

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

Факультет педиатрический
Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе д. м. н, проф.
И.Е. Мишина
« 05 » июня 2020.

Рабочая программа элективного курса
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Уровень высшего образования: специалитет
Направление подготовки (специальность) 31.05.02 «Педиатрия»
Квалификация выпускника – специалист
Направленность (специализация): Педиатрия
форма обучения очная
Тип образовательной программы: программа специалитета
Срок освоения образовательной программы: 6 лет

Иваново, 2020

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

Факультет педиатрический
Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

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

 И.Е. Мишина

« 05 » июня 2020 г.

Рабочая программа дисциплины
**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
(ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ)**

Уровень высшего образования: специалитет
Направление подготовки (специальность) 31.05.02 «Педиатрия»
Квалификация выпускника – врач-педиатр
Направленность (специализация): Педиатрия
Форма обучения очная
Тип образовательной программы: программа специалитета
Срок освоения образовательной программы: 6 лет

Иваново, 2020

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» 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» 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 реабилитология.

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>Знать социальную значимость физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Уметь - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма. - составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры</p> <p>Владеть - 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>Знать 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>Уметь - 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>Владеть</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>15</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; - методами оценки физического, функционального, состояния; - технологией проведения оздоровительных мероприятий у пациентов различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни 	<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	1	36	36	-	-
1	2	18	18	-	-
2	3	58	58	-	-
2	4	72	72	-	-
3	5	72	72	-	-
3	6	72	72	-	Зачет
Итого	1-6	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

Особенности освоения дисциплины «Физическая культура» студентами разных медицинских групп			
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*	МПЗ**	ПЗ***				ОК-6	ПК-16			
1.1. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития выносливости	-	-	90	-	-	90	+	+	СМФВ	РИ	Пр П Р
1.2. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития гибкости	-	-	66	-	-	66	+	+	СМФВ	-	Пр П Р
1.3. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития координационных способностей и точности движений	-	-	90	-	-	90	+	+	СМФВ	РИ	Пр П Р
1.4. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития силовых способностей	-	-	44	-	-	44	+	+	СМФВ	-	Пр П Р
1.5. врачебный контроль в физической культуре	-	-	18	-	-	18	+	+	С	РИ	Т П Р
1.6. Прием контрольных нормативов	-	-	18	-	-	18	+	+	-	-	Пр
1.7. Зачет (тестирование)	-	2	-	2	-	2	+	+	-	-	Т
ИТОГО:	-	2	326	-	-	328			% использования инновационных – 5 %		

* **Примечание:** Трудоёмкость в учебно-тематическом плане указывается в академических часах.

% использования инновационных технологий от общего числа тем – 5 %

Список сокращений:

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

тест на общую выносливость: - 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
тест на силовую подготовленность: - поднимание и опускание туловища из положения лежа (количество раз)	60	50	40	30	20					
-подтягивание на перекладине (количество раз)						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

* 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: Учебник для медицинских и фармацевтических вузов/ Под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 320 с., илл. – 15 экз.

2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник: для студентов факультетов и вузов физической культуры и спорта, тренеров и специалистов по оздоровительным формам физической культуры и спорта: [гриф] МЗ. - 2-е изд., доп. - СПб.: СпецЛит, 2013. - 255 с. – 1 экз.

3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей: [гриф] УМО.- 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014.- 525с. 1 экз.

ЭБС:

Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Епифанов В.А. . 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013.

б) Дополнительная литература:

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

1 Легкая атлетика [Текст] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 "Лечебное дело") / сост. С. В. Бурова [и др.] ; науч. ред. О. В. Кулигин. - Иваново : [б. и.], 2015.

2 Оздоровительная аэробика [Текст] : 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.], 2015.

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

4 Организация и медицинский контроль физического воспитания детей в образовательных учреждениях [Текст] : методические разработки для студентов / ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию ; сост. Л. А. Жданова [и др.] ; рец.: Е. В. Шниткова, А. В. Панфилова. - Иваново : [б. и.], 2006

5 Организация и медицинский контроль физического воспитания и закаливания детей в образовательных учреждениях [Текст] : учебное пособие для системы послевузовского профессионального образования врачей : [гриф] УМО / Л. А. Жданова [и др.] ; ГБОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. М-ва здравоохранения Рос. Федерации. - Доп. и перераб. изд. - Иваново : [б. и.], 2012.

6 Организация и медицинский контроль физического воспитания и закаливания детей в образовательных учреждениях [Текст] : учебное пособие для системы послевузовского профессионального образования врачей : [гриф] УМО / Л. А. Жданова [и др.] ; ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. М-ва здравоохранения Рос. Федерации. - Доп. и перераб. изд. - Иваново : [б. и.], 2011.

7 Организация физического воспитания детей специальной медицинской группы [Текст] : учебные материалы для студентов медицинских вузов / ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию, Каф. поликлинич. педиатрии с курсом здор. ребенка и общ. ухода за детьми, Каф. поликлинич. педиатрии ФДППО ; сост. Л. А. Жданова [и др.] ; рец.: М. В. Воробушкова, О. М. Филькина. - Иваново : [б. и.], 2007.

8 Организация физического воспитания детей специальной медицинской группы [Текст] : учебное пособие для врачей-педиатров / ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию, Каф. поликлинич. педиатрии ФДППО, Каф. поликлинич. педиатрии с курсом здор. ребенка и общ. ухода за детьми ; сост. Т. В. Русова [и др.] ; рец.: М. В. Воробушкова, О. М. Филькина. - Иваново : [б. и.], 2007

9 Основы единоборств (на примере борьбы самбо) [Текст] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 "Лечебное дело") / сост. А. В. Жалилов [и др.] ; науч. ред. О. В. Кулигин. - Иваново : [б. и.], 2015.

* 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.

10 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.

* Реабилитация детей с синдромом вегетативной дистонии [Текст] : методическое пособие / Н. Н. Нежкина [и др.]. - Решма : [б. и.], 2016.

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

Электронная библиотека:

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.

2 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.

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

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

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

Периодические издания:

- 1 Теория и практика физической культуры [Текст]. - Выходит ежемесячно.
- 2 Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка [Текст]. - Выходит раз в два месяца.

9. Перечень ресурсов:

I. Лицензионное программное обеспечение:

1. Операционная система Windows,
2. Операционная система "Альт Образование" 8
3. Microsoft Office,
4. Libre Office в составе ОС "Альт Образование" 8
5. STATISTICA 6 Ru,
6. 1С: Университет ПРОФ,
7. Многофункциональная система «Информо»,
8. Антиплагиат. Эксперт.

II. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы.

