности за прошедший учебный год.

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

Зачет считается сданным при условии успешного выполнения обоих этапов и 100% посещаемости практических занятий.

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

Оценка вышеперечисленных видов учебной деятельности проводится с использованием балльно-рейтинговой системы, принятой в ИвГМА

Характеристика ответа	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 меж-	95-91	5

дисциплинарных связей. Могут быть допущены недочеты в выполнении двигательного действия, исправленные студентом самостоятельно в процессе выполнения упражнения.		
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 <	2

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

### а) Основная литература:

1. Физическая культура и здоровье [Текст] : учебник для медицинских вузов : [гриф] МЗ РФ / В. А. Пономарева [и др.] ; под ред. В. В. Пономаревой. - М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.
2. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина: учебник для вузов. – М., 2007. <http://www.studmedlib.ru>
3. 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.
4. 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.

## б) Дополнительная литература:

1. 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. <http://libisma.ru>
2. Епифанов А.В. Медицинская реабилитация / Епифанов А. В., Ачкасов Е. Е., Епифанов В. А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. <http://www.studmedlib.ru>
3. 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 <http://libisma.ru>
4. Утренняя гигиеническая гимнастика [Текст] : методические разработки для студентов 1 курса / сост. М. В. Воробушкова [и др.]. - Иваново : [б. и.], 2007. .

## 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

### 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.  <a href="http://libisma.ru">http://libisma.ru</a> 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
Электронно-библиотечные системы (ЭБС)		
4	ЭБС «Консультант студента»	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> Полнотекстовый ресурс, представляющий учебную и научную литературу, в том числе периодику, а также дополнительные материалы –аудио, видео, анимацию, интерактивные материалы, тестовые задания и др.
5	БД «Консультант врача» Электронная	<a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a> Ресурс для широкого спектра врачебных специальностей в виде периодических изданий, книг, новостной информации и

	медицинская библиотека»	электронных обучающих модулей для непрерывного медицинского образования (НМО).
6	ЭБС «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> Электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам
Зарубежные ресурсы		
7	БД «Web of Science»	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a> Ведущая международная реферативная база данных научных публикаций.
8	БД научного цитирования Scopus	<a href="http://www.scopus.com">www.scopus.com</a> Крупнейшая единая база аннотаций и цитируемости рецензируемой научной литературы со встроенными инструментами мониторинга, анализа и визуализации научно-исследовательских данных.
Ресурсы открытого доступа		
9	Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)	<a href="http://www.feml.scsml.rssi.ru">www.feml.scsml.rssi.ru</a> Входит в состав единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы.
10	Центральная Научная Медицинская Библиотека (ЦНМБ)	<a href="http://www.scsml.rssi.ru">http://www.scsml.rssi.ru</a> Является головной отраслевой медицинской библиотекой, предназначенная для обслуживания научных и практических работников здравоохранения.
11	Polpred.com Med.polpred.com	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a> Самый крупный в рунете сайт новостей и аналитики СМИ по медицине.
12	Научная электронная библиотека elibrary.ru	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 18 млн научных статей и публикаций.
13	Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»	<a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a> Научные статьи, публикуемые в журналах России и ближнего зарубежья.
14	Национальная электронная библиотека НЭБ	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> Объединяет фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей.
15	Российская Государственная Библиотека (РГБ)	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a> Главная федеральная библиотека страны. Открыт полнотекстовый доступ (чтение и скачивание) к части документов, в частности, книгам и авторефератам диссертаций по медицине.
16	Consilium Medicum	<a href="http://con-med.ru">http://con-med.ru</a> Электронные версии ряда ведущих медицинских периодических изданий России, видеозаписи лекций и докладов конференций, информацию о фармацевтических фирмах и лекарственных препаратах.
Зарубежные ресурсы открытого доступа		
17	MEDLINE	<a href="http://www.pubmed.gov">www.pubmed.gov</a> База медицинской информации, включающая рефераты статей из

		медицинских периодических изданий со всего мира начиная с 1949 года
18	BioMed Central (ВМС)	<a href="http://www.biomedcentral.com">www.biomedcentral.com</a> Свободный доступ к полным текстам статей более чем из 190 журналов по медицине, генетике, биологии и смежным отраслям
<b>Информационные порталы</b>		
19	Министерство здравоохранения Российской Федерации	<a href="https://www.rosminzdrav.ru">https://www.rosminzdrav.ru</a>
20	Министерство образования Российской Федерации	<a href="http://минобрнауки.рф">http://минобрнауки.рф</a>
21	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> 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.
22	Единое окно доступа	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
23	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> 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.
<b>Зарубежные информационные порталы</b>		
24	Всемирная организация здравоохранения	<a href="http://www.who.int/en">http://www.who.int/en</a> 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: <a href="http://www.who.int/publications/ru">http://www.who.int/publications/ru</a>

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Занятия по дисциплине по выбору Элективный цикл Лечебная физкультура и спортивная медицина «Прикладная физическая культура и спорт на основе психофизической тренировки для студентов специальной "А" медицинской группы») проходят на кафедре физической культуры, которая располагается на базе ОБУЗ Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации по адресу г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, д. 137

Имеются:

- лекционные аудитории ИвГМА – 4
- учебные аудитории – 2 на 40 посадочных мест
- малый спортивный зал с покрытием и зеркалами- 1
- большой спортивный зал – 1
- тренажерный зал – 1
- преподавательские – 3
- комната функциональной диагностики

- кабинет заведующего кафедрой – 1
- кабинет профессора – 1
- конференц-зал – 1
- лаборантская – 1
- мужские и женские душевые комнаты -2
- гардеробы -2

Учебные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. В учебном процессе используются 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	Учебные аудитории (4)	<p>Столы, стулья, шкафы, наборы демонстрационного оборудования и учебно-методические пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации: ноутбук ben qgoobook, монитор ж/к 17»acer, сб depo case x320n, системный блок (3), принтер (7), аппарат копировальный «сапоп», видеокамера, фотоаппарат цифровой, цифровая фотокамера, звуковая сис-ма pioneer, колонки акустические wharfedale evr-x15 (6), музыкальный центр (2), телевизор, комплекс компьютерный для исследования вегетативной нервной системы «внс-спектр», медицинские весы, весы медицинские электронные (2), радиосистема 4-х канальная (2), рекордер-dvd lg hdr-878, велоэргометр (2), электрокардиограф, эллиптический тренажер (2), теннисный стол (7), беговая дорожка электрическая (2), мяч в/б (2), ракетка для бадминтона (7), вибромассажер, вибромассажер с вибрирующей платформой, велотренажер (2), вышка-тур рамного типа (в комплекте), спорткомплекс, бенч-скамья многофункциональная, бильярд «виконт», киевница составная (полка для шаров-1шт., полка для киев-2шт) ботинки лыжные (10), гриф штанги тип «олимпийский», кольцо баскетбольное (2), щит баскетбольный (3), лыжи гоночные (10), сетка м/ф (2), силовой комплекс, силовой тренажер total-trainer, скамья для пресса прямая (2), тренажер для пресса, регулятор температуры смесительный рт-тс 25 (60) душевая кабина (4), инфрокрасная кабина канадский кедр, мини-парная «кедровая бочка», насос с электродвигателем (2), обогреватель (8), спортивное оборудование: мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, тренажеры, гимнастические коврики, маты, кистевые и становые динамометры, секундомеры, стетофонендоскопы, таблицы</p>
	Помещения для хранения и профилактиче-	Столы, стулья, шкафы, стеллажи для хранения

	ского обслуживания учебного оборудования: (1),	
2	Учебные аудитории для проведения самостоятельной работы (читальный зал библиотеки ИвГМА, компьютерный класс центра информатизации)	Столы, стулья, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии Читальный зал: компьютер в комплекте (4), принтеры (3) Комната 44 (совет СНО): компьютер DEPO в комплекте (3) Центр информатизации: ноутбук lenovo в комплекте (9)

\*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. Информационное обеспечение дисциплины.**

С целью формирования и развития заявленных компетенций используются следующие образовательные технологии, способы и методы обучения: совокупность стандартных методов физического воспитания (круговой, игровой, соревновательный и др.), ролевая учебная игра (РИ), метод малых групп (МГ).

Дидактическая ценность перечисленных методов заключается в создании условий для активизации творческой деятельности студентов, возможности использования теоретических знаний для решения конкретных задач, развития коммуникативных навыков, формирования системного мышления, развития способности к критическому мышлению и оценке, как собственной деятельности, так и деятельности коллег.

Интерактивные формы обучения составляют 5% от общего числа используемых образовательных технологий.

### **12. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими кафедрами.**

**Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с предшествующими дисциплинами.**

В процессе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура», студент опирается на знания и умения, полученные им при изучении данной дисциплины в общеобразовательных и средне – специальных учреждениях.

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

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

Разработчики рабочей программы: доктор медицинских наук, профессор Кулигин О.В., доктор медицинских наук, доцент Нежкина Н.Н.

Рабочая программа практики обсуждена на заседании кафедры, утверждена на заседании центрального координационно-методического совета 5.06.2020 г., протокол № 6



**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ивановская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Кафедра физической культуры**

**Приложение 1  
к рабочей программе дисциплины**

**Фонд оценочных средств  
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине по выбору  
Элективный курс «Физическая культура и спорт»**

**«Прикладная физическая культура и спорт  
на основе психофизической тренировки  
для студентов специальной «А» медицинской группы»**

Уровень высшего образования:	специалитет
Квалификация выпускника:	врач-лечебник
Направление подготовки:	31.05.01 «Лечебное дело»
Направленность (специализация)	Лечебное дело
Тип образовательной программы:	Программа специалитета
Форма обучения:	<i>очная</i>
Срок освоения образовательной программы:	<i>6 лет</i>

## 1. Паспорт ФОС по дисциплине

### 1.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

Код	Наименование компетенции	Этапы формирования
ОК-6	<u>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</u>	1-6 семестр
ПК-16	<u>Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.</u>	1-6 семестр

### 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	<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную значимость физической культуры и ее роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания (психофизической тренировки) на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой..</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма.</li> <li>- составлять и подбирать индивидуальные комплексы психофизической тренировки</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохране-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты тестовых заданий (100)</li> <li>- тесты для оценки уровня физической подготовленности</li> </ul>	Зачет, 6 семестр

		<p>ние 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 психофизической тренировки.</p>		
	ПК-16	<p><b>Знать</b></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><b>Уметь</b></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><b>Владеть</b></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-16. Все задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

*Инструкция:* выберите один или несколько правильных ответов

#### 1. ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ ОРГАНИЗМ:

- А) увеличивает потребление кислорода
- Б) уменьшает потребление кислорода
- В) увеличивает потребление углекислого газа

*Правильный ответ: А.*

**2. АЭРОБНЫЙ ЭФФЕКТ ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ РЕАЛИЗУЕТСЯ ПРИ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПУЛЬСЕ:**

- А) 110 – 130 ударов в минуту
- Б) 140 – 160 ударов в минуту
- В) 170 – 190 ударов в минуту

*Правильные ответы: А,Б.*

**3. ОПТИМАЛЬНОЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ СТАТИЧЕСКОГО МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ СОСТАВЛЯЕТ**

- А) 1 – 2 секунды
- Б) 3 – 5 секунд
- В) 8 – 9 секунд
- Г) 10 – 15 секунд

*Правильные ответы: Б, 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: тесты для оценки уровня физической подготовленности.**

**2.2.1 Содержание**

Студенты **специальной медицинской группы «А»** по физической культуре (мужчины и женщины) сдают следующие тесты физической подготовленности:

- тест для оценки гибкости - наклон вперед из положения седа (см);
- тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см)
- тест для оценки силовых способностей - сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз) или - сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
- тест для оценки статической выносливости - вис на согнутых руках (мин/сек)

**2.2.2. Критерии и шкала оценки**

<b>Компе-</b>	<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>	
---------------	------------------------	------------------------	-----------------------	--

тенция	(100-86 баллов)	(71-85 баллов)	(56-70)	46-55 баллов
ОК-6	<p><b><u>Умеет</u></b> Самостоятельно и <u>без ошибок</u> обучать практическим навыкам использования средств психофизической тренировки для укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей; рекомендовать оздоровительные мероприятия физическим лицам различного возраста, основанные на адекватной двигательной активности</p> <p><b><u>Владеет</u></b> Уверено, правильно и самостоятельно 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><b><u>Умеет</u></b> Самостоятельно обучать практическим навыкам использования средств психофизической тренировки 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><b><u>Владеет</u></b> Обладает практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, физического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b><u>Умеет</u></b> <u>Под руководством преподавателя</u> обучать практическим навыкам использования средств психофизической тренировки для укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей; рекомендовать оздоровительные мероприятия физическим лицам различного возраста, основанные на адекватной двигательной активности.</p> <p><b><u>Владеет</u></b> Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности, <u>но совершает отдельные ошибки</u></p>	<p><b><u>Умеет</u></b> <u>Не может</u> обучать практическим навыкам использования средств психофизической тренировки 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><b><u>Владеет</u></b> Не способен к самостоятельному использованию системы 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-16	<p><b><u>Умеет</u></b> <u>Самостоятельно и без ошибок</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы психофизической тренировки</p>	<p><b><u>Умеет</u></b> <u>Самостоятельно</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы психофизической тренировки, <u>но совершает отдельные</u></p>	<p><b><u>Умеет</u></b> Составлять <u>под руководством преподавателя</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы психофизической тренировки</p>	<p><b><u>Умеет</u></b> <u>Не может</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы психофизической тренировки</p>

	<p><b><u>Владеет</u></b> уверено, правильно и самостоятельно методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой на основе психофизической тренировки; методами оценки физического, функционального, состояния</p>	<p><u>ошибки</u> <b><u>Владеет</u></b> обладает опытом самостоятельно использовать методику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой на основе психофизической тренировки; методы оценки физического, функционального состояния.</p>	<p><b><u>Владеет</u></b> способен самостоятельно использовать методику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой на основе психофизической тренировки; методы оценки физического, функционального состояния, но совершает отдельные ошибки</p>	<p><b><u>Владеет</u></b> Не способен самостоятельно использовать методику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой на основе психофизической тренировки; методы оценки физического, функционального состояния</p>
--	--	---	--	--

### 2.2.3. Методические указания по организации и процедуре оценивания.

Тесты физической подготовленности: наклон вперед из положения седа, прыжок в длину с места, сгибание туловища из положения лежа на спине, сгибание рук в упоре лежа, вис на согнутых руках осуществляются в спортивном зале. Перед тестированием проводится разминка, что предупреждает возможный травматизм. Для тестирования применяются контрольно-измерительные приборы: электронные секундомеры и при этом результаты тестирования оцениваются не менее чем двумя секундомерами, а также сантиметровая лента и линейка – 50 см. Для тестирования используется следующее оборудование: гимнастические маты (тест сгибание туловища), перекладина (тест вис на согнутых руках). Результаты тестирования заносятся в протокол в соответствующих единицах измерения и оцениваются исходя из сопоставления результатов с показателями сводной таблицы нормативных оценок.

