


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

СОГЛАСОВАНО  
Проректор по учебной работе


 Н.В. Лоскутова

« 20 » мая 2021 г.

Решение ЦКМС  
« 20 » мая 2021 г.  
протокол № 8

УТВЕРЖДЕНО

решением ученого совета ФГБОУ ВО  
Амурская ГМА Минздрава России  
« 25 » мая 2021 г.  
протокол № 18

Ректор ФГБОУ ВО Амурская ГМА  
Минздрава России  
 Т.В. Заболотских

« 25 » мая 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**элективных дисциплин по физической культуре и спорту**

**Специальность: 31.05.01 Лечебное дело**

**Курс: I, II, III, IV, V**

**Семестр: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10**

**Всего часов: 328 час.**

**Форма контроля: зачет, 10 семестр**

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 988 (зарегистрировано в Минюсте России 26 августа 2020 г. № 59493), АПОП ВО (2021 I).

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

Рецензенты: ассистент кафедры, к.м.н. О.В. Копцева,  
заведующая кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО  
Дальневосточный ГАУ, доцент, к.б.н., отличник  
физической культуры и спорта РФ Ю.А. Дьяченко

УТВЕРЖДЕНА на заседании кафедры физической культуры с курсом  
лечебной физкультуры,  
протокол № 16 от « 14 » мая 2021 г.

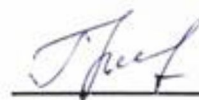
Зав. кафедрой, к.п.н., доцент



Ф.С. Миронов

Заключение Экспертной комиссией по рецензированию Рабочих  
программ:  
протокол № 2 от « 14 » мая 2021 г.

Эксперт экспертной комиссии,  
ст. преподаватель



М.В. Громова

УТВЕРЖДЕНА на заседании ЦМК № 6: протокол № 5 от  
« 14 » мая 2021 г.

Председатель ЦМК № 6,  
к.п.н., доцент



Ф.С. Миронов

СОГЛАСОВАНО: декан лечебного факультета,  
д.м.н., доцент



И.В. Жуковец

«  » 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
1.1	Характеристика дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт»	4
1.2	Цель и задачи дисциплины	4
1.3	Место дисциплины в структуре АПОП ВО	4
1.4	Требования к студентам	5
1.5	Междисциплинарные связи с последующими дисциплинами	6
1.6	Требования к результатам освоения дисциплины	7
1.7	Этапы формирования компетенций и описание шкал оценивания	9
1.8	Формы организации обучения и виды контроля	9
<b>II</b>	<b>Структура и содержание дисциплины</b>	<b>10</b>
2.1	Объем дисциплины и виды учебной деятельности	10
2.2	Тематический план практических занятий и их содержание	11
2.3	Интерактивные формы обучения	37
2.4	Критерии оценки знаний студентов	38
2.5	Самостоятельная работа студентов: аудиторная и внеаудиторная	42
2.6	Научно-исследовательская (проектная) работа	43
<b>III</b>	<b>Учебно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение дисциплины</b>	<b>46</b>
3.1	Основная литература	46
3.2	Дополнительная литература	47
3.3	Учебно-методическое обеспечение дисциплины, подготовленное сотрудниками кафедры	47
3.4	Оборудование, используемое для образовательного процесса	48
3.5	Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, электронные образовательные ресурсы	49
3.6	Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое в образовательном процессе	51
3.7	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	52
<b>IV</b>	<b>Фонд оценочных средств</b>	<b>53</b>
4.1	Текущий тестовый контроль (входной, исходный, выходной), итоговый.	53
4.1.1	Тесты входного контроля для определения физической подготовленности студентов	53
4.1.2	Практические задания для исходного и выходного контроля, по разделам дисциплины	54
4.1.3	Тестовых заданий для итогового контроля (с эталонами ответов)	56
4.1.4	Практические задания итогового контроля	56
4.2	Перечень практических навыков, которым должен обладать студент после освоения дисциплины.	57
4.3	Практические задания к зачету	57

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Характеристика дисциплины**

Прикладная физическая культура и массовый спорт оказывает значительное влияние на развитие организма человека, так и на общество в целом, является неотъемлемой частью общей культуры. В основе здорового образа жизни студентов – медиков должна лежать культурная привычка к ежедневной двигательной активности. В медицинских вузах студенту этот предмет нужен не только для своего личного оздоровления, но и для того, чтобы полученные знания применять затем в своей профессиональной практике, как мощное средство восстановления и повышение работоспособности. Только правильное дозирование физических упражнений принесёт пользу организму. Правильной дозировки физических упражнений врач должен обучиться в медицинском вузе.