	Название ресурса	Адрес ресурса
Электронные ресурсы в локальной сети библиотеки		
1	Электронная библиотека ИВГМА Электронный каталог	Акт ввода в эксплуатацию 26.11.2012. http://libisma.ru на платформе АБИС ИРБИС Договор № су-6/10-06-08/265 от 10.06.2008.
2	БД «MedArt»	Проблемно-ориентированная реферативная база данных, содержащая аналитическую роспись медицинских журналов центральной и региональной печати
3	СПС Консультант Плюс	Справочно-правовая система, содержащая информационные ресурсы в области законодательства
Зарубежные ресурсы		
4	БД «Web of Science»	http://apps.webofknowledge.com Ведущая международная реферативная база данных научных публикаций.
5	БД научного цитирования Scopus	www.scopus.com Крупнейшая единая база аннотаций и цитируемости рецензируемой научной литературы со встроенными инструментами мониторинга, анализа и визуализации научно-исследовательских данных.
Ресурсы открытого доступа		
6	Федеральная электронная	www.feml.scsml.rssi.ru Входит в состав единой государственной информационной

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

		интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи.
19	Единое окно доступа	http://window.edu.ru
20	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru Распространение электронных образовательных ресурсов и сервисов для всех уровней и ступеней образования. Обеспечивает каталогизацию электронных образовательных ресурсов различного типа за счет использования единой информационной модели метаданных, основанной на стандарте LOM.
Зарубежные информационные порталы		
21	Всемирная организация здравоохранения	http://www.who.int/en Информация о современной картине здравоохранения в мире, актуальных международных проектах, данные Глобальной обсерватории здравоохранения, клинические руководства. Сайт адресован в первую очередь практическим врачам. Прямая ссылка на страницу с публикациями: http://www.who.int/publications/ru

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия по элективному курсу «Физическая культура и спорт» проходят на кафедре физической культуры и лечебно-восстановительных центров г.Иваново.

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	Учебная аудитория №4 (177 кв. м) для проведения занятий лекционного типа . 153012 г. Иваново, пр. Шереметевский д.8, лит. А1	Посадочные места на 260 чел. (кресла), экран, доска. Компьютер Samsung N150 Проектор SANYO PDG-DXT10L Программное обеспечение: Операционная система Windows, г/контракт №244/2011 от 26.12.2011г. бессрочно Microsoft Office, г/контракт №244/2011 от 26.12.2011г. бессрочно Лицензия на линукс: № ААА.0914.00 с 05.12.2019 бессрочно Лицензия на линукс № ААА. 0695.00 с 3.10.2019 бессрочно Справочно-правовая система «Консультант плюс», договор № 12439/0/2020/513 от 29 декабря 2020
2	Учебная аудитория (гимнастический зал) (129,2 кв. м) для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и	Посадочные места 20 Ноутбук Ben Qgoobook, Программное обеспечение: Операционная система Windows, г/контракт №244/2011 от 26.12.2011г. бессрочно Microsoft Office, г/контракт №244/2011 от 26.12.2011г. бессрочно Лицензия на линукс: № ААА.0914.00 с 05.12.2019 бессрочно

	промежуточной аттестации 153006, г. Иваново, 14-й проезд, д. 12 ОБУЗ "Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации"	Лицензия на линукс № ААА. 0695.00 с 3.10.2019 бессрочно Справочно-правовая система «Консультант плюс», договор № 12439/0/2020/513 от 29 декабря 2020 Телевизор Samsyng LW-15 M23C LCD, фотоаппарат цифровой SONI H (50), цифровая фотокамера Sony DSC-T9, комплекс компьютерный для исследования вегетативной нервной системы "ВНС-Спектр" весы медицинские электронные ВЭМ-150 "Масса-К" Теннисный стол (6)
3.	Учебная аудитория (спортивный зал) (54,4 кв. м) 153006, г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, д. 137, ОБУЗ "Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации"	Эллиптический тренажер Велоэргометр Велотренажер Беговая дорожка, электрическая Электрокардиограф
4.	Учебная аудитория (спортивный зал) (34,5 кв. м) 153006, г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, д. 137, ОБУЗ "Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации"	Вибромассажер Бенч-скамья многофункциональная Вибромассажер с вибрирующей платформой Силовой тренажер total-traine

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 реабилитология	+

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 утверждена на заседании центрального координационно-методического совета « 05 » июня 2020 г. (протокол № 6)

Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ивановская государственная медицинская академия»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины

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

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
на основе развития двигательных качеств
(основная и подготовительная медицинские группы)**

Уровень высшего образования:	специалитет
Квалификация выпускника:	специалист
Направление подготовки:	31.05.02 «Педиатрия»
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>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма. - составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры <p>Владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и 	<ul style="list-style-type: none"> - комплекты тестовых заданий (100) - тесты для оценки уровня физической подготовленности 	Зачет, 6 семестр

		профессиональной деятельности; - методами самооздоровления и саморазвития организма средствами физической культуры		
	ПК-16	Знает - 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. Умеет - 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; Владет - методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; - методами оценки физического, функционального состояния; - технологией проведения оздоровительных мероприятий у пациентов различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни		

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).

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	<p><u>Умеет</u> Самостоятельно и без ошибок 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</p>	<p><u>Умеет</u> 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><u>Владеет</u> Обладает практическими умениями и навыками, обеспечивающим и сохранение и укрепление здоровья, физического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессионально</p>	<p><u>Умеет</u> 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><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, но <u>совершает отдельные ошибки</u></p>	<p><u>Умеет</u> 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><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</p>

	последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности	й деятельности		деятельности
--	--	----------------	--	--------------

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					
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
тест на общую выносливость: - 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 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.3 0
тест на силовую подготовленность: - 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 на основе общей физической подготовки». Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура на основе общей физической подготовки» осуществляется поэтапно:

I. 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, И.С. Миронов.

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

Факультет педиатрический
Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе д. м. н., проф.
И.Е. Мишина
« 05 » июня 2020 г.

Рабочая программа дисциплины
**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
НА ОСНОВЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
(ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ)**

Уровень высшего образования: специалитет
Направление подготовки (специальность) 31.05.02 «Педиатрия»
Квалификация выпускника – специалист
Направленность (специализация): Педиатрия
Форма обучения очная
Тип образовательной программы: программа специалитета
Срок освоения образовательной программы: 6 лет

Иваново, 2020

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» включена в вариативную часть блока 1 (дисциплины по выбору). Программа дисциплины «Прикладная физическая культура» на основе общефизической подготовки разработана для студентов основной и подготовительной медицинских групп и 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 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 реабилитология.