Сводная таблица нормативных показателей тестов для оценки уровня физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы «А» (мужчины)

Направленность и наименование теста	Диапазон баллов				
	100 - 86	85 - 76	75 - 56	55 - 36	35 - 0
Тест для оценки гибкости - наклон вперед из положения седа (см) <b>если нет противопоказаний</b>	+20 -+14	+13 - + 9	+8- +6	+5 -+2	+2 - 0
Тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см) <b>если нет противопоказаний</b>	250- 235	234 - 225	224 - 205	204 - 190	189 - 175
Тест для оценки силовых способностей - сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз) или - сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) <b>если нет противопоказаний</b>	60 – 51  60 – 45	50 – 41  44 – 35	40 – 31  34 – 25	30 – 21  24 – 15	20 – 11  14 – 0
Тест для оценки статической выносливости - вис на согнутых руках (мин/сек) <b>если нет противопоказаний</b>	1,30– 1,15	1,14–1,00	59 – 45	44 – 30	30 – 0

**Сводная таблица нормативных показателей тестов  
для оценки уровня физической подготовленности  
для студентов специальной медицинской группы «А» (женщины)**

Направленность и наименование теста	Диапазон баллов				
	100 - 86	85 - 76	75 - 56	55 - 36	35 - 0
Тест для оценки гибкости - наклон вперед из положения седа (см) <b>если нет противопоказаний</b>	+23 - +16	+15-+12	+11- + 8	+7 - +4	+ 4 - 0
Тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см) <b>если нет противопоказаний</b>	210 -190	189 - 175	174 - 155	154 - 145	144 -135
Тест для оценки силовых способностей - сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз) или - сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) <b>если нет противопоказаний</b>	55 – 47  25 – 20	46 – 37  19 – 14	36 – 27  13 – 8	26 – 17  7 – 4	16 – 0  3 – 0
Тест для оценки статической выносливости - вис на согнутых руках (сек) <b>если нет противопоказаний</b>	50 – 40	39 – 28	27 – 18	17 – 10	9 – 0

Результаты оцениваются как «выполнено», «не выполнено». «Выполнено» выставляется студенту в случае получения средней оценки 56-100 баллов по итогам тестирования физической подготовленности.

### **3. Критерии получения студентом зачета по дисциплине**

Зачет является формой заключительной проверки усвоения обучающимися теоретического материала и практических умений, опыта (владений) по дисциплине.

К зачету допускаются студенты, полностью выполнившие учебный план дисциплины «Прикладная физическая культура на основе психофизической тренировки».

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура на основе психофизической тренировки» осуществляется поэтапно:

1. Выполнение студентом тестовых заданий, с помощью которых проводится контроль теоретических знаний по дисциплине. Данный этап считается выполненным при наличии не менее 56% правильных ответов на тестовые задания. При неудовлетворительном результате тестирования обучающийся допускается к следующему этапу с условием обязательного проведения повторного тестового контроля. Результаты тестирования оцениваются как «сдано», «не сдано».

II. Проверка практических умений. На данном этапе студенты выполняют тесты для оценки уровня физической подготовленности. Оценка тестов физической подготовленности осуществляется по специально разработанным шкалам, и результаты оцениваются как «выполнено» и «не выполнено».

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии

физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий психофизической тренировкой, необходимыми знаниями в области оздоровительной физической культуры и другими разделами программного материала.

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.



федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Ивановская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**Факультет лечебный**

**Кафедра физической культуры**



**УТВЕРЖДАЮ**

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

 И.Е. Мишина

«5» июня 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины по выбору  
Элективный курс «Физическая культура и спорт»**

Уровень высшего образования: **специалитет**

Направление подготовки (специальность) **31.05.01 «Лечебное дело»**

Квалификация выпускника – **врач-лечебник**

Направленность (специализация): **Лечебное дело**

форма обучения **очная**

Тип образовательной программы: **программа специалитета**

Срок освоения образовательной программы: **6 лет**

**Иваново, 2020 г.**

## Элективный курс «Физическая культура и спорт»

### Прикладная физическая культура и спорт на основе общей физической подготовки для студентов специальной «А» медицинской группы

#### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов – медиков мотивации к **самооздоровлению**, саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала посредством качественного выполнения требований вузовской программы «Прикладная физическая культура» на основе развития профессионально значимых двигательных качеств и их последующей реализации в собственной **жизни** и профессиональной деятельности средств и методов физической культуры в формировании здорового образа жизни, а также обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в области охраны здоровья населения.

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 основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт на основе общей физической подготовки для студентов специальной А медицинской группы» относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока 1 ОПОП. Рабочая программа дисциплины разработана на основе методических принципов развития двигательных качеств. Содержание программы предполагает формирование у обучающихся устойчивой потребности в проектировании, реализации и пропаганде здорового образа жизни, физическом и психологическом самосовершенствовании на основе осознанного использования основных средств физической культуры с учетом индивидуальных особенностей организма и состояния здоровья.

В основу программы положено развитие профессионально детерминированных двигательных способностей с учетом специфики будущей трудовой деятельности. Развитие общей выносливости достигается за счет использования различных циклических упражнений аэробного характера, а также различных видов аэробики. Развитие специальной выносливости обеспечивается специально разработанными комплексами статическо-силовой направленности. Развитие гибкости достигается за счет средств каллонетики и упражнений на растягивание. Развитие координации и точности движений реализуется посредством применения на занятиях элементов спортивных игр (волейбол, настольный теннис, дартс и др).

В процессе обучения студенты последовательно осваивают различные комплексы упражнений, направленные на оздоровление организма при наиболее часто встречающихся заболеваниях. В процессе динамической самодиагностики обучающиеся убеждаются в возможности позитивного изменения функционального состояния организма, что активизирует процесс самопознания и управления своей деятельностью на пути к улучшению здоровья, формирует осознанную потребность ведения здорового образа жизни, готовность к его пропаганде в дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется в порядке, установленном организацией.

В процессе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт на основе общей физической подготовки для студентов специальной А медицинской группы» 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.

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для последующих базовых дисциплин: - нормальная физиология, безопасность жизнедеятельности, медицинская реабилитация.

### **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-16 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:

<b>Код компетенции</b>	<b>Перечень знаний, умений, навыков</b>	<b>Количество повторений</b>
<b>ОК 6</b>	<b>Знать</b> социальную значимость физической культуры и ее роль 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.	
	<b>Уметь</b> - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма. - составлять и подбирать индивидуальные комплексы для развития двигательных качеств.	5 5
	<b>Владеть</b> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности;	10
	- методами самооздоровления и саморазвития организма средствами физического воспитания.	20

ПК-16	<b>Знать</b> 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.	
	<b>Уметь</b> - обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов;	5
	- составлять и подбирать индивидуальные программы оздоровительной физической культуры для пациентов;	5
	<b>Владеть</b> - методикой обучения различным двигательным навыкам;	15
	- методами оценки физического, функционального, состояния;	20
	- технологией проведения оздоровительных мероприятий у пациентов различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни	10

**4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов (в зачетные единицы не переводится).**

Курс	Семестр	Количество часов			Форма промежуточного контроля
		Всего в часах	Часы контактной работы	Часы самостоятельной работы	
1, 2, 3	1, 2, 3, 4, 5, 6	328	328		Зачет

## **5. Учебная программа дисциплины**

### **5.1. Содержание дисциплины**

1.1. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития выносливости

1.2. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития гибкости

1.3. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития координационных способностей и точности движений

1.4. врачебный контроль в профессионально-прикладной физической культуре личности врача

1.5. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития силовых способностей

1.6. врачебный контроль в физической культуре

### **5.2. Учебно-тематический план**

Занятия проводятся с учетом состояния здоровья студентов, физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности студентов, отнесенных к специальной «А» медицинской группе.

Таблица 1

Особенности освоения дисциплины «Физическая культура» студентами разных медицинских групп			
Медицинская группа по физической культуре	Характеристика группы обучающихся	Программа занятий	Контрольно-измерительные материалы
Основная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющих хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность</li> <li>- с незначительными (чаще функциональными) отклонениями здоровья, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия в полном объеме по утвержденной в ГБОУ ВПО ИвГМА учебной программе физической культуры</li> <li>- занятия спортом с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль знаний,</li> <li>- оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач;</li> <li>- сдача обязательных и промежуточных контрольных нормативов по физической подготовленности для студентов основной группы</li> </ul>
Подготовительная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с незначительными (функциональными) отклонениями в состоянии здоровья</li> <li>- с нарушениями в физическом развитии и низкой физической подготовленностью</li> <li>- входящие в группу риска по возникновению заболеваний</li> <li>- с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3 – 5 лет</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия в полном объеме по утвержденной в ГБОУ ВПО ИвГМА учебной программе физической культуры при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков</li> <li>- участие в спортивно-массовых мероприятиях после дополнительного медицинского осмотра</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль знаний</li> <li>- оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач;</li> <li>- сдача обязательных и промежуточных контрольных нормативов по физической подготовленности после дополнительного медицинского осмотра для студентов подготовительной группы</li> </ul>
Специальная «А»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с отчетливыми отклонениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера, которые не мешают выполнению учебной работы, но требуют ограничения физической нагрузки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия по утвержденной в ГБОУ ВПО ИвГМА учебной программе физической культуры при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, со сниженной физической нагрузкой (малой и средней), с преимущественным выполнением общеразвивающих и корригирующих упражнений, без участия в соревновательных моментах занятия) или</li> <li>- занятия по специально разработанным и утвержденным в ГБОУ ВПО ИвГМА программам (психофизическая тренировка)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль знаний</li> <li>- оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач;</li> <li>- сдача обязательных и контрольных нормативов по физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы</li> </ul>
Специальная «Б»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного характера (хронические заболевания в стадии субкомпенсации, лица с ОВЗ и инвалиды) или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, допущенные к обучению в образовательной организации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение лекционного курса учебной программы по физической культуре</li> <li>- занятия лечебной физической культурой</li> <li>- занятия физической культурой в рамках программ реабилитации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль знаний</li> <li>- оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач;</li> <li>- реферат</li> <li>- улучшение функций организма, констатируемое в медицинских организациях</li> </ul>

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

Наименование разделов дисциплины (модулей) и тем	Часы контактной работы			Всего часов контактной работы	Самостоятельная работа студента	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии	Инновационные технологии	Формы текущего и рубежного контроля успеваемости
	Л*		ПЗ***				ОК-6	ПК-16			
1.1. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития выносливости	-	-	80	80	-	80	+	+	СМФВ	РИ	Пр П Р
1.2. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития гибкости	-	-	60	60	-	60	+	+	СМФВ	-	Пр П Р
1.3. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития координационных способностей и точности движений	-	-	82	82	-	82	+	+	СМФВ	РИ	Пр П Р
1.4. врачебный контроль в профессионально-прикладной физической культуре личности врача	-	-	42	42	-	42	+	+	СМФВ	-	Пр П Р
1.5. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития силовых способностей	-	-	26	26	-	26	+	+	СМФВ	-	Пр П Р
1.6. врачебный контроль в физической культуре	-	-	18	18	-	18	+	+	С	РИ	Т П Р
<b>1.7. Прием контрольных нормативов</b>	-	-	18	18		18			-	-	Пр
<b>1.8. Зачет (тестирование)</b>	-		-	-		2			-	-	Т
<b>ИТОГО:</b>	-		<b>328</b>	<b>328</b>	-	<b>328</b>			% использования инновационных – 5 %		

Список сокращений: Л\*- лекции, ПЗ\*\*\* - практические занятия

**Образовательные технологии, способы и методы обучения** (сокращения):

**Традиционные:** - совокупность стандартных методов физического воспитания (круговой, игровой, соревновательный и др.) (СМФВ), семинар (С).

