



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
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

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, использованию творческого потенциала посредством качественного выполнения требований вузовской программы «Физическая культура и спорт» для дальнейшего применения в медицинской деятельности средств и методов физической культуры в формировании здорового образа жизни, а также обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в области охраны здоровья детей и их родителей.

Профессиональными **задачами** освоения дисциплины являются: овладение студентами способами и средствами проведения оздоровительных мероприятий у населения, пациентов и членов их семей различных возрастных групп, направленными на формирование элементов здорового образа жизни детей и их родителей (законных представителей).

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

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

Дисциплина реализуется в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

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

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

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

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

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

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

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для последующих базовых дисциплин: - нормальная физиология, безопасность жизнедеятельности, основы формирования здоровья детей, медицинская реабилитология, детские болезни

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 (профстандарт).</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 - методикой обучения различным двигательным</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>15</p>

	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 (профстандарт)	20 10
--	---	--------------

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

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

5. Учебная программа дисциплины

5.1. Содержание дисциплины

- 1.1. Физическая культура и спорт в России и за рубежом: основные понятия, история возникновения и развития, современное состояние
 - 1.1.1. Основные понятия и дефиниции, история развития физической культуры в России и за рубежом
 - 1.1.2. История развития олимпийского, параолимпийского и студенческого спорта
- 1.2. Социально-биологические основы физической культуры
 - 1.2.1. Физкультурные знания, умения и навыки – компоненты профессиональной подготовки врача
 - 1.2.2. Средства и методы непрерывного физкультурного воспитания человека
 - 1.2.3. Показатели и методы физического развития детей и подростков
 - 1.2.4. Самооценка физического развития: соматоскопия и соматометрия
- 1.3. Основные показатели функционального состояния организма во время занятий физической культурой
 - 1.3.1. Субъективные показатели функциональной подготовленности
 - 1.3.2. Объективные показатели функциональной подготовленности
- 1.4. Врачебный контроль и самоконтроль в системе физического воспитания и спорта
 - 1.4.1. Врачебно-педагогические наблюдения на занятиях физической культурой детей разного возраста
 - 1.4.2. Самодиагностика и самоконтроль во время занятий физической культурой
- 1.5. Основы теории и методики воспитания двигательных способностей человека
 - 1.5.1. Выносливость: методы контроля, развития, значение в будущей профессиональной деятельности
 - 1.5.2. Сила: методы контроля, развития, значение в будущей профессиональной деятельности
 - 1.5.3. Скорость: методы контроля, развития, значение в будущей профессиональной деятельности
 - 1.5.4. Ловкость и координация: методы контроля, развития, значение в будущей профессиональной деятельности
 - 1.5.5. Гибкость: методы контроля, развития, значение в будущей профессиональной деятельности

- 1.6. Методика построения индивидуального двигательного режима
 - 1.6.1. Основные характеристики индивидуального двигательного режима
 - 1.6.2. Методы самооздоровления и саморазвития организма средствами физической культуры
 - 1.6.3. Разработка программ оздоровительной физической культуры для детей и подростков
- 1.7. Здоровье и здоровый образ жизни в аспекте профессиональной подготовки врача
 - 1.7.1. Здоровье и факторы, его определяющие. Основные составляющие здорового образа жизни
 - 1.7.2. Системы оздоровительных мероприятий детям различного возраста, основанные на адекватной двигательной активности
 - 1.7.3. Технологии проведения оздоровительных мероприятий у детей различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни
- 1.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-медиков
 - 1.8.1. Задачи, средства и место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов-медиков
 - 1.8.2. Прикладные знания и методико-практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, физического и психического благополучия, повышение двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности
 - 1.8.3. Преимущественное развитие прикладных основных физических качеств
 - 1.8.4. Преимущественное развитие прикладных специальных физических качеств (устойчивость к гиподинамии, неблагоприятным воздействиям внешней среды, быстрота зрительного различения и подвижности нервных процессов и др.)
 - 1.8.5. Преимущественное развитие прикладных умений и навыков с помощью различных видов спорта
 - 1.8.6. Преимущественное развитие прикладных психических качеств (внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость и др.)
 - 1.8.7. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки врача-педиатра
- 1.9. Физическое воспитание детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья