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	Знать социальную значимость физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к професси-	

	<p>ональной 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>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма. 5 - составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры 5 <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности; 10 - методами самооздоровления и саморазвития организма средствами физической культуры. 20 	
ПК-16	<p>Знать</p> <p>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>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей; 5 - составлять и подбирать индивидуальные программы оздоровительной физической культуры для пациентов; 5 <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; 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 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	1	36	36	-	-
1	2	18	18	-	-
2	3	58	58	-	-
2	4	72	72	-	-
3	5	72	72	-	-
3	6	72	72	-	Зачет
Итого	1-6	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

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"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - занятия в полном объеме по утвержденной в ГБОУ ВПО ИвГМА учебной программе физической культуры - занятия спортом с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях 	<ul style="list-style-type: none"> - тестовый контроль знаний, - оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач; - сдача обязательных и промежуточных контрольных нормативов по физической подготовленности для студентов основной группы
Подготовительная	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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»	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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»	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционного курса учебной программы по физической культуре - занятия лечебной физической культурой - занятия физической культурой в рамках программ реабилитации 	<ul style="list-style-type: none"> - 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*	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
1.6. Прием контрольных нормативов	-	-	18			18	+	+	-	-	Пр
1.7. Зачет (тестирование)	-	2	-	2		2	+	+	-	-	Т
ИТОГО:	-	2	326	-	-	328			% использования инновационных – 5 %		

Список сокращений: Л*- лекции, МПЗ** - методико-практические занятия, 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
тест на общую выносливость: - 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

тест на силовую подготовленность: - 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

* 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: Учебник для медицинских и фармацевтических вузов/ Под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 320 с., илл. – 15 экз.

2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник: для студентов факультетов и вузов физической культуры и спорта, тренеров и специалистов по оздоровительным формам физической культуры и спорта: [гриф] МЗ. - 2-е изд., доп. - СПб.: СпецЛит, 2013. - 255 с. – 1 экз.

3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей: [гриф] УМО.- 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014.- 525с. 1 экз.

ЭБС:

Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Епифанов В.А. . 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013.

б) Дополнительная литература:

Дополнительная:

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

1 Легкая атлетика [Текст] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 "Лечебное дело") / сост. С. В. Булова [и др.] ; науч. ред. О. В. Кулигин. - Иваново : [б. и.], 2015.

2 Оздоровительная аэробика [Текст] : 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.], 2015.

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

4 Организация и медицинский контроль физического воспитания детей в образовательных учреждениях [Текст] : методические разработки для студентов / ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию ; сост. Л. А. Жданова [и др.] ; рец.: Е. В. Шниткова, А. В. Панфилова. - Иваново : [б. и.], 2006

5 Организация и медицинский контроль физического воспитания и закаливания детей в образовательных учреждениях [Текст] : учебное пособие для системы послевузовского профес-

сионального образования врачей : [гриф] УМО / Л. А. Жданова [и др.] ; ГБОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. М-ва здравоохранения Рос. Федерации. - Доп. и перераб. изд. - Иваново : [б. и.], 2012.

Организация и медицинский контроль физического воспитания и закаливания детей в образовательных учреждениях [Текст] : учебное пособие для системы послевузовского профессионального образования врачей : [гриф] УМО / Л. А. Жданова [и др.] ; ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. М-ва здравоохранения Рос. Федерации. - Доп. и перераб. изд. - Иваново : [б. и.], 2011.

6 Организация физического воспитания детей специальной медицинской группы [Текст] : учебные материалы для студентов медицинских вузов / ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию, Каф. поликлинич. педиатрии с курсом здоров. ребенка и общ. ухода за детьми, Каф. поликлинич. педиатрии ФДППО ; сост. Л. А. Жданова [и др.] ; рец.: М. В. Воробушкова, О. М. Филькина. - Иваново : [б. и.], 2007.

7 Организация физического воспитания детей специальной медицинской группы [Текст] : учебное пособие для врачей-педиатров / ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию, Каф. поликлинич. педиатрии ФДППО, Каф. поликлинич. педиатрии с курсом здоров. ребенка и общ. ухода за детьми ; сост. Т. В. Русова [и др.] ; рец.: М. В. Воробушкова, О. М. Филькина. - Иваново : [б. и.], 2007

8 Основы единоборств (на примере борьбы самбо) [Текст] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 "Лечебное дело") / сост. А. В. Жалилов [и др.] ; науч. ред. О. В. Кулигин. - Иваново : [б. и.], 2015.

* 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.

9 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.

* Реабилитация детей с синдромом вегетативной дистонии [Текст] : методическое пособие / Н. Н. Нежкина [и др.]. - Решма : [б. и.], 2016.

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

Электронная библиотека:

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.

9 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.

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

2 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.

8 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.

Периодические издания:

Теория и практика физической культуры [Текст]. - Выходит ежемесячно.

Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка [Текст]. - Выходит раз в два месяца.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

I. Лицензионное программное обеспечение:

1. Операционная система Windows,
2. Операционная система "Альт Образование" 8
3. Microsoft Office,
4. Libre Office 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. http://libisma.ru на платформе АБИС ИРБИС Договор № су-6/10-06-08/265 от 10.06.2008.
2	БД «MedArt»	Проблемно-ориентированная реферативная база данных, содержащая аналитическую роспись медицинских журналов центральной и региональной печати
3	СПС Консультант Плюс	Справочно-правовая система, содержащая информационные ресурсы в области законодательства
Зарубежные ресурсы		
4	БД «Web of Science»	http://apps.webofknowledge.com Ведущая международная реферативная база данных научных публикаций.
5	БД научного цитирования Scopus	www.scopus.com Крупнейшая единая база аннотаций и цитируемости рецензируемой научной литературы со встроенными инструментами мониторинга, анализа и визуализации научно-исследовательских данных.
Ресурсы открытого доступа		
6	Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)	www.feml.scsml.rssi.ru Входит в состав единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы.
7	Центральная Научная Медицинская Библиотека (ЦНМБ)	http://www.scsml.rssi.ru Является головной отраслевой медицинской библиотекой, предназначенная для обслуживания научных и практических работников здравоохранения.
8	Polpred.com Med.polpred.com	http://polpred.com Самый крупный в рунете сайт новостей и аналитики СМИ по

		медицине.
9	Научная электронная библиотека elibrary.ru	http://elibrary.ru Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 18 млн научных статей и публикаций.
10	Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»	http://cyberleninka.ru Научные статьи, публикуемые в журналах России и ближнего зарубежья.
11	Национальная электронная библиотека НЭБ	http://нэб.рф Объединяет фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей.
12	Российская Государственная Библиотека (РГБ)	http://www.rsl.ru Главная федеральная библиотека страны. Открыт полнотекстовый доступ (чтение и скачивание) к части документов, в частности, книгам и авторефератам диссертаций по медицине.
13	Consilium Medicum	http://con-med.ru Электронные версии ряда ведущих медицинских периодических изданий России, видеозаписи лекций и докладов конференций, информацию о фармацевтических фирмах и лекарственных препаратах.
Зарубежные ресурсы открытого доступа		
14	MEDLINE	www.pubmed.gov База медицинской информации, включающая рефераты статей из медицинских периодических изданий со всего мира начиная с 1949 года
15	BioMed Central (BMC)	www.biomedcentral.com Свободный доступ к полным текстам статей более чем из 190 журналов по медицине, генетике, биологии и смежным отраслям
Информационные порталы		
16	Министерство здравоохранения Российской Федерации	https://www.rosminzdrav.ru
17	Министерство образования Российской Федерации	http://минобрнауки.рф
18	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru Ежедневно публикуются самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей: учащихся и их родителей, абитуриентов, студентов и преподавателей. Размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами,