**Инновационные:** ролевая учебная игра, (РИ).

**Формы текущего и рубежного контроля успеваемости** (сокращения): Т – тестирование, Пр – оценка освоения практических навыков (контрольные нормативы), контроль посещаемости (П), Р – написание и защита реферата

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа по программе «Прикладная физическая культура» в учебном плане не предусмотрена. Но на кафедре для самостоятельной работы студентов в аудиторное и внеаудиторное время созданы и постоянно обновляются методические разработки и электронные обучающе-контролирующие учебные пособия по темам рабочей учебной программы дисциплины:

1. Воробушкова М.В., Курчаткин В.В., Бакулева Н.С., Орлова Е.В. Оценка физического развития: Методические разработки для самоподготовки иностранных студентов 1 курса - Иваново, 2005. -19с.
2. Жданова Л.А., Нежкина Н.Н. и др. Психофизическая тренировка как основная форма физического воспитания в учреждениях образования: Пособие для врачей.-Иваново,2005.-56с.
3. Воробушкова М.В., Бакулева Н.С., Воробушкова В.В., Яковлева Е.Б., Скалыженко В.П., Орлова Е.В. Оценка физической подготовленности: Методические разработки для подготовки иностранных студентов 2 курса. – Иваново, 2007. – 20 с.
4. Воробушкова М.В., Воробушкова В.В., Скалыженко В.П., Огурцов В.В., Степанова Н.Ю. Ключева Л.И. Утренняя гигиеническая гимнастика: Методические разработки для студентов 1 курса. – Иваново, 2007. – 20 с.
5. Поляков С.Д., Нежкина Н.Н. Организация физического воспитания детей в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие. – Иваново: ИПК и ППК, 2007. – 64 с.
6. Нежкина Н.Н. Общие основы лечебной физической культуры: Лекции. – Иваново, 2007. – 38 с.
7. Спивак Е.М. Синдром вегетативной дистонии у детей: Монография / Е.М. Спивак, Н.Н. Нежкина. – Ярославль - Иваново, 2009. – 220 с.
8. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка: программа по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы в учреждениях высшего профессионального образования / Н.Н. Нежкина. – Иваново: ГОУ ВПО ИвГМА Минздравсоцразвития России, 2011. – 36 с.
9. Нежкина Н.Н. Индивидуальные пути движения к здоровью. Часть 1. Рациональная двигательная активность / Н.Н. Нежкина, О.В. Кулигин, Ф.Ю. Фомин. – Иваново: ООО «Нейрософт», 2012. – 60 с.
10. Кулигин О.В. Общие основы лечебной физической культуры: учебное пособие для студентов медицинских вузов / О.В. Кулигин, Н.Н. Нежкина, Ю.В. Чистякова. - Иваново: ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2014. – 78 с.
11. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка: учебно-методическое пособие для студентов специальной медицинской группы в учреждениях высшего профессионального образования / Н.Н. Нежкина, Кулигин О.В., Чистякова Ю.В., Блохина Т.А. - Иваново: ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. – 96 с.
12. Основы единоборств (на примере борьбы самбо): методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 16с.
13. Нежкина Н.Н. Реабилитация детей с синдромом вегетативной дистонии (методическое пособие) / Н.Н. Нежкина, М.В. Кизеев, А.С. Кайсинова, Н.В. Ефименко, О.В. Кулигин. - Иваново: ООО «Спринт», 2016. – 32 с.
14. Оздоровительная аэробика: методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 16с.
15. Общеразвивающие упражнения в системе занятий по физкультуре: методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 24с.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, выполняют самостоятельную работу в виде рефератов по пропущенным темам занятий. Примерная тематика рефератов:

1. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
2. Значение общей и специальной выносливости в профессиональной деятельности врача.
3. Механизмы оздоровительного влияния физических упражнений на организм человека
4. Значение координации движений и точности движений в профессиональной деятельности врача.
5. Использование средств физической культуры при патологии опорно-двигательного аппарата.
6. Использование средств физической культуры при избыточном весе и ожирении.
7. Использование средств физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Использование средств физической культуры при нарушениях зрения.
9. Основные принципы построения комплексов для развития двигательных качеств (качество по выбору студента) с учетом возраста занимающихся.
10. Личная гигиена, гигиена одежды и гигиена питания при занятиях физической культурой и спортом.
11. Формы и виды занятий физической культурой на производстве.
12. Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
13. Основы построения оптимального двигательного режима.
14. Основные принципы построения комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации (приложение 1).**

**Текущий контроль успеваемости.**

Осуществляется при проведении всех видов учебных занятий и включает несколько контрольных мероприятий.

**Виды текущего контроля успеваемости:**

**Входной контроль** – проверка знаний и умений студентов, необходимых для успешного разбора темы занятий. Формы контроля – тестовый контроль, устный опрос.

**Промежуточный контроль** – проверка отдельных знаний и умений, полученных в ходе обучения, путем оценки уровня освоения практических умений. Формы контроля – выполнение контрольных практических заданий.

**Выходной контроль** – проверка знаний и умений, усвоенных на занятии. Проводится в конце занятия. Формы контроля – оценка освоения практических умений.

**Промежуточная аттестация (зачет).**

Промежуточная аттестация является формой оценки качества освоения образовательной программы и осуществляется в виде зачета, который осуществляется в два этапа:

1. Тестовый контроль знаний.

Осуществляется в виде тестирования по всем разделам дисциплины после завершения изучения дисциплины. Данный этап считается выполненным при условии положительных ответов не менее чем на 56% тестовых заданий. Количество вариантов 10, по 20 вопросов в каждом.

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

2. Тестовый контроль физической подготовленности

На данном этапе оцениваются освоение студентом практических умений и навыков, позволяющих выполнить нормативные показатели тестов физической подготовленности.



Сводная таблица нормативных показателей тестов для оценки уровня физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы «А» (мужчины)

Направленность и наименование теста	Диапазон баллов				
	100 - 86	85 - 76	75 - 56	55 - 36	35 - 0
Тест для оценки гибкости - наклон вперед из положения седа (см) <b>если нет противопоказаний</b>	+20 - +14	+13 - +9	+8 - +6	+5 - +2	+2 - 0
Тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см) <b>если нет противопоказаний</b>	250- 235	234 - 225	224 - 205	204 - 190	189 - 175
Тест для оценки силовых способностей - сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз) или - сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) <b>если нет противопоказаний</b>	60 – 51  60 – 45	50 – 41  44 – 35	40 – 31  34 – 25	30 – 21  24 – 15	20 – 11  14 – 0
Тест для оценки статической выносливости - вис на согнутых руках (мин/сек) <b>если нет противопоказаний</b>	1,30 – 1,15	1,14 – 1,00	59 – 45	44 – 30	30 – 0

Сводная таблица нормативных показателей тестов для оценки уровня физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы «А» (женщины)

Направленность и наименование теста	Диапазон баллов				
	100 - 86	85 - 76	75 - 56	55 - 36	35 - 0
Тест для оценки гибкости - наклон вперед из положения седа (см) <b>если нет противопоказаний</b>	+23 - +16	+15 - +12	+11 - +8	+7 - +4	+4 - 0
Тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см) <b>если нет противопоказаний</b>	210 -190	189 - 175	174 - 155	154 - 145	144 -135
Тест для оценки силовых способностей - сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз) или - сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) <b>если нет противопоказаний</b>	55 – 47  25 – 20	46 – 37  19 – 14	36 – 27  13 – 8	26 – 17  7 – 4	16 – 0  3 – 0
Тест для оценки статической выносливости - вис на согнутых руках (сек) <b>если нет противопоказаний</b>	50 – 40	39 – 28	27 – 18	17 – 10	9 – 0

\* Тесты проводятся в начале (как исходные) и в конце (как контрольные) каждого учебного года для определения динамики развития физической подготовленности за прошедший учебный год.

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

Зачет считается сданным при условии успешного выполнения обоих этапов и 100% посещаемости практических занятий.

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

Оценка вышеперечисленных видов учебной деятельности проводится с использованием балльно-рейтинговой системы, принятой в ИвГМА

Характеристика ответа	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 <	2

**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 физкультура и спортивная медицина: учебник для вузов. – М., 2007. <http://www.studmedlib.ru>

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Медицинская реабилитация [Текст] : учебник : для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по специальности "Лечебное дело", "Педиатрия" по дисциплине "Медицинская реабилитация" : [гриф] / А. В. Епифанов [и др.] ; под ред. А. В. Епифанова, Е. Е. Ачкасова, В. А. Епифанова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015.

2. Епифанов А.В. Медицинская реабилитация / Епифанов А. В., Ачкасов Е. Е., Епифанов В. А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. <http://www.studmedlib.ru>

2. 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. <http://libisma.ru>

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

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. <http://libisma.ru>

### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет:**

#### **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 «Информио»,
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.  <a href="http://libisma.ru">http://libisma.ru</a> 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
Электронно-библиотечные системы (ЭБС)		

4	ЭБС «Консультант студента»	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> Полнотекстовый ресурс, представляющий учебную и научную литературу, в том числе периодику, а также дополнительные материалы – аудио, видео, анимацию, интерактивные материалы, тестовые задания и др.
5	БД «Консультант врача» Электронная медицинская библиотека»	<a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a> Ресурс для широкого спектра врачебных специальностей в виде периодических изданий, книг, новостной информации и электронных обучающих модулей для непрерывного медицинского образования (НМО).
6	ЭБС «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> Электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам
Зарубежные ресурсы		
7	БД «Web of Science»	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a> Ведущая международная реферативная база данных научных публикаций.
8	БД научного цитирования Scopus	<a href="http://www.scopus.com">www.scopus.com</a> Крупнейшая единая база аннотаций и цитируемости рецензируемой научной литературы со встроенными инструментами мониторинга, анализа и визуализации научно-исследовательских данных.
Ресурсы открытого доступа		
9	Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)	<a href="http://www.feml.scsml.rssi.ru">www.feml.scsml.rssi.ru</a> Входит в состав единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы.
10	Центральная Научная Медицинская Библиотека (ЦНМБ)	<a href="http://www.scsml.rssi.ru">http://www.scsml.rssi.ru</a> Является головной отраслевой медицинской библиотекой, предназначенная для обслуживания научных и практических работников здравоохранения.
11	Polpred.com Med.polpred.com	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a> Самый крупный в рунете сайт новостей и аналитики СМИ по медицине.
12	Научная электронная библиотека elibrary.ru	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 18 млн научных статей и публикаций.
13	Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»	<a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a> Научные статьи, публикуемые в журналах России и ближнего зарубежья.
14	Национальная электронная библиотека НЭБ	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> Объединяет фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей.
15	Российская Государственная Библиотека (РГБ)	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a> Главная федеральная библиотека страны. Открыт полнотекстовый доступ (чтение и скачивание) к части документов, в частности, книгам и авторефератам диссертаций по медицине.

16	Consilium Medicum	<a href="http://con-med.ru">http://con-med.ru</a> Электронные версии ряда ведущих медицинских периодических изданий России, видеозаписи лекций и докладов конференций, информацию о фармацевтических фирмах и лекарственных препаратах.
Зарубежные ресурсы открытого доступа		
17	MEDLINE	<a href="http://www.pubmed.gov">www.pubmed.gov</a> База медицинской информации, включающая рефераты статей из медицинских периодических изданий со всего мира начиная с 1949 года
18	BioMed Central (BMC)	<a href="http://www.biomedcentral.com">www.biomedcentral.com</a> Свободный доступ к полным текстам статей более чем из 190 журналов по медицине, генетике, биологии и смежным отраслям
Информационные порталы		
19	Министерство здравоохранения Российской Федерации	<a href="https://www.rosminzdrav.ru">https://www.rosminzdrav.ru</a>
20	Министерство образования Российской Федерации	<a href="http://минобрнауки.рф">http://минобрнауки.рф</a>
21	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> 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.
22	Единое окно доступа	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
23	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> 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		
24	Всемирная организация здравоохранения	<a href="http://www.who.int/en">http://www.who.int/en</a> 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: <a href="http://www.who.int/publications/ru">http://www.who.int/publications/ru</a>

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Занятия по дисциплине по выбору Элективный цикл Лечебная физкультура и спортивная медицина «Прикладная физическая культура и спорт на основе общей физической подготовки для студентов специальной "А" медицинской группы» проходят

на кафедре физической культуры, которая располагается на базе ОБУЗ Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации по адресу г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, д. 137

Имеются:

- лекционные аудитории ИвГМА - 4
- учебные аудитории – 2 на 40 посадочных мест
- малый спортивный зал с покрытием и зеркалами- 2
- большой спортивный зал – 1
- тренажерный зал - 1
- преподавательские – 3
- комната функциональной диагностики
- кабинет заведующего кафедрой – 1
- кабинет профессора - 1
- конференц-зал - 1
- лаборантская - 1
- мужские и женские душевые комнаты -2
- гардеробы -2

Учебные помещения укомплектованы 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	Учебные аудитории (4)	Столы, стулья, шкафы, наборы демонстрационного оборудования и учебно-методические пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации: ноутбук ben qgoobook, монитор ж/к 17"acer, сб depo case x320n, системный блок (3), принтер (7), аппарат копировальный "canon", видеокамера, фотоаппарат цифровой, цифровая фотокамера, звуковая сис-ма pioneer, колонки акустические wharfedale evr-x15 (6), музыкальный центр (2), телевизор, комплекс компьютерный для исследования вегетативной нервной системы "внс-спектр", медицинские весы, весы медицинские электронные (2), радиосистема 4-х канальная (2), рекордер-dvd lg hdr-878, велоэргометр (2), электрокардиограф, эллиптический тренажер (2), теннисный стол (7), беговая дорожка электрическая (2), мяч в/б (2), ракетка для бадминтона (7), вибромассажер, вибромассажер с вибрирующей платформой, велотренажер (2), вышка-тур рамного типа (в комплекте), спорткомплекс, бенч-скамья многофункциональная, бильярд "виконт", киевница составная (полка для шаров-1шт.,полка для киев-2шт) ботинки лыжные (10), гриф штанги тип "олимпийский", кольцо баскетбольное (2),

		щит баскетбольный (3), лыжи гоночные (10), сетка м/ф (2), силовой комплекс, силовой тренажер total-trainer, скамья для пресса прямая (2), тренажер для пресса, регулятор температуры смесительный рт-тс 25 (60) душевая кабина (4), инфрокрасная кабина канадский кедр, мини-парная "кедровая бочка", насос с электродвигателем (2), обогреватель (8), спортивное оборудование: мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, тренажеры, гимнастические коврики, маты, кистевые и станковые динамометры, секундомеры, стетофонендоскопы, таблицы
2	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: (1),	Столы, стулья, шкафы, стеллажи для хранения
3	1. Учебные аудитории для проведения самостоятельной работы (читальный зал библиотеки ИвГМА, компьютерный класс центра информатизации)	Столы, стулья, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии Читальный зал: компьютер в комплекте (4), принтеры (3) Комната 44 (совет СНО): компьютер DEPO в комплекте (3) Центр информатизации: ноутбук lenovo в комплекте (9)

\*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. Информационное обеспечение дисциплины.**

С целью формирования и развития заявленных компетенций используются следующие образовательные технологии, способы и методы обучения: совокупность стандартных методов физического воспитания (круговой, игровой, соревновательный и др.), ролевая учебная игра (РИ), метод малых групп (МГ).