5.2. Учебно-тематический план

Занятия проводятся с учетом состояния здоровья студентов, физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности студентов. В соответствии с этим в начале учебного года происходит распределение студентов на медицинские группы для занятий физической культурой (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 - 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 - 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 (психо-физическая тренировка) 	<ul style="list-style-type: none"> - тестовый контроль знаний - 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 - реферат - улучшение функций организма, констатируемое в медицинских организациях

5.2. 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-13			
1.1. Физическая культура и спорт в России и за рубежом: основные понятия, история возникновения и развития, современное состояние	2	-	-	2	-	2	+	+	<i>Л</i>	-	<i>П Р</i>
1.1.1. Основные понятия, история развития физической культуры в России и за рубежом	-	1	-	1	-	1	+	+	<i>КЗ</i>	-	<i>П Т Р</i>
1.1.2. История развития олимпийского, параолимпийского и студенческого спорта	-	1	-	1	-	1	+	+	<i>КЗ</i>	-	<i>П Т Р</i>
1.2. Социально-биологические основы физической культуры	2	-	-	2	-	2	+	+	<i>Л</i>	-	<i>П Р</i>
1.2.1. Физкультурные знания, умения и навыки – компоненты профессиональной подготовки врача	-	-	-	-	2	2	+	+	<i>РЛК</i>	-	<i>Т</i>
1.2.2. Средства и методы непрерывного физкультурного воспитания человека	-	-	-	-	2	2	+	+	<i>РЛК</i>	-	<i>Т</i>
1.2.3. Показатели и методы физического развития детей и подростков	-	1	-	1	-	1	+	+	<i>МЛ</i>	-	<i>П Т Р</i>
1.2.4. Оценка физического развития: соматоскопия и соматометрия	-	2	-	2	-	2	+	+	<i>РИ</i>	<i>РИ</i>	<i>П Т Р</i>
1.3. Основные показатели функционального состояния организма во время занятий физической культурой	2	-	-	2	-	2	+	+	<i>Л</i>	-	<i>П Р</i>
1.3.1. Субъективные показатели функциональной под-	-	-	-	-	2	2	+	+	<i>РЛК</i>	-	<i>Т</i>

готовленности												
1.3.2. Объективные показатели функциональной подготовленности	-	2	-	2	-	2	+	+	<i>РИ</i>	<i>РИ</i>	<i>ПТР</i>	
1.4. Врачебный контроль и самоконтроль в системе физического воспитания и спорта	2	-	-	2	-	2	+	+	<i>Л</i>	-	<i>ПР</i>	
1.4.1. Врачебно-педагогические наблюдения на занятиях физической культурой детей разного возраста	-	-	-	2	-	2	+	+	<i>РИ</i>	<i>РИ</i>	<i>ПТР</i>	
1.4.2. Самодиагностика и самоконтроль во время занятий физической культурой	-	2	-	-	2	2	+	+	<i>РЛК</i>	-	<i>Т</i>	
1.5. Основы теории и методики воспитания двигательных способностей человека	2	-	-	2	-	2	+	+	<i>Л</i>	-	<i>ПР</i>	
1.5.1. Выносливость: методы контроля, развития, значение в будущей профессиональной деятельности	-	1	-	1	-	1	+	+	<i>КЗ</i>	-	<i>ПТР</i>	
1.5.2. Сила: методы контроля, развития, значение в будущей профессиональной деятельности	-	1	-	1	-	1	+	+	<i>КЗ</i>	-	<i>ПТР</i>	
1.5.3. Скорость: методы контроля, развития, значение в будущей профессиональной деятельности	-	1	-	1	-	1	+	+	<i>КЗ</i>	-	<i>ПТР</i>	
1.5.4. Ловкость и координация: методы контроля, развития, значение в будущей профессиональной деятельности	-	1	-	1	-	1	+	+	<i>КЗ</i>	-	<i>ПТР</i>	
1.5.5. Гибкость: методы контроля, развития, значение в будущей профессиональной деятельности	-	1	-	1	-	1	+	+	<i>КЗ</i>	-	<i>ПТР</i>	
1.6. Методика построения индивидуального двигательного режима	2	-	-	2	-	2	+	+	<i>Л</i>	-	<i>ПР</i>	
1.6.1. Основные характеристики индивидуального двигательного режима	-	-	-	-	2	2	+	+	<i>РЛК</i>	-	<i>Т</i>	
1.6.2. методы самооздоровления и саморазвития организма средствами физической культуры	-	-	-	-	2	2	+	+	<i>РЛК</i>	-	<i>Т</i>	
1.6.3. разработка программ оздоровительной физической культуры для детей и подростков	-	2	-	2	-	2	+	+	<i>КЗ</i>	-	<i>ПТР</i>	
1.7. Здоровье и здоровый образ жизни в аспекте профессиональной подготовки врача	2	-	-	2	-	2	+	+	<i>Л</i>	-	<i>ПР</i>	
1.7.1. здоровье и факторы, его определяющие. Основ-	-	-	-	-	2	2	+	+	<i>РЛК</i>	-	<i>Т</i>	