		учеными, репортажи и аналитические статьи.
19	Единое окно доступа	http://window.edu.ru
20	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru Распространение электронных образовательных ресурсов и сервисов для всех уровней и ступеней образования. Обеспечивает каталогизацию электронных образовательных ресурсов различного типа за счет использования единой информационной модели метаданных, основанной на стандарте LOM.
Зарубежные информационные порталы		
21	Всемирная организация здравоохранения	http://www.who.int/en Информация о современной картине здравоохранения в мире, актуальных международных проектах, данные Глобальной обсерватории здравоохранения, клинические руководства. Сайт адресован в первую очередь практическим врачам. Прямая ссылка на страницу с публикациями: http://www.who.int/publications/ru

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия по элективному курсу «Физическая культура и спорт» проходят на кафедре физической культуры и лечебно-восстановительных центров г.Иваново.

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	Учебная аудитория №4 (177 кв. м) для проведения занятий лекционного типа . 153012 г. Иваново, пр. Шереметевский д.8, лит. А1	Посадочные места на 260 чел. (кресла), экран, доска. Компьютер Samsung N150 Проектор SANYO PDG-DXT10L Программное обеспечение: Операционная система Windows, г/контракт №244/2011 от 26.12.2011г. бессрочно Microsoft Office, г/контракт №244/2011 от 26.12.2011г. бессрочно Лицензия на линукс: № ААА.0914.00 с 05.12.2019 бессрочно Лицензия на линукс № ААА. 0695.00 с 3.10.2019 бессрочно Справочно-правовая система «Консультант плюс», договор № 12439/0/2020/513 от 29 декабря 2020
2	Учебная аудитория (гимнастический зал) (129,2 кв. м) для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 153006, г. Иваново,	Посадочные места 20 Ноутбук Ben Qgoobook, Программное обеспечение: Операционная система Windows, г/контракт №244/2011 от 26.12.2011г. бессрочно Microsoft Office, г/контракт №244/2011 от 26.12.2011г. бессрочно Лицензия на линукс: № ААА.0914.00 с 05.12.2019 бессрочно Лицензия на линукс № ААА. 0695.00 с 3.10.2019 бессрочно

	14-й проезд, д. 12 ОБУЗ "Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации"	Справочно-правовая система «Консультант плюс», договор № 12439/0/2020/513 от 29 декабря 2020 Телевизор Samsyng LW-15 M23C LCD, фотоаппарат цифровой SONI H (50), цифровая фотокамера Sony DSC-T9, комплекс компьютерный для исследования вегетативной нервной системы "ВНС-Спектр" весы медицинские электронные ВЭМ-150 "Масса-К" Теннисный стол (6)
3.	Учебная аудитория (спортивный зал) (54,4 кв. м) 153006, г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, д. 137, ОБУЗ "Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации"	Эллиптический тренажер Велоэргометр Велотренажер Беговая дорожка, электрическая Электрокардиограф
4.	Учебная аудитория (спортивный зал) (34,5 кв. м) 153006, г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, д. 137, ОБУЗ "Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации"	Вибромассажер Бенч-скамья многофункциональная Вибромассажер с вибрирующей платформой Силовой тренажер total-traine

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 реабилитология	+

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 утверждена на заседании центрального координационно-методического совета « 05 » июня 2020 г. (протокол № 6)

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Министерство здравоохранения Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ивановская государственная медицинская академия»

Кафедра физической культуры

Приложение
к рабочей программе дисциплины

Фонд оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

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

Уровень высшего образования:	специалитет
Квалификация выпускника:	специалист
Направление подготовки:	31.05.02 «Педиатрия»
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	Знает - 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. Умеет - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма. - составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры Владеет - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения 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> <ul style="list-style-type: none"> - методами самооздоровления и саморазвития организма средствами физической культуры 		
	ПК-16	<p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - биологические, психолого-педагогические и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - способы формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый образ жизни; - основные характеристики здорового образа жизни, методы его формирования. <p>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей; - составлять и подбирать индивидуальные программы оздоровительной физической культуры для пациентов; <p>Владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; - методами оценки физического, функционального состояния; - технологией проведения оздоровительных мероприятий у пациентов различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни 		

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»

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 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).

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	<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</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 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 соци-</p>

	профессиональной деятельности			альной и профессиональной деятельности
ПК-16	<p>Умеет <u>Самостоятельно и без ошибок</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений</p> <p>Владеет 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</p>	<p>Умеет <u>Самостоятельно</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений, <u>но совершает отдельные ошибки</u></p> <p>Владеет 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>Умеет <u>Составлять под руководством преподавателя</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений,</p> <p>Владеет 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>Умеет <u>Не может</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений,</p> <p>Владеет 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 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
тест на общую выносливость: - 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
тест на силовую подготовленность: - поднимание и опускание туловища из положения лежа (количество раз)	60	50	40	30	20										
-подтягивание на перекладине (количество раз)											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 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, И.С. Миронов.

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

Факультет педиатрический
Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

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

 И.Е. Мишина

« 05 » июня 2020 г.

Рабочая программа дисциплины
**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
НА ОСНОВЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ «А» МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Уровень высшего образования: специалитет
Направление подготовки (специальность) 31.05.02 «Педиатрия»
Квалификация выпускника – врач-педиатр
Направленность (специализация): Педиатрия
Форма обучения очная
Тип образовательной программы: программа специалитета
Срок освоения образовательной программы: 6 лет

Иваново, 2020

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» для студентов специальной А медицинской группы включена в вариативную часть блока 1 (дисциплины по выбору).

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» 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» на основе общей физической подготовки 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 реабилитология.