Без врача проблему массовой физической культуры решить невозможно. Учитывая всё это, прикладная физическая культура в медицинских вузах является не только средством укрепления здоровья, но и составной частью обучения профессиональной подготовке студентов применения средств физической культуры в профилактической деятельности.

### **1.2. Цели и задачи дисциплины**

#### **Цель преподавания дисциплины:**

Целью освоения элективной дисциплины по физической культуре «Прикладная физическая культура и спорт» являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **Учебные задачи дисциплины:**

1. Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность и психоэмоциональную устойчивость.
2. Формировать профессиональную физическую культуру специалиста в сочетании с общей физической культурой личности.
3. Выбатывать у студентов-медиков мотивационно - ценностные установки на качественное выполнение требований вузовской программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
4. Прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
5. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на оптимальном уровне, на протяжении всех лет обучения в вузе.
6. Обучать различным двигательным навыкам, сочетая их с профессионально - прикладной физической подготовкой.
7. Обучать составлению и проведению комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики, формировать соблюдение требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.
8. Обучать осуществлению само – и взаимоконтроля на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры и ведению дневника самоконтроля.
9. Обучать умению организовывать спортивно – массовую и физкультурно-оздоровительную работу в коллективах.

### 1.3. Место дисциплины в структуре АПОП ВО

В соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело (2020) Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Прикладная физическая культура и спорт» относится Блоку 1. Вариативная часть и преподается на 1-5 курсах. Общая трудоёмкость элективной дисциплины составляет 328 часов, является обязательной для освоения программы специалитета, в зачетные единицы не переводится.

Изучение дисциплины проводится в 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 семестрах. Вид контроля: зачет в 10 семестре.

Обучение студентов осуществляется на основе преемственности знаний и умений, полученных в школьном курсе физической культуры общеобразовательных учебных заведений. Для освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» необходимы знания, умения и практические навыки в объеме, предусмотренном программой средней школы.

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» является предметом, необходимым для изучения профильных дисциплин, которые преподаются параллельно с данным предметом или на последующих курсах. Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предшествует изучению: анатомия человека, физиология человека, гигиена, лечебная физкультура.

### 1.4. Требования к студентам

«Прикладная физическая культура и спорт» является предметом, необходимым для изучения смежных дисциплин, которые преподаются параллельно с данным предметом или на последующих курсах.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: анатомии, обществознания, истории, основам здорового образа жизни, гигиена. Исходный уровень знаний и умений, которыми должен обладать студент, приступая к изучению курса физической культуры и спорта, соответствует требованиям к знаниям и умениям по физической культуре поступающих в ВУЗы.

Для изучения дисциплины необходимы:

<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b>	
<b>Знания</b>	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.
<b>Умения:</b>	применять навыки общеразвивающих упражнений, подвижных игр, основ спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
<b>Навыки:</b>	способность применять полученные на основных изучаемых предметах знания и умения в практике занятий оздоровлением, утренней гимнастикой и физическим самосовершенствованием.



### 1.6. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» направлено на формирование/усовершенствование следующих компетенций:

№ п/п	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<b>Универсальные компетенции</b>		
1.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>ИД УК-7.1.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>ИД УК-7.2.</b> Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>ИД УК-7.3.</b> Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p>
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
2	ОПК-2. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	<b>ИД ОПК-2.2.</b> Пропагандирует здоровый образ жизни, направленный на повышение санитарной культуры и профилактики заболеваний пациентов (населения); организует мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению и формированию навыков здорового

	<p><b>ОПК-3.</b> Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним</p>	<p>образа жизни.</p> <p><b>ИД ОПК-3.1.</b> Прогнозирует и применяет меры по предотвращению негативного воздействия допинга на здоровье человека.</p> <p><b>ИД ОПК-3.2.</b> Разрабатывает и реализует способы профилактики применения допинга в спорте.</p> <p><b>ИД ОПК-3.3.</b> Анализирует и интерпретирует противоречивую информацию по вопросам применения допинга.</p>
3	<p><b>ОПК-11.</b> Способен подготавливать и применять научную, научно-производственную, проектную, организационно-управленческую и нормативную документацию в системе здравоохранения</p>	<p><b>ИД ОПК-11.4.</b> Проводит научно-практические исследования, анализирует информацию с использованием исторического метода и оформляет публикации по результатам исследований.</p>