ные составляющие здорового образа жизни												
1.7.2. системы оздоровительных мероприятий детям различного возраста, основанные на адекватной двигательной активности	-	-	-	-	2	2	+	+	<i>РЛК</i>	-	<i>Т</i>	
1.7.3. технологии проведения оздоровительных мероприятий у детей различных возрастных групп, направленных на формирование элементов здорового образа жизни	-	2	-	2	-	2	+	+	<i>МЛКЗ</i>	-	<i>ПТР</i>	
1.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-медиков	2	-	-	2	-	2	+	+	<i>Л</i>	-	<i>ПР</i>	
1.8.1. задачи, средства и место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов-медиков	-	1	-	1	-	1	+	+	<i>КЗ</i>	-	<i>ПТР</i>	
1.8.2. прикладные знания и методико-практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, физического и психического благополучия, повышение двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности	-	-	-	-	2	2	+	+	<i>РЛК</i>	-	<i>Т</i>	
1.8.3. преимущественное развитие прикладных основных физических качеств	-	2	-	2	-	2	+	+	<i>КЗ</i>	-	<i>ПТР</i>	
1.8.4. преимущественное развитие прикладных специальных физических качеств (устойчивость к гиподинамии, неблагоприятным воздействиям внешней среды, быстрота зрительного различения и подвижности нервных процессов и др.)	-	2	-	2	-	2	+	+	<i>КЗ</i>	-	<i>ПТР</i>	
1.8.5. преимущественное развитие прикладных умений и навыков с помощью различных видов спорта	-	2	-	2	-	2	+	+	<i>КЗ</i>	-	<i>ПТР</i>	
1.8.6. преимущественное развитие прикладных психических качеств (внимание, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость и др.)	-	2	-	2	-	2	+	+	<i>КЗ</i>	-	<i>ПТР</i>	
1.8.7. особенности профессионально-прикладной фи-	-	1	-	1	-	1	+	+	<i>КЗ</i>	-	<i>ПТР</i>	

зической подготовки врача-педиатра											
1.9. Физическое воспитание пациентов с отклонениями в состоянии здоровья	2	-	-	2	-	2	+	+	<i>Л</i>	-	<i>П Р</i>
1.10. Прием контрольных нормативов	-	-	6	6		6			-	-	<i>Пр</i>
1.11. Зачет (тестирование)	-	2	-	2		2			<i>КЗ</i>	<i>КЗ</i>	<i>Т</i>
ИТОГО:	18	30	6	54	18	72			% использования инновационных -8,3%		

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

% СРС от общего количества часов – **25 %**

% лекций от аудиторных занятий в часах – **25 %**

% использования инновационных технологий от общего числа тем – **8,3 %**

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

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

Традиционные: традиционная лекция (*Л*), мини-лекция (*МЛ*), контроль знаний (устный опрос) (*КЗ*), работа с литературными и иными источниками информации по изучаемому разделу (*РЛ*), консультирование преподавателем (*К*), контроль посещаемости (*П*).

Инновационные: ролевая учебная игра (*РИ*).

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

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

В процессе обучения на кафедре осуществляются следующие виды самостоятельной работы студентов:

-самоподготовка к занятию с использованием учебника, учебных пособий и методических разработок кафедры, а также электронных учебных пособий;

-самостоятельное изучение отдельных тем дисциплины.