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>Знать 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>Уметь - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма. - составлять и подбирать индивидуальные комплексы для развития двигательных качеств.</p> <p>Владеть - 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 физического воспитания.</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>20</p>
ПК-16	<p>Знать 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,</p>	

	методы его формирования. Уметь - обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов; - составлять и подбирать индивидуальные программы оздоровительной физической культуры для пациентов;	5
	Владеть - методикой обучения различным двигательным навыкам; - методами оценки физического, функционального, состояния;	15
	- технологией проведения оздоровительных мероприятий у пациентов различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни	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 и ЗЕ	Часы контактной работы	Часы самостоятельной работы	
1	1	36	36	-	-
1	2	18	18	-	-
2	3	58	58	-	-
2	4	72	72	-	-
3	5	72	72	-	-
3	6	72	72	-	Зачет
Итого	1-6	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"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - занятия в полном объеме по утвержденной в ГБОУ ВПО ИвГМА учебной программе физической культуры - занятия спортом с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях 	<ul style="list-style-type: none"> - тестовый контроль знаний, - оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач; - сдача обязательных и промежуточных контрольных нормативов по физической подготовленности для студентов основной группы
Подготовительная	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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»	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 разработанному и утвержденному в ГБОУ ВПО ИвГМА программам (психофизическая тренировка) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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»	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционного курса учебной программы по физической культуре - занятия лечебной физической культурой - занятия физической культурой в рамках программ реабилитации 	<ul style="list-style-type: none"> - 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*	МПЗ**	ПЗ***				ОК-6	ПК-16			
1.1. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития выносливости	-	-	80	-	-	80	+	+	СМФВ	РИ	Пр П Р
1.2. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития гибкости	-	-	60	-	-	60	+	+	СМФВ	-	Пр П Р
1.3. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития координационных способностей и точности движений	-	-	82	-	-	82	+	+	СМФВ	РИ	Пр П Р
1.4. врачебный контроль в профессионально-прикладной физической культуре личности врача	-	-	42	-	-	42	+	+	СМФВ	-	Пр П Р
1.5. профессионально-прикладная физическая культура на основе развития силовых способностей	-	-	26	-	-	26	+	+	СМФВ	-	Пр П Р
1.6. врачебный контроль в физической культуре	-	-	18	-	-	18	+	+	С	РИ	Т П Р
1.7. Прием контрольных нормативов	-	-	18			18			-	-	Пр
1.8. Зачет (тестирование)	-	2	-	2		2			-	-	Т
ИТОГО:	-	2	326	-	-	328			% использования инновационных – 5 %		

* **Примечание:** Трудоёмкость в учебно-тематическом плане указывается в академических часах.

Список сокращений: Л* - лекции, МПЗ** - методико-практические занятия, 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. Клюнова 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

Тест для оценки гибкости - наклон вперед из положения седа (см) если нет противопоказаний	+20 -+14	+13 - + 9	+8- +6	+5 -+2	+2 - 0
Тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см) если нет противопоказаний	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) если нет противопоказаний	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) если нет противопоказаний	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) если нет противопоказаний	+23 - +16	+15 - +12	+11 - + 8	+7 - +4	+ 4 - 0
Тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см) если нет противопоказаний	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) если нет противопоказаний	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) если нет противопоказаний	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	100-96	5+

демонстрируется на фоне понимания его в системе физической культуры и междисциплинарных связей.		
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: Учебник для медицинских и фармацевтических вузов/ Под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 320 с., илл. – 15 экз.
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник: для студентов факультетов и вузов физической культуры и спорта, тренеров и специалистов по оздоровительным формам физической культуры и спорта: [гриф] МЗ. - 2-е изд., доп. - СПб.: СпецЛит, 2013. - 255 с. – 1 экз.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей: [гриф] УМО.- 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014.- 525с. 1 экз.

ЭБС:

Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Епифанов В.А. . 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013.

б) Дополнительная литература:

Дополнительная:

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

1 Легкая атлетика [Текст] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 "Лечебное дело") / сост. С. В. Бурова [и др.] ; науч. ред. О. В. Кулигин. - Иваново : [б. и.], 2015.

2 Оздоровительная аэробика [Текст] : 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.], 2015.

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

4 Организация и медицинский контроль физического воспитания детей в образовательных учреждениях [Текст] : методические разработки для студентов / ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию ; сост. Л. А. Жданова [и др.] ; рец.: Е. В. Шниткова, А. В. Панфилова. - Иваново : [б. и.], 2006

5 Организация и медицинский контроль физического воспитания и закаливания детей в образовательных учреждениях [Текст] : учебное пособие для системы послевузовского профессионального образования врачей : [гриф] УМО / Л. А. Жданова [и др.] ; ГБОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. М-ва здравоохранения Рос. Федерации. - Доп. и перераб. изд. - Иваново : [б. и.], 2012.

Организация и медицинский контроль физического воспитания и закаливания детей в образовательных учреждениях [Текст] : учебное пособие для системы послевузовского профессионального образования врачей : [гриф] УМО / Л. А. Жданова [и др.] ; ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. М-ва здравоохранения Рос. Федерации. - Доп. и перераб. изд. - Иваново : [б. и.], 2011.

6 Организация физического воспитания детей специальной медицинской группы [Текст] : учебные материалы для студентов медицинских вузов / ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию, Каф. поликлинич. педиатрии с курсом здор. ребенка и общ. ухода за детьми, Каф. поликлинич. педиатрии ФДППО ; сост. Л. А. Жданова [и др.] ; рец.: М. В. Воробушкова, О. М. Филькина. - Иваново : [б. и.], 2007.

7 Организация физического воспитания детей специальной медицинской группы [Текст] : учебное пособие для врачей-педиатров / ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию, Каф. поликлинич. педиатрии ФДППО, Каф. поликлинич. педиатрии с курсом здор. ребенка и общ. ухода за детьми ; сост. Т. В. Русова [и др.] ; рец.: М. В. Воробушкова, О. М. Филькина. - Иваново : [б. и.], 2007

8 Основы единоборств (на примере борьбы самбо) [Текст] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 "Лечебное дело") / сост. А. В. Жалилов [и др.] ; науч. ред. О. В. Кулигин. - Иваново : [б. и.], 2015.

* 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.

9 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.

* Реабилитация детей с синдромом вегетативной дистонии [Текст] : методическое пособие / Н. Н. Нежкина [и др.]. - Решма : [б. и.], 2016.

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

Электронная библиотека:

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.

9 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 ; ред. Н. Н. Нежкина. - Иваново : [б. и.], 2015.

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

2 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.

8 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.

Периодические издания:

Теория и практика физической культуры [Текст]. - Выходит ежемесячно.

Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка [Текст]. - Выходит раз в два месяца.

9. Перечень ресурсов:

I. Лицензионное программное обеспечение:

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

II. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы.