#### Разделы дисциплины и код формируемой компетенции

№ п/п	Наименование раздела	Код формируемой компетенции
1.	Легкая атлетика	УК-7; ОПК-2;ОПК-3; ОПК-11
2.	Волейбол	УК-7; ОПК-2;ОПК-3; ОПК-11
3.	Баскетбол	УК-7; ОПК-2;ОПК-3; ОПК-11
4.	Лыжная подготовка	УК-7; ОПК-2;ОПК-3; ОПК-11
5.	Ориентирование	УК-7; ОПК-2;ОПК-3; ОПК-11
6.	Мини-футбол	УК-7; ОПК-2;ОПК-3; ОПК-11
7.	Атлетическая гимнастика, гиревой спорт	УК-7; ОПК-2;ОПК-3; ОПК-11
8.	Настольный теннис	УК-7; ОПК-2;ОПК-3; ОПК-11



### 1.7. Этапы формирования компетенции и описание шкал оценивания



### 1.8. Формы организации обучения и виды контроля

Форма организации обучения студентов	Краткая характеристика
Практические занятия	Предназначены для анализа (закрепления) теоретических положений и контроля над их усвоением с последующим применением полученных знаний в ходе выполнения практических заданий.
Интерактивные формы обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Решение ситуационных задач и упражнений с последующим обсуждением,</li> <li>- интерактивный опрос;</li> <li>- выполнение творческих заданий,</li> <li>- метод малых групп,</li> <li>- дискуссии</li> </ul>
Участие в научно-исследовательской работе кафедры, студенческом кружке и конференциях	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка устных сообщений и стендовых докладов для выступления на студенческом кружке или научной конференции;</li> <li>- написание тезисов и рефератов по выбранному научному направлению;</li> </ul>
Виды контроля	Краткая характеристика
Входной контроль	<p>Проверка практических навыков, формируемых программой по физической культуре и спорту.</p> <p>Входной контроль включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование (тестовые задания входного контроля),</li> </ul> <p>Результаты входного контроля систематизируются,</p>

	анализируются и используются педагогическими работниками кафедры для разработки мероприятий по совершенствованию и актуализации методик преподавания дисциплины.
Текущий контроль	Текущий контроль включает: - Практические задания для текущего контроля по разделам программы - Перечень практических заданий рубежного контроля
Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация представлена зачетом, который студенты сдают в конце 10 семестра. Зачет включает следующие этапы: - выполнение тестовых заданий для промежуточного контроля (с эталонами ответов). - проверку усвоения практических навыков и умений по разделам дисциплины (выполнение упражнений по каждому разделу дисциплины).

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

№	Виды учебной деятельности	Курс									
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс	
		2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	9 сем.	10 сем.	
1	Практические занятия	32	36	36	24	36	60	32	36	36	
2	Общая трудоемкость в часах	<b>328</b>									

### Основные разделы дисциплины

	Раздел программы	Кол-во час	семестр									
			2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Легкая атлетика	114	10	10	10	6	10	36	10	8	14	
2.	Волейбол	32	-	8	-	8	-	8	-	8	-	
3.	Баскетбол	32	8	-	8	-	8	-	8	-	-	
4.	Лыжная подготовка	28	2	6	2	2	4	2	2	4	4	
5.	Ориентирование	30	6	-	6	-	6	-	6	-	6	
6.	Мини-футбол	20	2	2	2	2	2	4	2	2	2	
7.	Атлетическая гимнастика	36	2	6	4	2	4	4	2	8	4	
8.	Настольный теннис	36	2	4	4	4	2	6	2	6	6	
<b>Итого часов:</b>		<b>328</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	