Дидактическая ценность перечисленных методов заключается в создании условий для активизации творческой деятельности студентов, возможности использования теоретических знаний для решения конкретных задач, развития коммуникативных навыков, формирования системного мышления, развития способности к критическому мышлению и оценке, как собственной деятельности, так и деятельности коллег.

Интерактивные формы обучения составляют 5% от общего числа используемых образовательных технологий.

### **12. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими кафедрами.**

**Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с предшествующими дисциплинами.**

В процессе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура», студент опирается на знания и умения, полученные им при изучении данной дисциплины в общеобразовательных и средне – специальных учреждениях.

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

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

Разработчики рабочей программы: д.м.н., профессор Кулигин О.В., д.м.н., доцент Нежкина Н.Н., д.п.н. наук, доцент Антонов А.А., преподаватель Миронов И.С.

Рабочая программа практики обсуждена на заседании кафедры, утверждена на заседании центрального координационно-методического совета 5.06.2020 г., протокол № 6



Приложение № 1

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ивановская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Кафедра физической культуры**

**Приложение 1  
к рабочей программе дисциплины**

**Фонд оценочных средств  
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине по выбору  
Элективный курс «Физическая культура и спорт»**

**«Прикладная физическая культура и спорт  
на основе общефизической подготовки  
для студентов специальной «А» медицинской группы»**

Уровень высшего образования:	специалитет
Квалификация выпускника:	врач-лечебник
Направление подготовки:	<b>31.05.01 «Лечебное дело»</b>
Направленность (специализация)	<b>Лечебное дело</b>
Тип образовательной программы:	Программа специалитета
Форма обучения:	<i>очная</i>
Срок освоения образовательной программы:	<i>6 лет</i>

## Паспорт ФОС по дисциплине

### 1.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

Код	Наименование компетенции	Этапы формирования
ОК-6	<u>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</u>	1-6 семестр
ПК-16	<u>Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.</u>	1-6 семестр

### 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	<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную значимость физической культуры и ее роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой..</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма.</li> <li>- составлять и подбирать индивидуальные комплексы для развития двигательных качеств</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты тестовых заданий (100)</li> <li>- тесты для оценки уровня физической подготовленности</li> </ul>	Зачет, 6 семестр

		- методами самооздоровления и саморазвития организма средствами физического воспитания.		
	ПК-16	<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- биологические, психолого-педагогические и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- способы формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый образ жизни;</li> <li>- основные характеристики здорового образа жизни, методы его формирования.</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей;</li> <li>- составлять и подбирать индивидуальные программы оздоровительной физической культуры для пациентов;</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой;</li> <li>- методами оценки физического, функционального состояния;</li> <li>- технологией проведения оздоровительных мероприятий у пациентов различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни</li> </ul>		

## 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-16. Все задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

*Инструкция:* выберите один или несколько правильных ответов

1. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ – ЭТО КОМПЛЕКС ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СВОЙСТВ ЧЕЛОВЕКА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ:

- А) В максимальный для данных условий отрезок времени
- Б) С максимальной амплитудой в данный отрезок времени
- В) В минимальный для данных условий отрезок времени
- Г) С максимальной частотой

*Правильный ответ:* В.

2. ВЫНОСЛИВОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОПРЕДЕЛЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИМЕЕТ НАЗВАНИЕ:

- А) Общая выносливость
- Б) Аэробная выносливость
- В) Анаэробная выносливость
- Г) Специальная выносливость

*Правильный ответ: Г.*

3. ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО, ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЕ СПОСОБНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ДВИЖЕНИЯ С БОЛЬШОЙ АМПЛИТУДОЙ, НАЗЫВАЕТСЯ:

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

*Правильный ответ: Б.*

#### 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 оценивается 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: тесты для оценки уровня физической подготовленности.

##### 2.2.1 Содержание

Студенты **специальной медицинской группы «А»** по физической культуре (мужчины и женщины) сдают следующие тесты физической подготовленности:

- тест для оценки гибкости - наклон вперед из положения седа (см);
- тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см)
- тест для оценки силовых способностей - сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз) или - сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
- тест для оценки статической выносливости - вис на согнутых руках (мин/сек)

##### 2.2.2. Критерии и шкала оценки

Компетенция	Высокий уровень (100-86 баллов)	Средний уровень (71-85 баллов)	Низкий уровень (56-70)	46-55 баллов
ОК-6	<u>Умеет</u> <u>Самостоятельно и без ошибок</u> обучать практическим	<u>Умеет</u> <u>Самостоятельно</u> обучать практическим	<u>Умеет</u> <u>Под руководством преподавателя</u> обучать	<u>Умеет</u> <u>Не может</u> обучать практическим навыкам

	<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><b><u>Владеет</u></b> Уверено, правильно и самостоятельно 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, <u>но совершает отдельные ошибки</u></p> <p><b><u>Владеет</u></b> Обладает практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, физического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>практическим 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><b><u>Владеет</u></b> Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности, <u>но совершает отдельные ошибки</u></p>	<p>использования 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><b><u>Владеет</u></b> Не способен к самостоятельному использованию системы 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-16	<p><b><u>Умеет</u></b> <u>Самостоятельно и без ошибок</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений</p>	<p><b><u>Умеет</u></b> <u>Самостоятельно</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений, <u>но</u></p>	<p><b><u>Умеет</u></b> Составлять <u>под руководством преподавателя</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений</p>	<p><b><u>Умеет</u></b> <u>Не может</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений</p>

	упражнений  <u><b>Владеет</b></u> уверено, правильно и самостоятельно методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой на основе общей физической подготовки; методами оценки физического, функционального, состояния	<u>совершает отдельные ошибки</u> <u><b>Владеет</b></u> обладает опытом самостоятельно использовать методику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой на основе общей физической подготовки; методы оценки физического, функционального состояния.	упражнений <u><b>Владеет</b></u> способен самостоятельно использовать методику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой на основе общей физической подготовки; методы оценки физического, функционального состояния, но совершает отдельные ошибки	<u><b>Владеет</b></u> Не способен самостоятельно использовать методику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой на основе общей физической подготовки; методы оценки физического, функционального состояния
--	---	---	---	---

### 2.2.3. Методические указания по организации и процедуре оценивания.

Тесты физической подготовленности: наклон вперед из положения седа, прыжок в длину с места, сгибание туловища из положения лежа на спине, сгибание рук в упоре лежа, вис на согнутых руках осуществляются в спортивном зале. Перед тестированием проводится разминка, что предупреждает возможный травматизм. Для тестирования применяются контрольно-измерительные приборы: электронные секундомеры и при этом результаты тестирования оцениваются не менее чем двумя секундомерами, а также сантиметровая лента и линейка – 50 см. Для тестирования используется следующее оборудование: гимнастические маты (тест сгибание туловища), перекладина (тест вис на согнутых руках). Результаты тестирования заносятся в протокол в соответствующих единицах измерения и оцениваются исходя из сопоставления результатов с показателями сводной таблицы нормативных оценок.

Сводная таблица нормативных показателей тестов для оценки уровня физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы «А» (мужчины)

Направленность и наименование теста	Диапазон баллов				
	100 - 86	85 - 76	75 - 56	55 - 36	35 - 0
Тест для оценки гибкости - наклон вперед из положения седа (см) <b>если нет противопоказаний</b>	+20 -+14	+13 - + 9	+8- +6	+5 -+2	+2 - 0
Тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см) <b>если нет противопоказаний</b>	250-235	234-225	224-205	204-190	189 - 175
Тест для оценки силовых способностей - сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз) или - сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60 – 51	50 – 41	40 – 31	30 – 21	20 – 11
	60 – 45	44 – 35	34 – 25	24 – 15	14 – 0

<b>если нет противопоказаний</b>					
Тест для оценки статической выносливости - вис на согнутых руках (мин/сек) <b>если нет противопоказаний</b>	1,30– 1,15	1,14–1,00	59 – 45	44 – 30	30 – 0

Сводная таблица нормативных показателей тестов для оценки уровня физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы «А» (женщины)

Направленность и наименование теста	Диапазон баллов				
	100 - 86	85 - 76	75 - 56	55 - 36	35 - 0
Тест для оценки гибкости - наклон вперед из положения седа (см) <b>если нет противопоказаний</b>	+23 - +16	+15-+12	+11- + 8	+7 - +4	+ 4 - 0
Тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см) <b>если нет противопоказаний</b>	210 -190	189 - 175	174 - 155	154 - 145	144 -135
Тест для оценки силовых способностей - сгибание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз) или - сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) <b>если нет противопоказаний</b>	55 – 47	46 – 37	36 – 27	26 – 17	16 – 0
	25 – 20	19 – 14	13 – 8	7 – 4	3 – 0
Тест для оценки статической выносливости - вис на согнутых руках (сек) <b>если нет противопоказаний</b>	50 – 40	39 – 28	27 – 18	17 – 10	9 – 0

Результаты оцениваются как «выполнено», «не выполнено». «Выполнено» выставляется студенту в случае получения средней оценки 56-100 баллов по итогам тестирования физической подготовленности.

### 3. Критерии получения студентом зачета по дисциплине

Зачет является формой заключительной проверки усвоения обучающимися теоретического материала и практических умений, опыта (владений) по дисциплине.

К зачету допускаются студенты, полностью выполнившие учебный план дисциплины «Прикладная физическая культура на основе общей физической подготовки».

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура на основе общей физической подготовки для студентов специальной а медицинской группы» осуществляется поэтапно:

1. Выполнение студентом тестовых заданий, с помощью которых проводится контроль теоретических знаний по дисциплине. Данный этап считается выполненным при наличии не менее 56% правильных ответов на тестовые задания. При неудовлетворительном результате тестирования обучающийся допускается к следующему этапу с условием обязательного проведения повторного тестового контроля. Результаты тестирования оцениваются как «сдано», «не сдано».

II. Проверка практических умений. На данном этапе студенты выполняют тесты для оценки уровня физической подготовленности. Оценка тестов физической подготовленности осуществляется по специально разработанным шкалам, и результаты оцениваются как «выполнено» и «не выполнено».

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических

возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий психофизической тренировкой, необходимыми знаниями в области оздоровительной физической культуры и другими разделами программного материала.

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, к.п.н., доц. А.А. Антонов, И.С. Миронов



федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Ивановская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

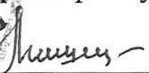
**Факультет лечебный**

**Кафедра физической культуры**



**УТВЕРЖДАЮ**

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

 И.Е. Мишина

«5» июня 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины по выбору  
Элективный курс «Физическая культура и спорт»**

Уровень высшего образования: **специалитет**

Направление подготовки (специальность) **31.05.01 «Лечебное дело»**

Квалификация выпускника – **врач-лечебник**

Направленность (специализация): **Лечебное дело**

форма обучения **очная**

Тип образовательной программы: **программа специалитета**

Срок освоения образовательной программы: **6 лет**

**Иваново, 2020 г.**

## Элективный курс «Физическая культура и спорт»

### Прикладная физическая культура и спорт на основе развития двигательных качеств (основная и подготовительная медицинские группы)

#### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов – медиков мотивации к саморазвитию, самореализации, самообразованию, развитию профессионально значимых двигательных качеств посредством качественного выполнения требований вузовской программы «Прикладная физическая культура» 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 в области охраны населения.

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 основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт на основе развития двигательных качеств» включена в вариативную часть блока 1 (дисциплины по выбору). Программа дисциплины «Прикладная физическая культура» на основе развития двигательных качеств разработана для студентов основной и подготовительной медицинских групп и реализуется в порядке, установленном организацией.

В процессе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт на основе развития двигательных качеств» 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.

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для последующих базовых дисциплин: - нормальная физиология, безопасность жизнедеятельности, медицинская реабилитация.

#### 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-16 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><b>Знать</b> 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> <p><b>Уметь</b> - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма. - составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры</p> <p><b>Владеть</b> - 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>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>20</p>
ПК-16	<p><b>Знать</b> 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> <p><b>Уметь</b> - 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> <p><b>Владеть</b></p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>15</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой;</li> <li>- методами оценки физического, функционального, состояния;</li> <li>- технологией проведения оздоровительных мероприятий у пациентов различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни</li> </ul>	<p>20</p> <p>10</p>
--	--	---------------------

**4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часа (в зачетные единицы не переводится).**

Курс	Семестр	Количество часов			Форма промежуточного контроля
		Всего в часах и ЗЕ	Часы контактной работы	Часы самостоятельной работы	
1, 2, 3	1,2, 3, 4, 5, 6	328	328		зачет

## **5. Учебная программа дисциплины**

### **5.1. Содержание дисциплины**

1.1. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития выносливости

1.2. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития гибкости

1.3. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития координационных способностей и точности движений

1.4. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития силовых способностей

1.5. врачебный контроль в физической культуре

### **5.2. Учебно-тематический план**

Занятия проводятся с учетом состояния здоровья студентов, физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности студентов. Данная программа реализуется для студентов основной и подготовительной медицинских групп. Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, используются методические подходы, обеспечивающие более плавное достижение образовательных задач программы с целью последующего перехода студента в основную медицинскую группу.

Распределение студентов на медицинские группы для занятий физической культурой происходит в начале учебного года (таблица 1).