	Название ресурса	Адрес ресурса
Электронные ресурсы в локальной сети библиотеки		
1	Электронная библиотека ИВГМА Электронный каталог	Акт ввода в эксплуатацию 26.11.2012. http://libisma.ru на платформе АБИС ИРБИС Договор № су-6/10-06-08/265 от 10.06.2008.
2	БД «MedArt»	Проблемно-ориентированная реферативная база данных, содержащая аналитическую роспись медицинских журналов центральной и региональной печати
3	СПС Консультант Плюс	Справочно-правовая система, содержащая информационные ресурсы в области законодательства
Зарубежные ресурсы		
4	БД «Web of Science»	http://apps.webofknowledge.com Ведущая международная реферативная база данных научных

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

17	Министерство образования Российской Федерации	http://минобрнауки.рф
18	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru Ежедневно публикуются самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей: учащихся и их родителей, абитуриентов, студентов и преподавателей. Размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи.
19	Единое окно доступа	http://window.edu.ru
20	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru Распространение электронных образовательных ресурсов и сервисов для всех уровней и ступеней образования. Обеспечивает каталогизацию электронных образовательных ресурсов различного типа за счет использования единой информационной модели метаданных, основанной на стандарте LOM.
Зарубежные информационные порталы		
21	Всемирная организация здравоохранения	http://www.who.int/en Информация о современной картине здравоохранения в мире, актуальных международных проектах, данные Глобальной обсерватории здравоохранения, клинические руководства. Сайт адресован в первую очередь практическим врачам. Прямая ссылка на страницу с публикациями: http://www.who.int/publications/ru

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия по элективному курсу «Физическая культура и спорт» проходят на кафедре физической культуры и лечебно-восстановительных центров г.Иваново.

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	Учебная аудитория №4 (177 кв. м) для проведения занятий лекционного типа . 153012 г. Иваново, пр. Шереметевский д.8, лит. А1	Посадочные места на 260 чел. (кресла), экран, доска. Компьютер Samsung N150 Проектор SANYO PDG-DXT10L Программное обеспечение: Операционная система Windows, г/контракт №244/2011 от 26.12.2011г. бессрочно Microsoft Office, г/контракт №244/2011 от 26.12.2011г. бессрочно Лицензия на линукс: № ААА.0914.00 с 05.12.2019 бессрочно Лицензия на линукс № ААА. 0695.00 с 3.10.2019 бессрочно Справочно-правовая система «Консультант плюс», договор № 12439/0/2020/513 от 29 декабря 2020
2	Учебная аудитория (гимнастический зал)	Посадочные места 20 Ноутбук Ben Qgoobook,

	(129,2 кв. м) для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 153006, г. Иваново, 14-й проезд, д. 12 ОБУЗ "Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации"	Программное обеспечение: Операционная система Windows, г/контракт №244/2011 от 26.12.2011г. бессрочно Microsoft Office, г/контракт №244/2011 от 26.12.2011г. бессрочно Лицензия на линукс: № ААА.0914.00 с 05.12.2019 бессрочно Лицензия на линукс № ААА. 0695.00 с 3.10.2019 бессрочно Справочно-правовая система «Консультант плюс», договор № 12439/0/2020/513 от 29 декабря 2020 Телевизор Samsyng LW-15 M23C LCD, фотоаппарат цифровой SONI H (50), цифровая фотокамера Sony DSC-T9, комплекс компьютерный для исследования вегетативной нервной системы "ВНС-Спектр" весы медицинские электронные ВЭМ-150 "Масса-К" Теннисный стол (6)
3.	Учебная аудитория (спортивный зал) (54,4 кв. м) 153006, г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, д. 137, ОБУЗ "Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации"	Эллиптический тренажер Велоэргометр Велотренажер Беговая дорожка, электрическая Электрокардиограф
4.	Учебная аудитория (спортивный зал) (34,5 кв. м) 153006, г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, д. 137, ОБУЗ "Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации"	Вибромассажер Бенч-скамья многофункциональная Вибромассажер с вибрирующей платформой Силовой тренажер total-traine

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 реабилитология		+

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 утверждена на заседании центрального координационно-методического совета « 05 » июня 2020 г. (протокол № 6)

Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ивановская государственная медицинская академия»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Приложение
к рабочей программе дисциплины

Фонд оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

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

Уровень высшего образования:	специалитет
Квалификация выпускника:	специалист
Направление подготовки:	31.05.02 «Педиатрия»
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>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма. - составлять и подбирать индивидуальные комплексы для развития двигательных качеств <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности; - методами самооздоровления и саморазвития организма средствами физического 	<ul style="list-style-type: none"> - комплекты тестовых заданий (100) - тесты для оценки уровня физической подготовленности 	Зачет, 6 семестр

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

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 **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 навыкам использования средств физической культуры	<u>Умеет</u> <u>Самостоятельно</u> обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для	<u>Умеет</u> <u>Под руководством преподавателя</u> обучать практическим навыкам использования средств физической культуры	<u>Умеет</u> <u>Не может</u> обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления

	<p>ской 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>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>ской 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>ния 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 без ошибок</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений</p> <p><u>Владеет</u> уверено, правильно и самостоятельно методикой</p>	<p><u>Умеет</u> <u>Самостоятельно</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений, <u>но совершает отдельные ошибки</u></p> <p><u>Владеет</u> обладает опытом самостоятельно использовать ме-</p>	<p><u>Умеет</u> <u>Составлять под руководством преподавателя</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений</p> <p><u>Владеет</u> способен самостоятельно использовать методику</p>	<p><u>Умеет</u> <u>Не может</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы физических упражнений</p> <p><u>Владеет</u> Не способен самостоятельно использовать мето-</p>

	обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой на основе общей физической подготовки; методами оценки физического, функционального, состояния	тодику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой на основе общей физической подготовки; методы оценки физического, функционального состояния.	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	дику 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) если нет противопоказаний	+20 -+14	+13 - + 9	+8- +6	+5 -+2	+2 - 0
Тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см) если нет противопоказаний	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) если нет противопоказаний	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	1,30–	1,14–1,00	59 – 45	44 – 30	30 – 0

- вис на согнутых руках (мин/сек) если нет противопоказаний	1,15				
---	------	--	--	--	--

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) если нет противопоказаний	+23 - +16	+15-+12	+11- + 8	+7 - +4	+ 4 - 0
Тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см) если нет противопоказаний	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) если нет противопоказаний	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) если нет противопоказаний	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» 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 фи-

зических 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 педиатрический
Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе д. м. н., проф.
И.Е. Мишина И.Е. Мишина
« 05 » июня 2020 г.

Рабочая программа дисциплины
**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
НА ОСНОВЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ «А» МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Уровень высшего образования: специалитет
Направление подготовки (специальность) 31.05.02 «Педиатрия»
Квалификация выпускника – врач-педиатр
Направленность (специализация): Педиатрия
форма обучения очная
Тип образовательной программы: программа специалитета
Срок освоения образовательной программы: 6 лет

Иваново, 2020

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» 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» 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 аппарата, 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 реабилитология.