## 2.2. Тематический план практических занятий и их содержание

п/п №	Наименование тем практических занятий	Содержание тем практических занятий практических занятий	Коды формируемых компетенций и индикаторы их достижения	Виды контроля	Трудоемкость (часы)
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 114 час</b>			
1.	Прием контрольных нормативов.	<p><b>Теоретическая часть.</b>  <b>ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ: Проверка теоретических знаний, формируемых программой по физической культуре в учреждения среднего (полного) общего образования.</b></p> <p>1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.</p> <p><b>Практическая часть: Проверка практических навыков, формируемых программой по физической культуре в учреждения среднего (полного) общего образования.</b></p> <p>2. Прием контрольных нормативов: прыжок в длину с места; Бег – 100 м; Бег – 400 м; Кросс – 1000м (ж) 2000 м (м); Эстафета 4x100 м.</p>	ОПК-2: ИД 2.2.	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения	20
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	<p>1. Обучение элементам прыжка в длину с места, с разбега.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники выполнения прыжка в длину с места, с разбега.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Выполнение прыжка в длину с места, с разбега.</p> <p>2. Техника метания гранаты.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение</p>	ОПК-11: ИД 11.4.	Педагогические наблюдения	20

		<p>техники выполнения метания гранаты.  <b>Практическая часть:</b> Выполнение метания гранаты.          3. Совершенствование техники бега и развития скоростной выносливости.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники бега и развития скоростной выносливости, правил судейства.  <b>Практическая часть:</b> Выполнение беговых упражнений и развитие скоростной выносливости, судейство.</p>			
3.	Бег на короткие дистанции.	<p>Обучить технике низкого старта и бега по дистанции.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники низкого старта и бега по дистанции.  <b>Практическая часть:</b> Выполнение низкого старта и бега по дистанции.</p>	ОПК-2: ИД 2.2.	Педагогические наблюдения	20
4.	Бег на средние дистанции.	<p>1. Техника бега на средние дистанции, бег по повороту.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники бега на средние дистанции и бега по повороту.  <b>Практическая часть:</b> Выполнение бега на средние дистанции и бега по повороту.          2. Бег на отрезках 300- 400 м.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники выполнения бега на отрезках 300-400 м.  <b>Практическая часть:</b> Выполнение бега на отрезках 300-400 м.</p>	УК-7: ИД 7.1.; 7.2; 7.3.	Педагогический контроль	10

5.	Равномерный длительный бег.	<p>1. Разминочный равномерный бег.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники разминочного равномерного бега.  <b>Практическая часть:</b> Выполнение разминочного равномерного бега.</p> <p>2. Бег на 1000м. – жен. 1000м - мужчины.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники бега на 1000м.  <b>Практическая часть:</b> Выполнение бега на 1000м.</p>	ОПК-2: ИД 2.2.	Педагогический контроль	10
6.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	<p>1. Обучение техники передачи эстафетной палочки.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники передачи эстафетной палочки.  <b>Практическая часть:</b> Отработка практических навыков передачи эстафетной палочки.</p> <p>2. Эстафетный бег, прием, передача палочки по прямой и виражу  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники эстафетного бега, приема, передачи палочки по прямой и виражу.  <b>Практическая часть:</b> Выполнение эстафетного бега, приема, передачи палочки по прямой и виражу.</p>	УК-7: ИД 7.1.; 7.2; 7.3.	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения	10
7.	Метание спортивной гранаты (700 гр.).	<p>1. Бег с высокого старта на отрезках.  <b>Теоретическая часть:</b> Повторение техники бега с высокого старта на отрезках.  <b>Практическая часть:</b> Выполнение бега с высокого старта на отрезках.</p>	ОПК-2: ИД 2.2.	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения	4

		<p>2. Повторный бег на средние дистанции по прямой и виражу.</p> <p>3. Прием контрольных нормативов в метании гранаты.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Повторение техники выполнения метания гранаты.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Сдача нормативов по метанию гранаты.</p>			
8.	Прыжок в высоту, способом «перешагивание».	<p>1. Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники выполнения прыжков в высоту способом «перешагивания».</p> <p><b>Практическая часть:</b> Выполнение прыжков в высоту способом «перешагивания».</p> <p>2. Развитие скоростной выносливости, бег на отрезках 80-150м.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники развития скоростной выносливости, техники бега на отрезках 80-150м.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Выполнение бега на отрезках 80-150м.</p> <p>3. Прием контрольных нормативов прыжков в длину.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Повторение техники выполнения прыжков в длину.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Сдача нормативов прыжков в длину.</p>	ОПК-11: ИД 11.4.	Педагогические наблюдения	4
9.	Повторный бег на средние дистанции.	<p>1. Обучение бегу с высокого старта на отрезках.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение</p>			6