Таблица 1

<b>Особенности освоения дисциплины «Физическая культура» студентами разных медицинских групп</b>			
Медицинская группа по физической культуре	Характеристика группы обучающихся	Программа занятий	Контрольно-измерительные материалы
Основная	- без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющих хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность - с незначительными (чаще функциональными) отклонениями здоровья, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности	- занятия в полном объеме по утвержденной в ГБОУ ВПО ИвГМА учебной программе физической культуры - занятия спортом с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях	- тестовый контроль знаний, - оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач; - сдача обязательных и промежуточных контрольных нормативов по физической подготовленности для студентов основной группы
Подготовительная	- с незначительными (функциональными) отклонениями в состоянии здоровья - с нарушениями в физическом развитии и низкой физической подготовленностью - входящие в группу риска по возникновению заболеваний - с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3 – 5 лет	- занятия в полном объеме по утвержденной в ГБОУ ВПО ИвГМА учебной программе физической культуры при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков - участие в спортивно-массовых мероприятиях после дополнительного медицинского осмотра	- тестовый контроль знаний - оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач; - сдача обязательных и промежуточных контрольных нормативов по физической подготовленности после дополнительного медицинского осмотра для студентов подготовительной группы
Специальная «А»	- с отчетливыми отклонениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера, которые не мешают выполнению учебной работы, но требуют ограничения физической нагрузки	- занятия по утвержденной в ГБОУ ВПО ИвГМА учебной программе физической культуры при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, со сниженной физической нагрузкой (малой и средней), с преимущественным выполнением общеразвивающих и корригирующих упражнений, без участия в соревновательных моментах занятия) или - занятия по специально разработанным и утвержденным в ГБОУ ВПО ИвГМА программам (психофизическая тренировка)	- тестовый контроль знаний - оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач; - сдача обязательных и контрольных нормативов по физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы
Специальная «Б»	- обучающиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного характера (хронические заболевания в стадии субкомпенсации, лица с ОВЗ и инвалиды) или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, допущенные к обучению в образовательной организации	- посещение лекционного курса учебной программы по физической культуре - занятия лечебной физической культурой - занятия физической культурой в рамках программ реабилитации	- тестовый контроль знаний - оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач; - реферат - улучшение функций организма, констатируемое в медицинских организациях

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

Наименование разделов дисциплины (модулей) и тем	Часы контактной работы			Всего часов контактной работы	Самостоятельная работа студента	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии	Инновационные технологии	Формы текущего и рубежного контроля успеваемости
	Л*		ПЗ***				ОК-6	ПК-16			
1.1. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития выносливости	-		90	90	-	90	+	+	СМФВ	РИ	Пр П Р
1.2. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития гибкости	-		66	66	-	66	+	+	СМФВ	-	Пр П Р
1.3. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития координационных способностей и точности движений	-		90	90	-	90	+	+	СМФВ	РИ	Пр П Р
1.4. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития силовых способностей	-		44	44	-	44	+	+	СМФВ	-	Пр П Р
1.5. врачебный контроль в физической культуре	-		18	18	-	18	+	+	С	РИ	Т П Р
<b>1.6. Прием контрольных нормативов</b>	-		20	20		20	+	+	-	-	Пр
<b>1.7. Зачет (тестирование)</b>	-		-	-			+	+	-	-	Т
<b>ИТОГО:</b>	-		<b>328</b>	<b>328</b>	-	<b>328</b>			% использования инновационных – 5 %		

Список сокращений: Л\*- лекции, ПЗ\*\*\* - практические занятия

**Образовательные технологии, способы и методы обучения** (сокращения):

**Традиционные:** совокупность стандартных методов физического воспитания (круговой, игровой, соревновательный и др.) (СМФВ), семинар (С).

**Инновационные:** ролевая учебная игра (РИ).

**Формы текущего и рубежного контроля успеваемости** (сокращения): Т – тестирование, Пр – оценка освоения практических навыков (контрольные нормативы), контроль посещаемости (П), Р – написание и защита реферата

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа по программе «Прикладная физическая культура» в учебном плане не предусмотрена. Но на кафедре для самостоятельной работы студентов в аудиторное и внеаудиторное время созданы и постоянно обновляются методические разработки и электронные обучающе-контролирующие учебные пособия по темам рабочей учебной программы дисциплины:

1. Воробушкова М.В., Курчаткин В.В., Бакулева Н.С., Орлова Е.В. Оценка физического развития: Методические разработки для самоподготовки иностранных студентов 1 курса – Иваново, 2005. -19с.
2. Жданова Л.А., Нежкина Н.Н. и др. Психофизическая тренировка как основная форма физического воспитания в учреждениях образования: Пособие для врачей.-Иваново,2005.-56с.
3. Воробушкова М.В., Бакулева Н.С., Воробушкова В.В., Яковлева Е.Б., Скалыженко В.П., Орлова Е.В. Оценка физической подготовленности: Методические разработки для подготовки иностранных студентов 2 курса. – Иваново, 2007. – 20 с.
4. Воробушкова М.В., Воробушкова В.В., Скалыженко В.П., Огурцов В.В., Степанова Н.Ю. Ключева Л.И. Утренняя гигиеническая гимнастика: Методические разработки для студентов 1 курса. – Иваново, 2007. – 20 с.
5. Поляков С.Д., Нежкина Н.Н. Организация физического воспитания детей в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие. – Иваново: ИПК и ППК, 2007. – 64 с.
6. Нежкина Н.Н. Общие основы лечебной физической культуры: Лекции. – Иваново, 2007. – 38 с.
7. Спивак Е.М. Синдром вегетативной дистонии у детей: Монография / Е.М. Спивак, Н.Н. Нежкина. – Ярославль – Иваново, 2009. – 220 с.
8. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка: программа по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы в учреждениях высшего профессионального образования / Н.Н. Нежкина. – Иваново: ГОУ ВПО ИвГМА Минздравсоцразвития России, 2011. – 36 с.
9. Нежкина Н.Н. Индивидуальные пути движения к здоровью. Часть 1. Рациональная двигательная активность / Н.Н. Нежкина, О.В. Кулигин, Ф.Ю. Фомин. – Иваново: ООО «Нейрософт», 2012. – 60 с.
10. Теория и практика игры в волейбол: методические разработки / Сост. О.В. Кулигин, Н.Н. Нежкина, А.А. Антонов, В.А. Чекалов – Иваново. – 2015. – 28 с.
11. Легкая атлетика: методические разработки: электронная версия. – Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. – 16с.
12. Оздоровительная аэробика: методические разработки: электронная версия. – Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. – 16с.
13. Общеразвивающие упражнения в системе занятий по физкультуре: методические разработки: электронная версия. – Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. – 24с.
14. Основы единоборств (на примере борьбы самбо): методические разработки: электронная версия. – Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. – 16с.
15. Миронов И.С. Развитие точности движений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов-стоматологов: метод. Рекомендации / И.С. Миронов. – Иваново, 2015. – 20 с.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, выполняют самостоятельную работу в виде рефератов. Примерная тематика рефератов:

1. Связь физической культуры и медицины.
2. Развитие и поддержание физических качеств: выносливость, гибкость, быстрота, сила, ловкость.

3. Использование основных средств и форм физической культуры в двигательном режиме:
  - а) утренняя гигиеническая гимнастика
  - б) оздоровительные упражнения.
  - в) тренировочные физические упражнения.
4. Гипокинезия и гиподинамия – враги здоровья.
5. Личная гигиена, гигиена одежды и гигиена питания при занятиях физкультурой и спортом.
6. Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
7. Основы двигательного режима.
8. Комплексы физических упражнений для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, их польза и необходимость в реабилитации данного заболевания.
9. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации (приложение 1).**

**Текущий контроль успеваемости.**

Осуществляется при проведении всех видов учебных занятий и включает несколько контрольных мероприятий.

**Виды текущего контроля успеваемости:**

**Входной контроль** – проверка знаний и умений студентов, необходимых для успешного разбора темы занятий. Формы контроля – тестовый контроль, устный опрос.

**Промежуточный контроль** – проверка отдельных знаний и умений, полученных в ходе обучения, путем оценки уровня освоения практических умений. Формы контроля – выполнение контрольных практических заданий.

**Выходной контроль** – проверка знаний и умений, усвоенных на занятии. Проводится в конце занятия. Формы контроля – оценка освоения практических умений.

**Промежуточная аттестация (зачет).**

Промежуточная аттестация является формой оценки качества освоения образовательной программы и осуществляется в виде зачета, который осуществляется в два этапа:

**1. Тестовый контроль знаний.**

Осуществляется в виде тестирования по всем разделам дисциплины после завершения изучения дисциплины. Данный этап считается выполненным при условии положительных ответов не менее чем на 56% тестовых заданий. Количество вариантов 10, по 20 вопросов в каждом.

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

**2. Тестовый контроль физической подготовленности**

На данном этапе оцениваются освоение студентом практических умений и навыков, позволяющих выполнить нормативные показатели тестов физической подготовленности.

Сводная таблица нормативных показателей тестов для оценки уровня физической подготовленности студентов основной и подготовительной медицинских групп.

Характеристика направленности тестов	женщины					мужчины				
	оценка в баллах									
	100-86	85-71	70-56	55-46	45-0	100-86	85-71	70-56	55-46	45-0
тест на скоростную подготовленность бег – 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18,7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.8



<b>тест на общую выносливость:</b> - бег 2000 м (мин. Сек) - бег 3000 м (мин. Сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
<b>тест на силовую подготовленность:</b> - поднимание и опускание туловища из положения лежа (количество раз)	60	50	40	30	20					
-подтягивание на перекладине (количество раз)						15	12	9	7	5
<b>- тест на скоростно-силовую подготовленность</b> (прыжок в длину с места в см)	1.90	1.80	1.68	1.60	1.50	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10
<b>- тест на гибкость</b> (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см)	+16	+13	+10	+8	+6	+13	+10	+8	+6	+5

\* Тесты проводятся в начале (как исходные) и в конце (как контрольные) каждого учебного года для определения динамики развития физической подготовленности за прошедший учебный год.

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

Зачет считается сданным при условии успешного выполнения обоих этапов и 100% посещаемости практических занятий.

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

Оценка вышеперечисленных видов учебной деятельности проводится с использованием балльно-рейтинговой системы, принятой в ИвГМА

Характеристика ответа	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	85-81	4+

недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.		
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 <	2

## 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. Физическая культура и здоровье [Текст] : учебник для медицинских вузов : [гриф] МЗ РФ / В. А. Пономарева [и др.] ; под ред. В. В. Пономаревой. – М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Епифанов В.А. – 2-е изд., перераб. И доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. <http://www.studmedlib.ru>

### б) Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 «Лечебное дело») / сост. С. В. Булова [и др.] ; науч. ред. О. В. Кулигин. – М. : [б. и.], 2014. <http://libisma.ru>
2. 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. <http://libisma.ru>
3. 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. <http://libisma.ru>
4. 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. <http://libisma.ru>

## 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

### I. Лицензионное программное обеспечение

1. Операционная система Windows,
2. Операционная система “Алты Образование” 8
3. MicrosoftOffice,
4. LibreOffice в составе ОС “Алты Образование” 8
5. STATISTICA 6 Ru,
6. 1С: Университет ПРОФ,,
7. Многофункциональная система «Информии»,
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.  <a href="http://libisma.ru">http://libisma.ru</a> 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
Электронно-библиотечные системы (ЭБС)		
4	ЭБС «Консультант студента»	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> Полнотекстовый ресурс, представляющий учебную и научную литературу, в том числе периодику, а также дополнительные материалы –аудио, видео, анимацию, интерактивные материалы, тестовые задания и др.
5	БД «Консультант врача» Электронная медицинская библиотека»	<a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a> Ресурс для широкого спектра врачебных специальностей в виде периодических изданий, книг, новостной информации и электронных обучающих модулей для непрерывного медицинского образования (НМО).
6	ЭБС «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> Электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам
Зарубежные ресурсы		
7	БД «Web of Science»	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a> Ведущая международная реферативная база данных научных публикаций.
8	БД научного цитирования Scopus	<a href="http://www.scopus.com">www.scopus.com</a> Крупнейшая единая база аннотаций и цитируемости рецензируемой научной литературы со встроенными инструментами мониторинга, анализа и визуализации научно-

		исследовательских данных.
Ресурсы открытого доступа		
9	Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)	<a href="http://www.feml.scsml.rssi.ru">www.feml.scsml.rssi.ru</a> Входит в состав единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы.
10	Центральная Научная Медицинская Библиотека (ЦНМБ)	<a href="http://www.scsml.rssi.ru">http://www.scsml.rssi.ru</a> Является головной отраслевой медицинской библиотекой, предназначенная для обслуживания научных и практических работников здравоохранения.
11	Polpred.com Med.polpred.com	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a> Самый крупный в рунете сайт новостей и аналитики СМИ по медицине.
12	Научная электронная библиотека elibrary.ru	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 18 млн научных статей и публикаций.
13	Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»	<a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a> Научные статьи, публикуемые в журналах России и ближнего зарубежья.
14	Национальная электронная библиотека НЭБ	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> Объединяет фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей.
15	Российская Государственная Библиотека (РГБ)	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a> Главная федеральная библиотека страны. Открыт полнотекстовый доступ (чтение и скачивание) к части документов, в частности, книгам и авторефератам диссертаций по медицине.
16	Consilium Medicum	<a href="http://con-med.ru">http://con-med.ru</a> Электронные версии ряда ведущих медицинских периодических изданий России, видеозаписи лекций и докладов конференций, информацию о фармацевтических фирмах и лекарственных препаратах.
Зарубежные ресурсы открытого доступа		
17	MEDLINE	<a href="http://www.pubmed.gov">www.pubmed.gov</a> База медицинской информации, включающая рефераты статей из медицинских периодических изданий со всего мира начиная с 1949 года
18	BioMed Central (BMC)	<a href="http://www.biomedcentral.com">www.biomedcentral.com</a> Свободный доступ к полным текстам статей более чем из 190 журналов по медицине, генетике, биологии и смежным отраслям
Информационные порталы		
19	Министерство здравоохранения Российской Федерации	<a href="https://www.rosminzdrav.ru">https://www.rosminzdrav.ru</a>
20	Министерство образования Российской Федерации	<a href="http://минобрнауки.рф">http://минобрнауки.рф</a>
21	Федеральный портал	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>