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>Знать 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 (психофизической тренировки) на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой.</p> <p>Уметь - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма. - составлять и подбирать индивидуальные комплексы психофизической тренировки</p> <p>Владеть - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной дея-</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p>

	<p>тельности;</p> <p>- методами самооздоровления и саморазвития организма средствами психофизической тренировки.</p>	20
ПК-16	<p>Знать</p> <p>биологические, психолого-педагогические и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>способы формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый образ жизни;</p> <p>основные характеристики здорового образа жизни, методы его формирования.</p>	
	<p>Уметь</p> <p>- обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов;</p>	5
	<p>- составлять и подбирать индивидуальные программы оздоровительной физической культуры для пациентов;</p>	5
	<p>Владеть</p> <p>- методикой обучения различным двигательным навыкам;</p>	15
	<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>	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 и ЗЕ	Часы контактной работы	Часы самостоятельной работы	
1	1	36	36	-	-
1	2	18	18	-	-
2	3	58	58	-	-
2	4	72	72	-	-
3	5	72	72	-	-
3	6	72	72	-	Зачет
Итого	1-6	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).

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"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - занятия в полном объеме по утвержденной в ГБОУ ВПО ИвГМА учебной программе физической культуры - занятия спортом с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях 	<ul style="list-style-type: none"> - тестовый контроль знаний, - оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач; - сдача обязательных и промежуточных контрольных нормативов по физической подготовленности для студентов основной группы
Подготовительная	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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»	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 разработанному и утвержденному в ГБОУ ВПО ИвГМА программам (психофизическая тренировка) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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»	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционного курса учебной программы по физической культуре - занятия лечебной физической культурой - занятия физической культурой в рамках программ реабилитации 	<ul style="list-style-type: none"> - 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*	МПЗ**	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
1.7. Прием контрольных нормативов	-	-	18			18			-	-	Пр
1.8. Зачет (тестирование)	-	2	-	2		2			-	-	Т
ИТОГО:	-	2	326	-	-	328			% использования инновационных – 5 %		

* **Примечание:** Трудоёмкость в учебно-тематическом плане указывается в академических часах.

% использования инновационных технологий от общего числа тем – 5 %

Список сокращений: Л* - лекции, МПЗ** - методико-практические занятия, 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. Клюнова 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 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) если нет противопоказаний	+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) если нет противопоказаний					
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) если нет противопоказаний	60 – 51	50 – 41	40 – 31	30 – 21	20 – 11
Тест для оценки статической выносливости - вис на согнутых руках (мин/сек) если нет противопоказаний	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) если нет противопоказаний	+23 - +16	+15 - +12	+11 - +8	+7 - +4	+4 - 0
Тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см) если нет противопоказаний	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) если нет противопоказаний	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) если нет противопоказаний	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: Учебник для медицинских и фармацевтических вузов/ Под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. – 320 с., илл. – 15 экз.

2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник: для студентов факультетов и вузов физической культуры и спорта, тренеров и специалистов по оздоровительным формам физической культуры и спорта: [гриф] МЗ. - 2-е изд., доп. - СПб.: СпецЛит, 2013. - 255 с. – 1 экз.

3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей: [гриф] УМО.- 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014.- 525с. 1 экз.

ЭБС:

1. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Епифанов В.А. . 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013.

б) Дополнительная литература:

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

1 Легкая атлетика [Текст] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 "Лечебное дело") / сост. С. В. Бурова [и др.] ; науч. ред. О. В. Кулигин. - Иваново : [б. и.], 2015.

2 Оздоровительная аэробика [Текст] : 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.], 2015.

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

4 Организация и медицинский контроль физического воспитания детей в образовательных учреждениях [Текст] : методические разработки для студентов / ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию ; сост. Л. А. Жданова [и др.] ; рец.: Е. В. Шниткова, А. В. Панфилова. - Иваново : [б. и.], 2006

5 Организация и медицинский контроль физического воспитания и закаливания детей в образовательных учреждениях [Текст] : учебное пособие для системы послевузовского профессионального образования врачей : [гриф] УМО / Л. А. Жданова [и др.] ; ГБОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. М-ва здравоохранения Рос. Федерации. - Доп. и перераб. изд. - Иваново : [б. и.], 2012.

6 Организация и медицинский контроль физического воспитания и закаливания детей в образовательных учреждениях [Текст] : учебное пособие для системы послевузовского профессионального образования врачей : [гриф] УМО / Л. А. Жданова [и др.] ; ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. М-ва здравоохранения Рос. Федерации. - Доп. и перераб. изд. - Иваново : [б. и.], 2011.

7 Организация физического воспитания детей специальной медицинской группы [Текст] : учебные материалы для студентов медицинских вузов / ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию, Каф. поликлинич. педиатрии с курсом здор. ребенка и общ. ухода за детьми, Каф. поликлинич. педиатрии ФДППО ; сост. Л. А. Жданова [и др.] ; рец.: М. В. Воробушкова, О. М. Филькина. - Иваново : [б. и.], 2007.

8 Организация физического воспитания детей специальной медицинской группы [Текст] : учебное пособие для врачей-педиатров / ГОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию, Каф. поликлинич. педиатрии ФДППО, Каф. поликлинич. педиатрии с курсом здор. ребенка и общ. ухода за детьми ; сост. Т. В. Русова [и др.] ; рец.: М. В. Воробушкова, О. М. Филькина. - Иваново : [б. и.], 2007

9 Основы единоборств (на примере борьбы самбо) [Текст] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 "Лечебное дело") / сост. А. В. Жалилов [и др.] ; науч. ред. О. В. Кулигин. - Иваново : [б. и.], 2015.

* 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.

10 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.

* Реабилитация детей с синдромом вегетативной дистонии [Текст] : методическое пособие / Н. Н. Нежкина [и др.]. - Решма : [б. и.], 2016.

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

Электронная библиотека:

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.

2 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.

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

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

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

Периодические издания:

1 Теория и практика физической культуры [Текст]. - Выходит ежемесячно.
Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка [Текст]. - Выходит раз в два месяца.

9. Перечень ресурсов:

I. Лицензионное программное обеспечение:

1. Операционная система Windows,
2. Операционная система "Альт Образование" 8
3. Microsoft Office,
4. Libre Office в составе ОС "Альт Образование" 8
5. STATISTICA 6 Ru,
6. 1С: Университет ПРОФ,
7. Многофункциональная система «Информо»,
8. Антиплагиат. Эксперт.