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.
1. 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.
2. 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.
3. Поляков С.Д., Нежкина Н.Н. Организация физического воспитания детей в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие. – Иваново: ИПК и ППК, 2007. – 64 с.
4. Нежкина Н.Н. Общие основы лечебной физической культуры: Лекции. – Иваново, 2007. – 38 с.
5. Спивак Е.М. Синдром вегетативной дистонии у детей: Монография / Е.М. Спивак, Н.Н. Нежкина. – Ярославль - Иваново, 2009. – 220 с.
6. 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.
7. 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.
8. Легкая атлетика: методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 16с.
9. Оздоровительная аэробика: методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 16с.
10. Общеразвивающие упражнения в системе занятий по физкультуре: методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 24с.
11. Основы единоборств (на примере борьбы самбо): методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 16с.
12. Миронов И.С. Развитие точности движений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов-стоматологов: метод. рекомендации / И.С. Миронов. – Иваново, 2015. – 20 с.

Студенты, отнесенные к специальной «Б» медицинской группе, а также освобожденные от занятий физической культурой по медицинским показаниям на длительный срок, выполняют самостоятельную работу в виде рефератов. Примерная тематика рефератов для специальной медицинской группы и освобожденных от физических нагрузок:

1. Связь физической культуры и медицины.

2. Развитие и поддержание физические качеств: выносливость, гибкость, быстрота, сила, ловкость.
3. Использование средств 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).

Обязательные контрольные нормативы определения физической подготовленности для студентов основной медицинской группы

Характеристика направленности тестов	женщины					мужчины									
	оценка в баллах														
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1					
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 I-го семестра - как исходные и в конце каждого учебного года - как контрольные, определяющие динамику развития за прошедший учебный год.

ТАБЛИЦА ОБЩЕЙ ЗАЧЕТНОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ПО СРЕДНЕМУ БАЛЛУ СДАННЫХ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

КУРС	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	ХОРОШО	ОТЛИЧНО
1	1.5	2.0	3.0
2-3	2.0	3.0	3.5

Текущий контроль успеваемости.

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

Виды текущего контроля успеваемости:

Входной контроль – проверка знаний и умений студентов, необходимых для успешного разбора темы занятий. Проводится в начале занятия. Формы контроля – тестовый контроль, сдача контрольных нормативов.

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

Выходной контроль – проверка знаний и умений, усвоенных на занятии. Проводится в конце занятия. Формы контроля – тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для оценки усвоения разделов и тем, выделенных для самостоятельного изучения, применяются следующие формы контроля:

- тестирование;
- сдача контрольных и промежуточных нормативов.

Промежуточная аттестация (зачет).

Зачет проводится после проведения всех предусмотренных учебным планом видов учебных занятий на последнем занятии по предмету. Зачет включает в себя два этапа:

- 1.тестовый контроль знаний;
- 2.сдачу контрольных нормативов.

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

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 суще-	85-81	4+

ственные 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.		
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

Основная:

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

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.

3 Физическая культура и здоровье [Текст] : учебник для медицинских и фармацевтических вузов : [гриф] МО РФ / В. В. Пономарева [и др.] ; под ред. В. В. Пономарёвой ; М-во здравоохранения и соц. развития РФ, Федер. агентство по здравоохранению и соц. развитию Рос. Федерации, ФГОУ Всерос. учеб.-науч.-метод. центр по непрерыв. мед. и фармац. образованию Федер. агентства по здравоохранению и соц. развитию. - М. : ФГОУ "ВУНМЦ Росздрави", 2006.

4 Физическая культура и здоровье [Текст] : учебник для медицинских вузов : [гриф] МЗ РФ / В. А. Пономарева [и др.] ; под ред. В. В. Пономаревой ; М-во здравоохранения Рос. Федерации, ГОУ Всерос. учеб.-науч.-метод. центр по непрерыв. мед. и фармац. образованию. - М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.

ЭБС:

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

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

9. Перечень ресурсов:

Основные интернет-ресурсы

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 дисциплине «**Физическая культура и спорт**» проходят на кафедре физической культуры, которая находится по адресу Шереметевский проспект, 8. Занятия проходят на базе спортивного комплекса ИвГМА.