		<p>техники бега с высокого старта на отрезках.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Выполнение бега с высокого старта на отрезках.</p> <p>2. Повторный бег на средние дистанции по прямой и виражу.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники бега на средние дистанции по прямой и виражу.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Выполнение бега на средние дистанции по прямой и виражу.</p>			
10.	Правила судейства соревнований.	<p>1. Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Повторение техники выполнения бега на длинные дистанции.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Сдача контрольного норматива.</p> <p>2. Правила судейства соревнований.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение правил судейства соревнований.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Практическая отработка навыков.</p>	ОПК-2: ИД 2.2.	Педагогические наблюдения	10
		<b>ВОЛЕЙБОЛ – 32 часа</b>			
1.	Верхняя прием, передача мяча в разных стойках.	<p>1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение теоретической часть техники безопасности.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Демонстрация.</p> <p>2. Прием, передача мяча в разных</p>	ОПК-11: ИД 11.4.	Визуальные контроль за техникой выполнения движения Педагогический контроль	4

		<p>стойках, в парах.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники выполнения приема, передача мяча в разных стойках, в парах.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Выполнения приема, передача мяча в разных стойках, в парах.</p> <p>3. Подача мяча снизу.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники подачи мяча снизу.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Выполнение упражнения подачи мяча снизу.</p>			
2.	Нижняя прием, передача мяча в разных стойках.	<p>1. Перемещение волейболиста в разных стойках.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники перемещение волейболиста в разных стойках.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Отработка навыка перемещение волейболиста в разных стойках.</p> <p>2. Прием снизу, сверху, с боку в разных стойках. Правила судейства.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники приема мяча снизу, сверху, с боку в разных стойках, основ правил судейства.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Отработка выполнения навыков приема мяча снизу, сверху, с боку в разных стойках, применение знаний правил судейства.</p>	УК-7: ИД 7.1.; 7.2. ОПК-11: ИД 11.4.	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения	4
3.	Способы подачи мяча. Нижняя прямая подача. Боковая подача.	1 Нижняя прямая подача, боковая подача.	ОПК-2: ИД 2.2.	Педагогические наблюдения за	4



		<p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники нижней прямой и боковой подачи.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Выполнение упражнений по отработке нижней прямой и боковой подачи.</p> <p>2. Прием мяча на противоположной площадке.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники приема мяча на противоположной площадке.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Выполнение упражнений по приему мяча на противоположной площадке.</p> <p>3. Двухсторонняя игра.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Тактические и стратегические установки на игру, разбор ошибок.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Двухсторонняя игра.</p>		техникой выполнения движения	
4.	Верхняя прямая подача.	<p>1. Имитация верхней прямой подачи.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники верхней прямой подачи.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Отработка навыков верхней прямой подачи.</p> <p>2. Нападающий удар в движении.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники нападающего удара в движении.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Отработка навыков нападающего удара в движении.</p> <p>3. Двухсторонняя игра в командах.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Тактические и</p>	ОПК-2: ИД 2.2.	Визуальные педагогические наблюдения	4

		стратегические установки на игру, разбор ошибок. <b>Практическая часть:</b> Двухсторонняя игра.			
5.	Нападающий удар.	1. Имитация нападающего удара. <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники имитации нападающего удара. <b>Практическая часть:</b> Отработка навыков имитации нападающего удара. 2. Верхняя прямая подача. <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники верхней прямой подачи. <b>Практическая часть:</b> Отработка навыков верхней прямой подачи. 3. Двухсторонняя игра в командах. <b>Теоретическая часть:</b> Тактические и стратегические установки на игру, разбор ошибок. <b>Практическая часть:</b> Двухсторонняя игра.	ОПК-11: ИД 11.4.	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения Педагогический контроль	4
6.	Блокирование нападающего удара.	1. Совершенствование приема и подачи. <b>Теоретическая часть:</b> Повторение техники приема и подачи мяча. <b>Практическая часть:</b> Отработка техники приема и подачи мяча. 2. Блокирование. <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники блокирования. <b>Практическая часть:</b> Отработка навыков блокирования. 3. Двухсторонняя игра в командах. Правила судейства. <b>Теоретическая часть:</b> Тактические и	УК-7: ИД 7.1.; 7.2; 7.3. ОПК-11: ИД 11.4.	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения	4