II. Профессиональные базы данных, информационные справочные системы.

	Название ресурса	Адрес ресурса
Электронные ресурсы в локальной сети библиотеки		
1	Электронная библиотека ИвГМА Электронный каталог	Акт ввода в эксплуатацию 26.11.2012. http://libisma.ru на платформе АБИС ИРБИС Договор № су-6/10-06-08/265 от 10.06.2008.
2	БД «MedArt»	Проблемно-ориентированная реферативная база данных, содержащая аналитическую роспись медицинских журналов центральной и региональной печати
3	СПС Консультант Плюс	Справочно-правовая система, содержащая информационные ресурсы в области законодательства
Зарубежные ресурсы		
4	БД «Web of Science»	http://apps.webofknowledge.com Ведущая международная реферативная база данных научных публикаций.
5	БД научного	www.scopus.com

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

	Российской Федерации	
18	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru Ежедневно публикуются самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей: учащихся и их родителей, абитуриентов, студентов и преподавателей. Размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи.
19	Единое окно доступа	http://window.edu.ru
20	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru Распространение электронных образовательных ресурсов и сервисов для всех уровней и ступеней образования. Обеспечивает каталогизацию электронных образовательных ресурсов различного типа за счет использования единой информационной модели метаданных, основанной на стандарте LOM.
Зарубежные информационные порталы		
21	Всемирная организация здравоохранения	http://www.who.int/en Информация о современной картине здравоохранения в мире, актуальных международных проектах, данные Глобальной обсерватории здравоохранения, клинические руководства. Сайт адресован в первую очередь практическим врачам. Прямая ссылка на страницу с публикациями: http://www.who.int/publications/ru

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия по элективному курсу «Физическая культура и спорт» проходят на кафедре физической культуры и лечебно-восстановительных центров г.Иваново.

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	Учебная аудитория №4 (177 кв. м) для проведения занятий лекционного типа 153012 г. Иваново, пр. Шереметевский д.8, лит. А1	Посадочные места на 260 чел. (кресла), экран, доска. Компьютер Samsung N150 Проектор SANYO PDG-DXT10L Программное обеспечение: Операционная система Windows, г/контракт №244/2011 от 26.12.2011г. бессрочно Microsoft Office, г/контракт №244/2011 от 26.12.2011г. бессрочно Лицензия на линукс: № ААА.0914.00 с 05.12.2019 бессрочно Лицензия на линукс № ААА. 0695.00 с 3.10.2019 бессрочно Справочно-правовая система «Консультант плюс», договор № 12439/0/2020/513 от 29 декабря 2020
2	Учебная аудитория (гимнастический зал) (129,2 кв. м) для проведения занятий семи-	Посадочные места 20 Ноутбук Ben Qgoobook, Программное обеспечение: Операционная система Windows, г/контракт №244/2011 от

	нарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 153006, г. Иваново, 14-й проезд, д. 12 ОБУЗ "Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации"	26.12.2011г. бессрочно Microsoft Office, г/контракт №244/2011 от 26.12.2011г. бессрочно Лицензия на линукс: № ААА.0914.00 с 05.12.2019 бессрочно Лицензия на линукс № ААА. 0695.00 с 3.10.2019 бессрочно Справочно-правовая система «Консультант плюс», договор № 12439/0/2020/513 от 29 декабря 2020 Телевизор Samsung LW-15 M23C LCD, фотоаппарат цифровой SONY H (50), цифровая фотокамера Sony DSC-T9, комплекс компьютерный для исследования вегетативной нервной системы "ВНС-Спектр" весы медицинские электронные ВЭМ-150 "Масса-К" Теннисный стол (6)
3.	Учебная аудитория (спортивный зал) (54,4 кв. м) 153006, г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, д. 137, ОБУЗ "Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации"	Эллиптический тренажер Велоэргометр Велотренажер Беговая дорожка, электрическая Электрокардиограф
4.	Учебная аудитория (спортивный зал) (34,5 кв. м) 153006, г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, д. 137, ОБУЗ "Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации"	Вибромассажер Бенч-скамья многофункциональная Вибромассажер с вибрирующей платформой Силовой тренажер total-traine

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 реабилитология	+

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 утверждена на заседании центрального координационно-методического совета « 05 » июня 2020 г. (протокол № 6)

Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ивановская государственная медицинская академия»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Приложение
к рабочей программе дисциплины

Фонд оценочных средств
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
на основе психофизической тренировки
для студентов специальной «А» медицинской группы

Уровень высшего образования:	специалитет
Квалификация выпускника:	специалист
Направление подготовки:	31.05.02 «Педиатрия»
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	Знает - 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 (психофизической тренировки) на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; - основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой.. Умеет - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма. - составлять и подбирать индивидуальные комплексы психофизической тренировки Владеет - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохране-	- комплекты тестовых заданий (100) - тесты для оценки уровня физической подготовленности	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>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - биологические, психолого-педагогические и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - способы формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установок на здоровый образ жизни; - основные характеристики здорового образа жизни, методы его формирования. <p>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей; - составлять и подбирать индивидуальные программы оздоровительной физической культуры для пациентов; <p>Владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; - методами оценки физического, функционального состояния; - технологией проведения оздоровительных мероприятий у пациентов различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни 		

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

Компетенция	Высокий уровень (100-86 баллов)	Средний уровень (71-85 баллов)	Низкий уровень (56-70)	46-55 баллов
ОК-6	<p><u>Умеет</u> Самостоятельно и без ошибок 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><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> 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><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> Под руководством преподавателя 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><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> Не может обучать практическим навыкам использования средств психофизической тренировки для укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей; <u>не способен рекомендовать оздоровительные мероприятия физическим лицам различного возраста, основанные на адекватной двигательной активности.</u></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> Самостоятельно и без ошибок составлять и подби-</p>	<p><u>Умеет</u> Самостоятельно составлять и подби-</p>	<p><u>Умеет</u> Составлять под руководством преподавателя со-</p>	<p><u>Умеет</u> Не может составлять и подбирать индивидуальные</p>

<p>рать индивидуальные комплексы психофизической тренировки</p> <p><u>Владеет</u> 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>альные комплексы психофизической тренировки, <u>но совершает отдельные ошибки</u></p> <p><u>Владеет</u> 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>ставлять и подбирать индивидуальные комплексы психофизической тренировки</p> <p><u>Владеет</u> 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>комплексы психофизической тренировки</p> <p><u>Владеет</u> 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) если нет противопоказаний	+20 -+14	+13 - + 9	+8- +6	+5 -+2	+2 - 0
Тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см) если нет противопоказаний	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) если нет противопоказаний	60 – 51	50 – 41	40 – 31	30 – 21	20 – 11
Тест для оценки статической выносливости - вис на согнутых руках (мин/сек) если нет противопоказаний	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) если нет противопоказаний	+23 - +16	+15-+12	+11- + 8	+7 - +4	+ 4 - 0
Тест для оценки скоростно-силовых способностей - прыжок в длину с места (см) если нет противопоказаний	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) если нет противопоказаний	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) если нет противопоказаний	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.