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 (№110) (48,4 кв. м), для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 153012 г. Иваново, Пр. Шереметевский,	Столы 19, стулья 35; Компьютер Samsung N150 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

	д.8, лит. А	
3.	Учебная аудитория (№111) (47,9 кв. м), для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 153012 г. Иваново, Пр. Шереметевский, д.8, лит. А	Столы 19, стулья 37; Компьютер в сборе Digitech с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии – 2019 (2) Компьютер в сборе с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии: монитор ж/к 17"Acer V173 Ab 5ms 7000:1, СБ DEPO Race X320N E5300/2G/T160G/DVD/4450/KB/Мб/PS450/CARE3, принтер Samsung SCX-3400F, 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 Справочно-правовая система «Консультант плюс», договор № 12439/0/2020/513 от 29 декабря 2020
4.	Учебная аудитория (25 кв. м) для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 153012 г. Иваново, Пр. Шереметевский, д.8, лит. А	Столы учебные 10, стулья 20; Ноутбук HP 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

11. Информационное обеспечение дисциплины

С целью формирования и развития заявленных компетенций используется:

1. традиционные образовательные технологии;
2. технология интерактивного обучения;
3. информационно-коммуникационная технология.

Традиционные образовательные технологии:			
№ п/п	Методы и средства образовательной технологии	сокращения	Область применения
	традиционная лекция	Л	лекция
1.	Мини-лекция	МЛ	практическое занятие
2.	Работа с литературными источниками информации по изучаемому разделу	РЛ	занятия по самоподготовке
3.	Консультирование преподавателем	К	практические занятия, занятия по самоподготовке
4.	Контроль знаний (устный опрос)	КЗ	практические занятия
5.	Контроль посещаемости	П	практическое занятие, лекция
Технология интерактивного обучения:			
№ п/п	Методы и средства образовательной технологии	сокращения	Область применения
1.	Ролевая игра	РИ	практическое занятие

Информационно-коммуникационная технология			
<i>№ п/п</i>	<i>Методы и средства образовательной технологии</i>	<i>сокращения</i>	<i>Область применения</i>
1.	Работа с учебными материалами, размещенными в сети Интернет	ИМ	Самостоятельная работа, подготовка к аудиторным занятиям

12. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины (модуля) 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.	Основы формирования здоровья детей	+
3.	Безопасность жизнедеятельности	+
4.	Медицинская реабилитология	+
5.	Детские болезни	+

Разработчики рабочей программы: д.м.н. проф. Кулигин О.В., д.м.н., доцент Нежкина Н.Н., к. п.н., 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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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>	1,2 семестр
ПК-16	<u>Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.</u>	1,2 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	Знет - 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. Умет - разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и самооздоровления организма. - составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры Владет - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохра-	- комплекты тестовых заданий - задания для оценки уровня физической подготовленности	Зачет, 2 семестр

	<p>нение и укрепление здоровья, повышения двигательных и функциональных 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>Умет</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>Владет</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: комплект тестовых заданий.

2.1.1. Содержание

Инструкция: выберите один правильный ответ

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой. Этому определению соответствует понятие:

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

Правильный ответ: Б.

1. Результат физической подготовки принято называть:

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

Правильный ответ: Б.

2. Наука, изучающая закономерности движения в живых системах, называется:

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

Правильный ответ: В.

2.1.2. Критерии и шкала оценки

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

«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 2 семестра. Имеется 10 вариантов тестов по 20 вопросов. Общее количество вопросов – 200. Продолжительность тестирования – 30 минут. На каждый вопрос необходимо дать один правильный ответ, каждый правильный ответ оценивается в один балл.

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

В случае получения неудовлетворительной оценки студент должен пересдать тест на положительную оценку. График отработок теста вывешивается на кафедре заранее.

2.2. Оценочное средство: задания для оценки уровня физической подготовленности.

2.2.1 Содержание

Основная и подготовительная медицинские группы (мужчины и женщины):

- тест на скоростную подготовленность: - бег – 100 м (сек);
- тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин/сек) женщины;- бег 3000 м (мин/сек) мужчины;
- тест на силовую подготовленность: сгибание туловища из положения лежа на спине, за 1 минуту (количество раз) женщины; сгибание рук в висе (подтягивание) (количество раз) мужчины;
- тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжок в длину с места (см);
- тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя (см).