	«Российское образование»	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.
22	Единое окно доступа	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
23	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> 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		
24	Всемирная организация здравоохранения	<a href="http://www.who.int/en">http://www.who.int/en</a> 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: <a href="http://www.who.int/publications/ru">http://www.who.int/publications/ru</a>

Занятия по дисциплине по выбору Элективный цикл Лечебная физкультура и спортивная медицина «Прикладная физическая культура и спорт на основе развития двигательных качеств (основная и подготовительная медицинские группы)» проходят на кафедре физической культуры, которая располагается на базе ОБУЗ Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации по адресу г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, д. 137

Имеются:

- лекционные аудитории ИвГМА – 4
- учебные аудитории – 2 на 40 посадочных мест
- малый спортивный зал с покрытием и зеркалами- 1
- большой спортивный зал – 1
- тренажерный зал – 1
- преподавательские – 3
- комната функциональной диагностики
- кабинет заведующего кафедрой – 1
- кабинет профессора – 1
- конференц-зал – 1
- лаборантская – 1
- мужские и женские душевые комнаты -2
- гардеробы -2

Учебные помещения укомплектованы 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	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

	работы	
2	Учебные аудитории (4)	Столы, стулья, шкафы, наборы демонстрационного оборудования и учебно-методические пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации: ноутбук ben qgoobook, монитор ж/к 17»acer, сб depo case x320n, системный блок (3), принтер (7), аппарат копировальный «сапон», видеокамера, фотоаппарат цифровой, цифровая фотокамера, звуковая сис-ма pioneer, колонки акустические wharfedale evr-x15 (6), музыкальный центр (2), телевизор, комплекс компьютерный для исследования вегетативной нервной системы «внс-спектр», медицинские весы, весы медицинские электронные (2), радиосистема 4-х канальная (2), рекордер-dvd lg hdr-878, велоэргометр (2), электрокардиограф, эллиптический тренажер (2), теннисный стол (7), беговая дорожка электрическая (2), мяч в/б (2), ракетка для бадминтона (7), вибромассажер, вибромассажер с вибрирующей платформой, велотренажер (2), вышка-тур рамного типа (в комплекте), спорткомплекс, бенч-скамья многофункциональная, бильярд «виконт», киевница составная (полка для шаров-1шт., полка для киев-2шт) ботинки лыжные (10), гриф штанги тип «олимпийский», кольцо баскетбольное (2), щит баскетбольный (3), лыжи гоночные (10), сетка м/ф (2), силовой комплекс, силовой тренажер total-trainer, скамья для пресса прямая (2), тренажер для пресса, регулятор температуры смесительный рт-тс 25 (60) душевая кабина (4), инфрокрасная кабина канадский кедр, мини-парная «кедровая бочка», насос с электродвигателем (2), обогреватель (8), спортивное оборудование: мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, тренажеры, гимнастические коврики, маты, кистевые и станковые динамометры, секундомеры, стетофонендоскопы, таблицы
	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: (1),	Столы, стулья, шкафы, стеллажи для хранения
3	1. Учебные аудитории для проведения самостоятельной работы (читальный зал библиотеки ИвГМА, компьютерный класс центра информатизации)	Столы, стулья, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии Читальный зал: компьютер в комплекте (4), принтеры (3) Комната 44 (совет СНО): компьютер DEPO в комплекте (3) Центр информатизации: ноутбук lenovo в комплекте (9)

\*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. Информационное обеспечение дисциплины**

С целью формирования и развития заявленных компетенций используются следующие образовательные технологии, способы и методы обучения: совокупность стандартных методов физического воспитания (круговой, игровой, соревновательный и др.), ролевая учебная игра (РИ), метод малых групп (МГ).

Дидактическая ценность перечисленных методов заключается в создании условий для активизации творческой деятельности студентов, возможности использования теоретических знаний для решения конкретных задач, развития коммуникативных навыков, формирования системного мышления, развития способности к критическому мышлению и оценке, как собственной деятельности, так и деятельности коллег.

Интерактивные формы обучения составляют 5% от общего числа используемых образовательных технологий.

### **12. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими кафедрами.**

#### **Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с предшествующими дисциплинами.**

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура», студент опирается на знания и умения, полученные им при изучении данной дисциплины в общеобразовательных и средне – специальных учреждениях.

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

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

Разработчики рабочей программы: д.м.н. профессор Кулигин О.В., д.м.н, доцент Нежкина Н.Н., к.п.н., доцент Антонов А.А., к.п.н. Миронов И.С.

Рабочая программа практики обсуждена на заседании кафедры, утверждена на заседании центрального координационно-методического совета 5.06.2020 г., протокол № 6

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ивановская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Кафедра физической культуры

**Приложение 1**  
к рабочей программе дисциплины

**Фонд оценочных средств**  
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине по выбору  
Элективный курс «Физическая культура и спорт»

**Прикладная физическая культура**  
на основе развития двигательных качеств  
(основная и подготовительная медицинские группы)

Уровень высшего образования:	специалитет
Квалификация выпускника:	врач-лечебник
Направление подготовки:	<b>31.05.01 «Лечебное дело»</b>
Направленность (специализация)	<b>Лечебное дело</b>
Тип образовательной программы:	Программа специалитета
Форма обучения:	<i>очная</i>
Срок освоения образовательной программы:	<i>6 лет</i>

2020 г.



## 1. Паспорт ФОС по дисциплине

### 1.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

Код	Наименование компетенции	Этапы формирования
ОК-6	<u>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</u>	1-6 семестр
ПК-16	<u>Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.</u>	1-6 семестр

### 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	<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социальную значимость физической культуры и ее роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой.</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма.</li> <li>- составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты тестовых заданий (100)</li> <li>- тесты для оценки уровня физической подготовленности</li> </ul>	Зачет, 6 семестр

		профессиональной деятельности; - методами самооздоровления и саморазвития организма средствами физической культуры		
	ПК-16	<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- биологические, психолого-педагогические и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- способы формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый образ жизни;</li> <li>- основные характеристики здорового образа жизни, методы его формирования.</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей;</li> <li>- составлять и подбирать индивидуальные программы оздоровительной физической культуры для пациентов;</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой;</li> <li>- методами оценки физического, функционального состояния;</li> <li>- технологией проведения оздоровительных мероприятий у пациентов различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни</li> </ul>		

## 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-16. Все задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

*Инструкция:* выберите один или несколько правильных ответов

1. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ – ЭТО КОМПЛЕКС ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СВОЙСТВ ЧЕЛОВЕКА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ:

- А) В максимальный для данных условий отрезок времени
- Б) С максимальной амплитудой в данный отрезок времени
- В) В минимальный для данных условий отрезок времени
- Г) С максимальной частотой

*Правильный ответ: В.*

2. ВЫНОСЛИВОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОПРЕДЕЛЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИМЕЕТ НАЗВАНИЕ:

- А) Общая выносливость
- Б) Аэробная выносливость
- В) Анаэробная выносливость
- Г) Специальная выносливость

*Правильный ответ: Г.*

3. ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО, ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЕ СПОСОБНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ДВИЖЕНИЯ С БОЛЬШОЙ АМПЛИТУДОЙ, НАЗЫВАЕТСЯ:

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

*Правильный ответ: Б.*

#### 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: тесты для оценки уровня физической подготовленности.

##### 2.2.1. Содержание

Студенты основной и подготовительной медицинских групп по физической культуре (мужчины и женщины) сдают следующие тесты физической подготовленности:

- тест на скоростную подготовленность – бег 100 м (сек);
- тест на общую выносливость – бег 2000 м (женщины); бег 3000 м (мужчины) (сек);
- тест на силовую подготовленность – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (женщины) (кол-во раз); подтягивание в висе на перекладине (мужчины) (кол-во раз);
- тест на скоростно-силовую подготовленность – прыжок в длину с места (см);
- тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя (см).

Компе-	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	
--------	-----------------	-----------------	----------------	--

тенция	(100-86 баллов)	(71-85 баллов)	(56-70)	46-55 баллов
ОК-6	<p><b><u>Умеет</u></b> Самостоятельно и <u>без ошибок</u> обучать практическим 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><b><u>Владеет</u></b> Уверено, правильно и самостоятельно 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><b><u>Умеет</u></b> Самостоятельно обучать практическим 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, <u>но совершает отдельные ошибки</u></p> <p><b><u>Владеет</u></b> Обладает практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, физического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b><u>Умеет</u></b> Под руководством преподавателя обучать практическим 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><b><u>Владеет</u></b> Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности, но <u>совершает отдельные ошибки</u></p>	<p><b><u>Умеет</u></b> Не может обучать практическим навыкам использования 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><b><u>Владеет</u></b> Не способен к самостоятельному использованию системы 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-16	<p><b><u>Умеет</u></b> Самостоятельно и</p>	<p><b><u>Умеет</u></b> Самостоятельно со-</p>	<p><b><u>Умеет</u></b> Составлять под ру-</p>	<p><b><u>Умеет</u></b> Не может состав-</p>

	<p><u>без ошибок</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений</p> <p><b>Владеет</b> уверенно, правильно и самостоятельно методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой на основе общей физической подготовки; методами оценки физического, функционального, состояния</p>	<p>ставлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений, <u>но совершает отдельные ошибки</u></p> <p><b>Владеет</b> обладает опытом самостоятельно использовать методику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой на основе общей физической подготовки; методы оценки физического, функционального состояния.</p>	<p><u>ководством преподавателя</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений,</p> <p><b>Владеет</b> способен самостоятельно использовать методику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой на основе общей физической подготовки; методы оценки физического, функционального состояния, но совершает отдельные ошибки</p>	<p>лять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений,</p> <p><b>Владеет</b> Не способен самостоятельно использовать методику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой на основе общей физической подготовки; методы оценки физического, функционального состояния</p>
--	--	--	--	--

### 2.2.3. Методические указания по организации и процедуре оценивания.

Тесты физической подготовленности: наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места, сгибание туловища из положения лежа на спине, подтягивание в висе, осуществляются в спортивном зале, а бег 100 м, 2000 м и 3000 м производятся на улице. Перед тестированием проводится разминка, что предупреждает возможный травматизм. Для тестирования применяются контрольно-измерительные приборы: электронные секундомеры и при этом результаты тестирования оцениваются не менее чем двумя секундомерами, а также сантиметровая лента и линейка – 50 см. Для тестирования используется следующее оборудование: гимнастические маты (тест сгибание туловища), перекладина (тест подтягивание (сгибание и разгибание рук в висе)). Результаты тестирования заносятся в протокол в соответствующих единицах измерения и оцениваются исходя из сопоставления результатов с показателями сводной таблицы нормативных оценок.

Сводная таблица нормативных показателей тестов для оценки уровня физической подготовленности для студентов основной и подготовительной медицинских групп.

Характеристика направленности тестов	женщины					мужчины				
	оценка в баллах									
	100-86	85-71	70-56	55-46	45-0	100-86	85-71	70-56	55-46	45-0
<b>тест на скоростную подготовленность</b> бег – 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18,7					
						13.2	13.8	14.0	14.3	14.8
<b>тест на общую выносливость:</b> - бег 2000 м (мин. сек) - бег 3000 м (мин. сек)	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5					
						12.0	12.3	13.1	13.5	14.30

						0	5	0	0	
<b>тест на силовую подготовленность:</b> - поднимание и опускание туловища из положения лежа (количество раз) -подтягивание на перекладине (количество раз)	60	50	40	30	20					
						15	12	9	7	5
<b>- тест на скоростно-силовую подготовленность</b> (прыжок в длину с места в см)	1.90	1.80	1.68	1.60	1.50	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10
<b>- тест на гибкость</b> (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см))	+16	+13	+10	+8	+6	+13	+10	+8	+6	+5

Результаты оцениваются как «выполнено», «не выполнено». «Выполнено» выставляется студенту в случае получения средней оценки 56-100 баллов по итогам тестирования физической подготовленности.

### 3. Критерии получения студентом зачета по дисциплине

Зачет является формой заключительной проверки усвоения обучающимися теоретического материала и практических умений, опыта (владений) по дисциплине.

К зачету допускаются студенты, полностью выполнившие учебный план дисциплины «Прикладная физическая культура на основе общей физической подготовки».

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура на основе общей физической подготовки» осуществляется поэтапно:

1. Выполнение студентом тестовых заданий, с помощью которых проводится контроль теоретических знаний по дисциплине. Данный этап считается выполненным при наличии не менее 56% правильных ответов на тестовые задания. При неудовлетворительном результате тестирования обучающийся допускается к следующему этапу с условием обязательного проведения повторного тестового контроля. Результаты тестирования оцениваются как «сдано», «не сдано».

II. Проверка практических умений. На данном этапе студенты выполняют тесты для оценки уровня физической подготовленности. Оценка тестов физической подготовленности осуществляется по специально разработанным шкалам, и результаты оцениваются как «выполнено» и «не выполнено».

Особое внимание при оценивании уделяется студентам подготовительной медицинской группы. При его осуществлении акцент делается на динамике их физических возможностей. При положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть ему сообщены, выставляется дополнительные баллы (10 баллов) на зачете.