		стратегические установки на игру, разбор ошибок. <b>Практическая часть:</b> Двухсторонняя игра.			
7.	Двухсторонняя игра.	1. Двухсторонняя игра в парах и на площадке командами. <b>Теоретическая часть:</b> Тактические и стратегические установки на игру, разбор ошибок. <b>Практическая часть:</b> Двухсторонняя игра.  2. Прием контрольных нормативов. <b>Теоретическая часть:</b> Повторение теоретической части перед сдачей нормативов. <b>Практическая часть:</b> Сдача контрольных нормативов.	ОПК-2: ИД 2.2.	Визуальные педагогические наблюдения	4
8.	Правила судейства соревнований.	1. Двухсторонняя игра. <b>Теоретическая часть:</b> Тактические и стратегические установки на игру, разбор ошибок. <b>Практическая часть:</b> Двухсторонняя игра.  2. Элементы судейства игры. <b>Теоретическая часть:</b> Изучение элементов судейства игры. <b>Практическая часть:</b> Практическое применение полученных знаний.	ОПК-3: ИД 3.1., 3.2., 3.3.	Визуальные педагогические наблюдения	4
		<b>БАСКЕТБОЛ – 32 часа</b>			
1	Техника владения мячом.	1. Ознакомление с техникой	ОПК-3: ИД 3.1.,	Визуальные	4

	Ведение мяча. Передача двумя руками от груди, ловля мяча (на месте и в движении).	<p>безопасности во время занятий по баскетболу.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение теоретической часть техники безопасности.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Демонстрация.</p> <p>2. Техника владения мячом, ведение, перемещение, передачи от груди, снизу, сверху.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники владения мячом, ведения, перемещения, передачи от груди, снизу, сверху.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Отработка навыков владения мячом, ведения, перемещения, передачи от груди, снизу, сверху.</p>	3.2., 3.3.	педагогические наблюдения за техникой выполнения движения	
2	Бросок мяча с места. Штрафной бросок.	<p>1. Броски по кольцу с разных точек.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники бросков по кольцу с разных точек.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Выполнение бросков по кольцу с разных точек.</p> <p>2. Штрафной бросок</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники штрафных бросков.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Выполнение штрафных бросков</p> <p>3. Прием контрольных нормативов.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Повторение теоретической части перед сдачей нормативов.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Сдача контрольных нормативов.</p>	ОПК-11: ИД 11.4.	Визуальные педагогические наблюдения	4

		<p>4. Двухсторонняя игра.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Тактические и стратегические установки на игру, разбор ошибок.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Двухсторонняя игра.</p>			
3.	<p>Ведение 2 шага, бросок.</p> <p>Ведение, остановка прыжком, бросок.</p>	<p>Ведение 2 шага, бросок. Ведение, остановка прыжком, бросок.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники ведения 2 шага, броска, ведения, остановки прыжком, броска.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Выполнение ведения 2 шага, броска, ведения, остановки прыжком, броска.</p>	УК-7: ИД 7.1.; 7.2; 7.3.	Педагогический контроль	4
4.	<p>Вырывание, выбивание мяча.</p>	<p>1. Техника игры в нападении, защите.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники игры в нападении, защите.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Отработка практических навыков по игре в нападении, защите.</p> <p>2. Вырывание, выбивание мяча.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники вырывания, выбивание мяча.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Отработка практических навыков вырывания, выбивание мяча.</p> <p>3. Двухсторонняя игра. Правила судейства.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Тактические и стратегические установки на игру, разбор ошибок.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Двухсторонняя</p>	ОПК-2: ИД 2.2. ОПК-11: ИД 11.4.	Визуальные педагогические наблюдения	4

		игра.			
5.	Тактика игры в нападении.	<p>1. Передачам мяча отскоком, ловля мяча на месте и в движении.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники передачи мяча отскоком, ловли мяча на месте и в движении.  <b>Практическая часть:</b> Отработка практических навыков передачи мяча отскоком, ловли мяча на месте и в движении.</p> <p>2. Элементы игры в нападении.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники элементов игры в нападении.  <b>Практическая часть:</b> Отработка практических навыков игры в нападении.</p> <p>3. Двухсторонняя игра. Правила судейства.  <b>Теоретическая часть:</b> Тактические и стратегические установки на игру, разбор ошибок.  <b>Практическая часть:</b> Двухсторонняя игра.</p>	ОПК-3: ИД 3.1., 3.2., 3.3.	Визуальные педагогические наблюдения	4
6.	Тактика игры в защите.	<p>1. Передача прием от груди, сверху, снизу, ловля мяча.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники передачи приема от груди, сверху, снизу, ловли мяча.  <b>Практическая часть:</b> Отработка практических навыков передачи приема от груди, сверху, снизу, ловли мяча.</p>	ОПК-11: ИД 11.4.	Визуальные педагогические наблюдения	4