Специальная медицинская группа «А» (мужчины и женщины):

- 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

Оценка физической подготовленности основной и подготовительной группы (женщины и мужчины):

Характеристика направленности тестов	женщины					мужчины				
	оценка в баллах									
	100 - 86	85 - 76	75 - 56	55 - 36	35 - 0	100 - 86	85 - 76	75 - 56	55 - 36	35 - 0
тест на скоростную подготовленность бег – 100 м (сек)	15,9	16,9	17,9	18,8	19,8	12,4	13,4	14,0	15,0	16,0
	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	14,9	16,0	17,0	18,0	18,9	11,8	12,5	13,5	14,1	15,1
тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин/сек) женщины	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15					
	–	–	–	–	–					
	9,51	10,16	10,51	11,16	11,51					
- бег 3000 м (мин/сек) мужчины						12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
						–	–	–	–	–
						11,00	12,01	12,36	13,11	13,51
тест на силовую подготовленность: - сгибание туловища из положения лежа на спине, за 1 минуту (количество раз)	60 - 51	50 - 41	40 - 31	30 - 21	20 - 11					
- сгибание рук в висе (подтягивание) (количество раз)						21-15	14 - 9	8 - 4	3 - 1	0

тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжок в длину с места (см)	215 - 195	194 - 180	181 - 160	159 - 150	149 - 135	255- 240	239 - 230	229 - 210	209 - 195	194 - 180
тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя (см)	+23 - +16	+15 - +12	+11 - +8	+7 - +4	+4 - 0	+20 - +14	+13 - +9	+8- +6	+5 - +2	+2 - 0

Оценка 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 - вис на согнутых руках (мин/сек) если нет противопоказаний	1,30 - 1,15	1,14 - 1,00	59 - 45	44 - 30	30 - 0

Оценка 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
---	---------	---------	---------	---------	-------

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 последующей полноценной социальной</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, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, физического благополучия, повышения двигательных и функциональных возможностей организма для обеспечения последующей полноценной и профессиональной деятель-</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 со-</p>	<p><u>Умеет</u> Не может обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей; не способен 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</p>

	ной и профессиональной деятельности	ности	циальной и профессиональной деятельности, но <u>совершает отдельные ошибки</u>	последующей полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-13	<p><u>Умеет</u> <u>Самостоятельно и без ошибок</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры</p> <p><u>Владеет</u> уверено, правильно и самостоятельно методикой обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; методами оценки физического, функционального, состояния</p>	<p><u>Умеет</u> <u>Самостоятельно</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, но <u>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; методы оценки физического, функционального состояния.</p>	<p><u>Умеет</u> <u>Составлять под руководством преподавателя</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры</p> <p><u>Владеет</u> способен самостоятельно использовать методику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; методы оценки физического, функционального состояния, но <u>совершает отдельные ошибки</u></p>	<p><u>Умеет</u> <u>Не может</u> составлять и подбирать индивидуальные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры</p> <p><u>Владеет</u> Не способен самостоятельно использовать методику обучения различным двигательным навыкам в сочетании с профессионально-прикладной физической подготовкой; методы оценки физического, функционального состояния</p>

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

2.2.3. Методические указания по организации и процедуре оценивания.

Тесты физической подготовленности: сгибание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, наклон вперед осуществляются в спортивном зале. Тесты: бег 2000 м, 3000 м и 100 м осуществляются на плоскостных спортивных сооружениях. 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 сгибание рук в висе). Результаты тестирования заносятся протокол в соответствующих единицах измерения.

3. Критерии получения студентом зачета по дисциплине

Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется поэтапно:

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

II. Проверка практических умений. На данном этапе студенты выполняют задания для оценки уровня физической подготовленности в соответствии с отнесением их к медицинским группам. Оценка тестов физической подготовленности осуществляется по специально разработанным шкалам и результаты оцениваются как «выполнено» и «не выполнено». Зачет считается сданным при условии успешного выполнения обоих этапов. Результаты сдачи зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено».

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