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, к.п.н,  
доц. А.А. Антонов, к.п.н. И.С. Миронов.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Ивановская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**Факультет лечебный**

**Кафедра физической культуры**



**УТВЕРЖДАЮ**

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

*И.Е. Мишина* И.Е. Мишина

«5» июня 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины по выбору  
Элективный курс «Физическая культура и спорт»**

Уровень высшего образования: **специалитет**

Направление подготовки (специальность) **31.05.01 «Лечебное дело»**

Квалификация выпускника – **врач-лечебник**

Направленность (специализация): **Лечебное дело**

форма обучения **очная**

Тип образовательной программы: **программа специалитета**

Срок освоения образовательной программы: **6 лет**

**Иваново, 2020 г.**



## Элективный курс «Физическая культура и спорт»

### «Прикладная физическая культура и спорт на основе общей физической подготовки (основная и подготовительная медицинские группы)»

#### I. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов – медиков мотивации к саморазвитию, самореализации, самообразованию, развитию профессионально значимых двигательных качеств посредством качественного выполнения требований вузовской программы «Прикладная физическая культура» 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 в области охраны населения.

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 основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура на основе общей физической подготовки (основная и подготовительная медицинские группы)» разработана для студентов основной и подготовительной медицинских групп» включена в вариативную часть блока 1 (дисциплины по выбору). Программа дисциплины разработана для студентов основной и подготовительной медицинских групп и реализуется в порядке, установленном организацией.

В процессе изучения данной дисциплины 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.

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для последующих базовых дисциплин: - нормальная физиология, безопасность жизнедеятельности, медицинская реабилитация.

#### 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-16 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><b>Знать</b> 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> <p><b>Уметь</b> - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма. - составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры</p> <p><b>Владеть</b> - 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>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>20</p>
ПК-16	<p><b>Знать</b> 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> <p><b>Уметь</b> - 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> <p><b>Владеть</b> - методикой обучения различным двигательным</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>15</p>

	навыкам в сочетании с профессионально-прикладной 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 328 академических часа (в зачетные единицы не переводится).**

Курс	Семестр	Количество часов			Форма промежуточного контроля
		Всего в часах	Часы контактной работы	Часы самостоятельной работы	
1,2,3	1,2,3,4,5,6	328	328	-	Зачет

## **5. Учебная программа дисциплины**

### **5.1. Содержание дисциплины**

- 1.1. профессионально-прикладная физическая культура на основе легкой атлетики
- 1.2. профессионально-прикладная физическая культура на основе гимнастики
- 1.3. профессионально-прикладная физическая культура на основе спортивных игр
- 1.4. профессионально-прикладная физическая культура на основе фитнеса и аэробики
- 1.5. врачебный контроль в физической культуре

### **5.2. Учебно-тематический план**

Занятия проводятся с учетом состояния здоровья студентов, физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности студентов. Данная программа реализуется для студентов основной и подготовительной медицинских групп. Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, используются методические подходы, обеспечивающие более плавное достижение образовательных задач программы с целью последующего перехода студента в основную медицинскую группу.

Распределение студентов на медицинские группы для занятий физической культурой происходит в начале учебного года (таблица 1).

**Таблица 1**

<b>Особенности освоения дисциплины «Физическая культура» студентами разных медицинских групп</b>			
Медицинская группа по физической культуре	Характеристика группы обучающихся	Программа занятий	Контрольно-измерительные материалы
Основная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющих хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность</li> <li>- с незначительными (чаще функциональными) отклонениями здоровья, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия в полном объеме по утвержденной в ГБОУ ВПО ИвГМА учебной программе физической культуры</li> <li>- занятия спортом с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль знаний,</li> <li>- оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач;</li> <li>- сдача обязательных и промежуточных контрольных нормативов по физической подготовленности для студентов основной группы</li> </ul>
Подготовительная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с незначительными (функциональными) отклонениями в состоянии здоровья</li> <li>- с нарушениями в физическом развитии и низкой физической подготовленностью</li> <li>- входящие в группу риска по возникновению заболеваний</li> <li>- с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3 – 5 лет</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия в полном объеме по утвержденной в ГБОУ ВПО ИвГМА учебной программе физической культуры при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков</li> <li>- участие в спортивно-массовых мероприятиях после дополнительного медицинского осмотра</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль знаний</li> <li>- оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач;</li> <li>- сдача обязательных и промежуточных контрольных нормативов по физической подготовленности после дополнительного медицинского осмотра для студентов подготовительной группы</li> </ul>
Специальная «А»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с отчетливыми отклонениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера, которые не мешают выполнению учебной работы, но требуют ограничения физической нагрузки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия по утвержденной в ГБОУ ВПО ИвГМА учебной программе физической культуры при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, со сниженной физической нагрузкой (малой и средней), с преимущественным выполнением общеразвивающих и корригирующих упражнений, без участия в соревновательных моментах занятия) или</li> <li>- занятия по специально разработанным и утвержденным в ГБОУ ВПО ИвГМА программам (психофизическая тренировка)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль знаний</li> <li>- оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач;</li> <li>- сдача обязательных и контрольных нормативов по физической подготовленности для студентов специальной медицинской группы</li> </ul>
Специальная «Б»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного характера (хронические заболевания в стадии субкомпенсации, лица с ОВЗ и инвалиды) или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, допущенные к обучению в образовательной организации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение лекционного курса учебной программы по физической культуре</li> <li>- занятия лечебной физической культурой</li> <li>- занятия физической культурой в рамках программ реабилитации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль знаний</li> <li>- оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач;</li> <li>- реферат</li> <li>- улучшение функций организма, констатируемое в медицинских организациях</li> </ul>

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

Наименование разделов дисциплины (модулей) и тем	Часы контактной работы			Всего часов контактной работы	Самостоятельная работа студента	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии	Инновационные технологии	Формы текущего и рубежного контроля успеваемости
	Л*	МПЗ**	ПЗ***				ОК-6	ПК-16			
1.1. профессионально-прикладная физическая культура на основе легкой атлетики	-	-	90	-	-	90	+	+	СМФВ	РИ	Пр П Р
1.2. профессионально-прикладная физическая культура на основе гимнастики	-	-	60	-	-	60	+	+	СМФВ	-	Пр П Р
1.3. профессионально-прикладная физическая культура на основе спортивных игр	-	-	90	-	-	90	+	+	СМФВ	РИ	Пр П Р
1.4. профессионально-прикладная физическая культура на основе фитнеса и аэробики	-	-	50	-	-	50	+	+	СМФВ	-	Пр П Р
1.5. врачебный контроль в физической культуре	-	-	18	-	-	18	+	+	С	РИ	Т П Р
<b>1.6. Прием контрольных нормативов</b>	-	-	20	-	-	20	+	+	-	-	Пр
<b>1.7. Зачет (тестирование)</b>	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	Т
<b>ИТОГО:</b>	-	-	<b>328</b>	-	-	<b>328</b>			% использования инновационных – 5 %		

Список сокращений: Л\*- лекции, ПЗ\*\*\* - практические занятия

**Образовательные технологии, способы и методы обучения** (сокращения):

**Традиционные:** совокупность стандартных методов физического воспитания (круговой, игровой, соревновательный и др.) (СМФВ), семинар (С).

**Инновационные:** ролевая учебная игра (РИ).

**Формы текущего и рубежного контроля успеваемости** (сокращения): Т – тестирование, Пр – оценка освоения практических навыков (контрольные нормативы), контроль посещаемости (П), Р – написание и защита реферата

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа по программе «Прикладная физическая культура» в учебном плане не предусмотрена. Но на кафедре для самостоятельной работы студентов в аудиторное и внеаудиторное время созданы и постоянно обновляются методические разработки и электронные обучающе-контролирующие учебные пособия по темам рабочей учебной программы дисциплины:

1. Воробушкова М.В., Курчаткин В.В., Бакулева Н.С., Орлова Е.В. Оценка физического развития: Методические разработки для самоподготовки иностранных студентов 1 курса - Иваново, 2005. -19с.
2. Жданова Л.А., Нежкина Н.Н. и др. Психофизическая тренировка как основная форма физического воспитания в учреждениях образования: Пособие для врачей.-Иваново,2005.-56с.
3. Воробушкова М.В., Бакулева Н.С., Воробушкова В.В., Яковлева Е.Б., Скалыженко В.П., Орлова Е.В. Оценка физической подготовленности: Методические разработки для подготовки иностранных студентов 2 курса. – Иваново, 2007. – 20 с.
4. Воробушкова М.В., Воробушкова В.В., Скалыженко В.П., Огурцов В.В., Степанова Н.Ю. Ключева Л.И. Утренняя гигиеническая гимнастика: Методические разработки для студентов 1 курса. – Иваново, 2007. – 20 с.
5. Поляков С.Д., Нежкина Н.Н. Организация физического воспитания детей в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие. – Иваново: ИПК и ППК, 2007. – 64 с.
6. Нежкина Н.Н. Общие основы лечебной физической культуры: Лекции. – Иваново, 2007. – 38 с.
7. Спивак Е.М. Синдром вегетативной дистонии у детей: Монография / Е.М. Спивак, Н.Н. Нежкина. – Ярославль - Иваново, 2009. – 220 с.
8. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка: программа по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы в учреждениях высшего профессионального образования / Н.Н. Нежкина. – Иваново: ГОУ ВПО ИвГМА Минздравсоцразвития России, 2011. – 36 с.
9. Нежкина Н.Н. Индивидуальные пути движения к здоровью. Часть 1. Рациональная двигательная активность / Н.Н. Нежкина, О.В. Кулигин, Ф.Ю. Фомин. – Иваново: ООО «Нейрософт», 2012. – 60 с.
10. Теория и практика игры в волейбол: методические разработки / Сост. О.В. Кулигин, Н.Н. Нежкина, А.А. Антонов, В.А. Чекалов – Иваново. – 2015. – 28 с.
11. Легкая атлетика: методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 16с.
12. Оздоровительная аэробика: методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 16с.
13. Общеразвивающие упражнения в системе занятий по физкультуре: методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 24с.
14. Основы единоборств (на примере борьбы самбо): методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 16с.
15. Миронов И.С. Развитие точности движений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов-стоматологов: метод. рекомендации / И.С. Миронов. – Иваново, 2015. – 20 с.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, выполняют самостоятельную работу в виде рефератов. Примерная тематика рефератов:

1. Связь физической культуры и медицины.
2. Развитие и поддержание физических качеств: выносливость, гибкость, быстрота, сила, ловкость.
3. Использование основных средств и форм физической культуры в двигательном режиме:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика
- б) оздоровительные упражнения.
- в) тренировочные физические упражнения.
- 4. Гипокинезия и гиподинамия – враги здоровья.
- 5. Личная гигиена, гигиена одежды и гигиена питания при занятиях физкультурой и спортом.
- 6. Самоконтроль и взаимоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
- 7. Основы двигательного режима.
- 8. Комплексы физических упражнений для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, их польза и необходимость в реабилитации данного заболевания.
- 9. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации (приложение 1).**

**Текущий контроль успеваемости.**

Осуществляется при проведении всех видов учебных занятий и включает несколько контрольных мероприятий.

**Виды текущего контроля успеваемости:**

**Входной контроль** – проверка знаний и умений студентов, необходимых для успешного разбора темы занятий. Формы контроля – тестовый контроль, устный опрос.

**Промежуточный контроль** – проверка отдельных знаний и умений, полученных в ходе обучения, путем оценки уровня освоения практических умений. Формы контроля – выполнение контрольных практических заданий.

**Выходной контроль** – проверка знаний и умений, усвоенных на занятии. Проводится в конце занятия. Формы контроля – оценка освоения практических умений.

**Промежуточная аттестация (зачет).**

Промежуточная аттестация является формой оценки качества освоения образовательной программы и осуществляется в виде зачета, который осуществляется в два этапа:

**1. Тестовый контроль знаний.**

Осуществляется в виде тестирования по всем разделам дисциплины после завершения изучения дисциплины. Данный этап считается выполненным при условии положительных ответов не менее чем на 56% тестовых заданий. Количество вариантов 10, по 20 вопросов в каждом.

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

**2. Тестовый контроль физической подготовленности**

На данном этапе оцениваются освоение студентом практических умений и навыков, позволяющих выполнить нормативные показатели тестов физической подготовленности.

Сводная таблица нормативных показателей тестов для оценки уровня физической подготовленности студентов основной и подготовительной медицинских групп.

Характеристика направленности тестов	женщины					мужчины				
	оценка в баллах									
	100-86	85-71	70-56	55-46	45-0	100-86	85-71	70-56	55-46	45-0
<b>тест на скоростную подготовленность</b> бег – 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18,7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.8
<b>тест на общую выносливость:</b> - бег 2000 м (мин. сек) - бег 3000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30

<b>тест на силовую подготовленность:</b> - поднимание и опускание туловища из положения лежа (количество раз)	60	50	40	30	20					
-подтягивание на перекладине (количество раз)						15	12	9	7	5
<b>- тест на скоростно-силовую подготовленность</b> (прыжок в длину с места в см)	1.90	1.80	1.68	1.60	1.50	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10
<b>- тест на гибкость</b> (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см))	+16	+13	+10	+8	+6	+13	+10	+8	+6	+5

\* Тесты проводятся в начале (как исходные) и в конце (как контрольные) каждого учебного года для определения динамики развития физической подготовленности за прошедший учебный год.

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

Зачет считается сданным при условии успешного выполнения обоих этапов и 100% посещаемости практических занятий.

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

Оценка вышеперечисленных видов учебной деятельности проводится с использованием балльно-рейтинговой системы, принятой в ИвГМА

Характеристика ответа	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.	75-71	4-



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.		
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 <	2

## 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. Физическая культура и здоровье [Текст] : учебник для медицинских вузов : [гриф] МЗ РФ / В. А. Пономарева [и др.] ; под ред. В. В. Пономаревой. - М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.