		<p>2. Элементы игры в защите.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники игры в защите.  <b>Практическая часть:</b> Отработка практических навыков игры в защите.</p> <p>3. Ловля мяча после отскока.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники ловли мяча после отскока.  <b>Практическая часть:</b> Отработка практических навыков ловля мяча после отскока.</p> <p>4. Двухсторонняя игра. Правила судейства.  <b>Теоретическая часть:</b> Тактические и стратегические установки на игру, разбор ошибок.  <b>Практическая часть:</b> Двухсторонняя игра.</p>			
7.	Двухсторонняя игра.	<p>1. Передачам мяча отскоком, ловля мяча на месте и в движении.  <b>Теоретическая часть:</b> Совершенствование техники передачи мяча отскоком, ловли мяча на месте и в движении.  <b>Практическая часть:</b> Отработка практических навыков передачи мяча отскоком, ловли мяча на месте и в движении.</p> <p>2. Элементы игры в нападении.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники элементов игры в нападении.  <b>Практическая часть:</b> Отработка</p>	ОПК-3: ИД 3.1., 3.2., 3.3.	Педагогический контроль	4

		<p>практических навыков игры в нападении.</p> <p>3. Двухсторонняя игра. Правила судейства.  <b>Теоретическая часть:</b> Тактические и стратегические установки на игру, разбор ошибок.  <b>Практическая часть:</b> Двухсторонняя игра.</p>			
8.	Правила судейства соревнований.	<p>1. Двусторонняя игра.  <b>Теоретическая часть:</b> Тактические и стратегические установки на игру, разбор ошибок.  <b>Практическая часть:</b> Двусторонняя игра.</p> <p>2. Элементы судейства игры.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение элементов судейства игры.  <b>Практическая часть:</b> Практическое применение полученных знаний.</p>		Визуальные педагогические наблюдения	4
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 28 часов</b>			
1.	Подбор спортивного инвентаря. Скользящий шаг.	<p>1. Инструкция по технике безопасности.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение теоретической часть техники безопасности.  <b>Практическая часть:</b> Демонстрация.</p> <p>2. Построение на лыжах. Выполнение строевых команд.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники построения на лыжах,</p>	УК-7: ИД 7.1.; 7.2. ОПК-11: ИД 11.4.	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения	6



		<p>выполнения строевых команд.  <b>Практическая часть:</b> Отработка навыков построения на лыжах, выполнения строевых команд.  3. Передвижение по трассе.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники передвижения по трассе.  <b>Практическая часть:</b> Отработка навыков передвижения по трассе.</p>			
2.	Попеременный двушажный ход.	<p>1. Обучение технике поворотов.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники поворотов.  <b>Практическая часть:</b> Отработка навыков поворотов.</p> <p>4. Передвижение на лыжах по трассе, Попеременный двушажный ход (без палок, с палками).  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники передвижения на лыжах по трассе, попеременного двушажного хода (без палок, с палками).  <b>Практическая часть:</b> Отработка навыков передвижения на лыжах по трассе, попеременного двушажного хода (без палок, с палками).</p>	ОПК-2: ИД 2.2.	Визуальные педагогические наблюдения	6
3.	Одновременный одношажный, одновременный бесшажный ход.	<p>1. Одновременный одношажный ход.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники одновременного одношажного хода.  <b>Практическая часть:</b> Отработка</p>	ОПК-3: ИД 3.1., 3.2., 3.3.	Педагогический контроль	6

		<p>навыков одновременного одношажного хода.</p> <p>2. Одновременный бесшажный ход. <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники одновременного бесшажного хода. <b>Практическая часть:</b> Отработка навыков одновременного бесшажного хода.</p> <p>3. Передвижение на лыжах по трассе. <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники передвижения на лыжах по трассе. <b>Практическая часть:</b> Отработка навыков передвижения на лыжах по трассе.</p>			
4.	Элементы конькового хода.	<p>1. Коньковый ход, навыки передвижения. <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники конькового хода <b>Практическая часть:</b> Отработка навыков конькового хода.</p> <p>2. Классический ход. Передвижение по трассе. <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники классического хода. <b>Практическая часть:</b> Отработка навыков классического хода.</p> <p>3. Техника движения на лыжах. <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники движения на лыжах. <b>Практическая часть:</b> Отработка навыков движения на лыжах.</p>	ОПК-11: ИД 11.4.	Визуальные педагогические наблюдения	6
5.	Прохождение дистанции	. Прием контрольных нормативов.	ОПК-3: ИД 3.1.,	Визуальные	4