3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. <http://www.studmedlib.ru>

### б) Дополнительная литература:

1. 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. <http://libisma.ru>

2. 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. <http://libisma.ru>

3. 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. <http://libisma.ru>

4. 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. <http://libisma.ru>

## 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

### 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
<b>Электронные ресурсы в локальной сети библиотеки</b>		
1	Электронная библиотека ИвГМА  Электронный каталог	Акт ввода в эксплуатацию 26.11.2012.  <a href="http://libisma.ru">http://libisma.ru</a> 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
<b>Электронно-библиотечные системы (ЭБС)</b>		
4	ЭБС «Консультант студента»	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> Полнотекстовый ресурс, представляющий учебную и научную литературу, в том числе периодику, а также дополнительные материалы –аудио, видео, анимацию, интерактивные материалы, тестовые задания и др.
5	БД «Консультант врача» Электронная медицинская библиотека»	<a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a> Ресурс для широкого спектра врачебных специальностей в виде периодических изданий, книг, новостной информации и электронных обучающих модулей для непрерывного медицинского образования (НМО).
6	ЭБС «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> Электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам
<b>Зарубежные ресурсы</b>		
7	БД «Web of Science»	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a> Ведущая международная реферативная база данных научных публикаций.
8	БД научного цитирования Scopus	<a href="http://www.scopus.com">www.scopus.com</a> Крупнейшая единая база аннотаций и цитируемости рецензируемой научной литературы со встроенными инструментами мониторинга, анализа и визуализации научно-исследовательских данных.
<b>Ресурсы открытого доступа</b>		
9	Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)	<a href="http://www.feml.scsml.rssi.ru">www.feml.scsml.rssi.ru</a> Входит в состав единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы.
10	Центральная Научная Медицинская	<a href="http://www.scsml.rssi.ru">http://www.scsml.rssi.ru</a> Является головной отраслевой медицинской библиотекой, предназначенная для обслуживания научных и практических

	Библиотека (ЦНМБ)	работников здравоохранения.
11	Polpred.com Med.polpred.com	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a> Самый крупный в рунете сайт новостей и аналитики СМИ по медицине.
12	Научная электронная библиотека elibrary.ru	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 18 млн научных статей и публикаций.
13	Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»	<a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a> Научные статьи, публикуемые в журналах России и ближнего зарубежья.
14	Национальная электронная библиотека НЭБ	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> Объединяет фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей.
15	Российская Государственная Библиотека (РГБ)	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a> Главная федеральная библиотека страны. Открыт полнотекстовый доступ (чтение и скачивание) к части документов, в частности, книгам и авторефератам диссертаций по медицине.
16	Consilium Medicum	<a href="http://con-med.ru">http://con-med.ru</a> Электронные версии ряда ведущих медицинских периодических изданий России, видеозаписи лекций и докладов конференций, информацию о фармацевтических фирмах и лекарственных препаратах.
Зарубежные ресурсы открытого доступа		
17	MEDLINE	<a href="http://www.pubmed.gov">www.pubmed.gov</a> База медицинской информации, включающая рефераты статей из медицинских периодических изданий со всего мира начиная с 1949 года
18	BioMed Central (BMC)	<a href="http://www.biomedcentral.com">www.biomedcentral.com</a> Свободный доступ к полным текстам статей более чем из 190 журналов по медицине, генетике, биологии и смежным отраслям
Информационные порталы		
19	Министерство здравоохранения Российской Федерации	<a href="https://www.rosminzdrav.ru">https://www.rosminzdrav.ru</a>
20	Министерство образования Российской Федерации	<a href="http://минобрнауки.рф">http://минобрнауки.рф</a>
21	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> 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.
22	Единое окно доступа	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
23	Федеральный центр информационно-	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a> Распространение электронных образовательных ресурсов и

	образовательных ресурсов	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		
24	Всемирная организация здравоохранения	<a href="http://www.who.int/en">http://www.who.int/en</a> 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: <a href="http://www.who.int/publications/ru">http://www.who.int/publications/ru</a>

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Занятия по дисциплине по выбору Элективный цикл Лечебная физкультура и спортивная медицина «Прикладная физическая культура и спорт на основе общей физической подготовки (основная и подготовительная медицинские группы)» проходят на кафедре физической культуры, которая располагается на базе ОБУЗ Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации по адресу г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, д. 137

Имеются:

- учебные аудитории – 2 на 40 посадочных мест
- малый спортивный зал с покрытием и зеркалами- 1
- большой спортивный зал – 1
- тренажерный зал - 1
- преподавательские – 3
- комната функциональной диагностики
- кабинет заведующего кафедрой – 1
- кабинет профессора - 1
- конференц-зал - 1
- лаборантская - 1
- мужские и женские душевые комнаты -2
- гардеробы -2

Учебные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. В учебном процессе используются 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
2	Учебные аудитории (4)	Стол, стулья, шкафы, наборы демонстрационного оборудования и учебно-методические пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации: ноутбук ben qgoobook, монитор ж/к 17"acer, сб dero case x320n, системный блок (3), принтер (7), аппарат копировальный "canon", видеокамера, фотоаппарат цифровой, цифровая фотокамера, звуковая сис-ма pioneer, колонки акустические wharfedale evp-x15

		(6), музыкальный центр (2), телевизор, комплекс компьютерный для исследования вегетативной нервной системы "внс-спектр", медицинские весы, весы медицинские электронные (2), радиосистема 4-х канальная (2), рекордер-dvd lg hdr-878, велоэргометр (2), электрокардиограф, эллиптический тренажер (2), теннисный стол (7), беговая дорожка электрическая (2), мяч в/б (2), ракетка для бадминтона (7), вибромассажер, вибромассажер с вибрирующей платформой, велотренажер (2), вышка-тур рамного типа (в комплекте), спорткомплекс, бенч-скамья многофункциональная, бильярд "виконт", киевница составная (полка для шаров-1шт., полка для киев-2шт) ботинки лыжные (10), гриф штанги тип "олимпийский", кольцо баскетбольное (2), щит баскетбольный (3), лыжи гоночные (10), сетка м/ф (2), силовой комплекс, силовой тренажер total-trainer, скамья для пресса прямая (2), тренажер для пресса, регулятор температуры смесительный рт-тс 25 (60) душевая кабина (4), инфрокрасная кабина канадский кедр, мини-парная "кедровая бочка", насос с электродвигателем (2), обогреватель (8), спортивное оборудование: мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, тренажеры, гимнастические коврики, маты, кистевые и становые динамометры, секундомеры, стетофонендоскопы, таблицы
	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: (1),	Столы, стулья, шкафы, стеллажи для хранения
3	1. Учебные аудитории для проведения самостоятельной работы (читальный зал библиотеки ИвГМА, компьютерный класс центра информатизации)	Столы, стулья, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии Читальный зал: компьютер в комплекте (4), принтеры (3) Комната 44 (совет СНО): компьютер DEPO в комплекте (3) Центр информатизации: ноутбук lenovo в комплекте (9)

\*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. Информационное обеспечение дисциплины

С целью формирования и развития заявленных компетенций используются следующие образовательные технологии, способы и методы обучения: совокупность стандартных методов физического воспитания (круговой, игровой, соревновательный и др.), ролевая учебная игра (РИ), метод малых групп (МГ).

Дидактическая ценность перечисленных методов заключается в создании условий для активизации творческой деятельности студентов, возможности использования теоретических знаний для решения конкретных задач, развития коммуникативных навыков, формирования системного мышления, развития способности к критическому мышлению и оценке, как собственной деятельности, так и деятельности коллег.

Интерактивные формы обучения составляют 5% от общего числа используемых образовательных технологий.

## **12. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины с другими кафедрами.**

### **Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с предшествующими дисциплинами.**

В процессе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура», студент опирается на знания и умения, полученные им при изучении данной дисциплины в общеобразовательных и средне – специальных учреждениях.

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

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

Разработчики рабочей программы: доктор медицинских наук, профессор Кулигин О.В., доктор медицинских наук, доцент Нежкина Н.Н., кандидат педагогических наук, доцент Антонов А.А.

Рабочая программа практики обсуждена на заседании кафедры, утверждена на заседании центрального координационно-методического совета 5.06.2020 г., протокол № 6

**Приложение № 1**

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ивановская государственная медицинская академия»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Кафедра физической культуры**

**Приложение 1  
к рабочей программе дисциплины**

**Фонд оценочных средств  
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине по выбору  
Элективный курс «Физическая культура и спорт»**

**Прикладная физическая культура на основе общей физической подготовки  
(основная и подготовительная медицинские группы)**

Уровень высшего образования:	специалитет
Квалификация выпускника:	врач-лечебник
Направление подготовки:	<b>31.05.01 «Лечебное дело»</b>
Тип образовательной программы:	Программа специалитета
Форма обучения:	<i>очная</i>
Срок освоения образовательной программы:	<i>6 лет</i>

2020 г.

## Паспорт ФОС по дисциплине

### 1.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

Код	Наименование компетенции	Этапы формирования
ОК-6	<u>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</u>	1-6 семестр
ПК-16	<u>Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.</u>	1-6 семестр

### 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	<b>Знать</b> - социальную значимость физической культуры и ее роль 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. <b>Уметь</b> - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма. - составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры <b>Владеть</b> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных	- комплекты тестовых заданий (100) - тесты для оценки уровня физической подготовленности	Зачет, 6 семестр



		<p>возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- методами самооздоровления и саморазвития организма средствами физической культуры</p>		
	ПК-16	<p><b>Знать</b></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><b>Уметь</b></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><b>Владеть</b></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-16. Все задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

*Инструкция:* выберите один или несколько правильных ответов

1. В НАИБОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА ПРОЯВЛЯЮТСЯ В:

А) Прыжках в длину, высоту

- Б) Финишном ускорении в беге на 1000м
- В) Беге на длинные дистанции
- Г) Рисовании

*Правильный ответ: А.*

2. СПОСОБНОСТЬЮ ДЛИТЕЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ РАБОТУ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ПРИ ГЛОБАЛЬНОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИИ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ, НАЗЫВАЮТ:

- А) Выносливость
- Б) Общую выносливость
- В) Анаэробную выносливость
- Г) Специальную выносливость

*Правильный ответ: Б.*

3. ДЛЯ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ЛОВКОСТИ) НАИБОЛЕЕ ПРИЕМЛЕМ СЛЕДУЮЩИЙ ТЕСТ:

- А) Метание мяча в цель из различных исходных положений, учитывается точность попаданий
- Б) Быстрый бег на дистанцию 30 м, учитывается время
- В) Бег на месте с высоким подниманием бедра, за 30 сек., учитывается количество беговых шагов
- Г) Прыжок в длину с места, учитывается дальность прыжка

*Правильный ответ: А.*

#### 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»

2. Результаты тестирования оценивается 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.

3. 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: тесты для оценки уровня физической подготовленности.

##### 2.2.1. Содержание

Студенты основной и подготовительной медицинских групп по физической культуре (мужчины и женщины) сдают следующие тесты физической подготовленности:

- тест на скоростную подготовленность – бег 100 м (сек);
- тест на общую выносливость – бег 2000 м (женщины); бег 3000м (мужчины) (сек);

- тест на силовую подготовленность – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (женщины) (кол-во раз); подтягивание в висе на перекладине (мужчины) (кол-во раз);
- тест на скоростно-силовую подготовленность – прыжок в длину с места (см);
- тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя (см).

Компетенция	Высокий уровень (100-86 баллов)	Средний уровень (71-85 баллов)	Низкий уровень (56-70)	46-55 баллов
ОК-6	<p><u>Умеет</u> <u>Самостоятельно и без ошибок</u> обучать практическим 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> Уверено, правильно и самостоятельно 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><u>Умеет</u> <u>Самостоятельно</u> обучать практическим 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, <u>но совершает отдельные ошибки</u></p> <p><u>Владеет</u> Обладает практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, физического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><u>Умеет</u> <u>Под руководством преподавателя</u> обучать практическим 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> Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности, <u>но совершает отдельные ошибки</u></p>	<p><u>Умеет</u> <u>Не может</u> обучать практическим навыкам использования 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> Не способен к самостоятельному использованию системы 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-16	<p><u>Умеет</u> <u>Самостоятельно и</u></p>	<p><u>Умеет</u> <u>Самостоятельно со-</u></p>	<p><u>Умеет</u> Составлять <u>под ру-</u></p>	<p><u>Умеет</u> <u>Не может</u> состав-</p>



поднимание и опускание туловища из положения лежа (количество раз) -подтягивание на перекладине (количество раз)	60	50	40	30	20					
						15	12	9	7	5
- тест на скоростно-силовую подготовленность (прыжок в длину с места в см)	1.90	1.80	1.68	1.60	1.50	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10
- тест на гибкость (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см))	+16	+13	+10	+8	+6	+13	+10	+8	+6	+5

Результаты оцениваются как «выполнено», «не выполнено». «Выполнено» выставляется студенту в случае получения средней оценки 56-100 баллов по итогам тестирования физической подготовленности.

### 3. Критерии получения студентом зачета по дисциплине

Зачет является формой заключительной проверки усвоения обучающимися теоретического материала и практических умений, опыта (владений) по дисциплине.

К зачету допускаются студенты, полностью выполнившие учебный план дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт на основе общей физической подготовки (основная и подготовительная медицинские группы)».

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт на основе общей физической подготовки (основная и подготовительная медицинские группы)» осуществляется поэтапно:

1. Выполнение студентом тестовых заданий, с помощью которых проводится контроль теоретических знаний по дисциплине. Данный этап считается выполненным при наличии не менее 56% правильных ответов на тестовые задания. При неудовлетворительном результате тестирования обучающийся допускается к следующему этапу с условием обязательного проведения повторного тестового контроля. Результаты тестирования оцениваются как «сдано», «не сдано».

II. Проверка практических умений. На данном этапе студенты выполняют тесты для оценки уровня физической подготовленности. Оценка тестов физической подготовленности осуществляется по специально разработанным шкалам, и результаты оцениваются как «выполнено» и «не выполнено».

Особое внимание при оценивании уделяется студентам подготовительной медицинской группы. При его осуществлении акцент делается на динамике их физических возможностей. При положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть ему сообщены, выставляется дополнительные баллы (10 баллов) на зачете.

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, к.п.н., доц. А.А. Антонов, к.п.н. И.С. Миронов.