	свободным стилем.	Женщины - 3 км, мужчины – 5 км. <b>Теоретическая часть:</b> Повторение техники выполнения контрольных нормативов <b>Практическая часть:</b> Сдача контрольных нормативов.	3.2., 3.3.	педагогические наблюдения	
		<b>ОРИЕНТИРОВАНИЕ – 30 часов</b>			
1.	Топографические знаки.	1. Ознакомление с топографическими знаками. <b>Теоретическая часть:</b> Ознакомление с топографическими знаками. <b>Практическая часть:</b> Отработка навыков работы с топографическими знаками. 2. Вывод пути движения. <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники вывода пути движения. <b>Практическая часть:</b> Отработка навыков вывода пути движения.	УК-7: ИД 7.1.; 7.2; 7.3.	Визуальные педагогические наблюдения	<b>10</b>
2.	Выбор пути движения по маркированной трассе в закрытом помещении «Лабиринт».	1. Выбор пути движения, по маркированной трассе, в закрытом помещении «Лабиринт». <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники выбора пути движения, по маркированной трассе, в закрытом помещении «Лабиринт». <b>Практическая часть:</b> Отработка навыков выбора пути движения, по маркированной трассе, в закрытом помещении «Лабиринт».	ОПК-2: ИД 2.2.	Визуальные педагогические наблюдения	<b>10</b>
3.	Эстафетное ориентирование в закрытом помещении «Лабиринт» - контрольное занятие.	1. Выбор пути движения, по маркированной трассе, в закрытом помещении «Лабиринт». <b>Теоретическая часть:</b> Изучение	ОПК-3: ИД 3.1., 3.2., 3.3. ОПК-11: ИД 11.4.	Педагогический контроль	<b>10</b>

		<p>техники выбора пути движения, по маркированной трассе, в закрытом помещении «Лабиринт».</p> <p><b>Практическая часть:</b> Отработка навыков выбора пути движения, по маркированной трассе, в закрытом помещении «Лабиринт».</p>			
		<b>Мини-футбол – 20 часов</b>			
1.	Техника владения футбольным мячом.	<p>1. Ознакомление с техникой безопасности во время занятий по баскетболу.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение теоретической часть техники безопасности.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Демонстрация.</p> <p>1. Остановка и ведение мяча.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники Способы ловли мяча.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Отработка навыков.</p> <p>2. Отбор мяча, удар по мячу.</p> <p>.3. Вбрасывание из-за боковой линии.</p>	<p>УК-7: ИД 7.1.; 7.2.</p> <p>ОПК-11: ИД 11.4.</p>	<p>Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения</p>	4
2.	Техника игры вратаря.	<p>1. Ознакомление с техникой безопасности во время занятий по баскетболу.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение теоретической часть техники безопасности.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Демонстрация.</p> <p>2. Стойка и перемещения вратаря.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники Способы ловли мяча.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Отработка навыков 3. Способы падения, после</p>	<p>ОПК-2: ИД 2.2.</p>	<p>Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения</p>	4

		ловли мяча.			
3.	Техника игры в нападении и защите.	<p>1. Передачам мяча, прием мяча на месте и в движении.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение тактики взаимодействия игроков в нападении.  <b>Практическая часть:</b></p> <p>2. Элементы взаимодействия игроков в нападении.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение тактики взаимодействия игроков в защите.  <b>Практическая часть:</b></p> <p>3. Элементы взаимодействия игроков в защите.  <b>Теоретическая часть:</b> Тактические и стратегические установки на игру, разбор ошибок.  <b>Практическая часть:</b></p> <p>4. Двусторонняя игра.</p>	ОПК-3: ИД 3.1., 3.2., 3.3.	Визуальные педагогические наблюдения Педагогический контроль	4
4.	Двусторонняя игра.	<p>1. Двухсторонняя игра на поле.  <b>Теоретическая часть:</b>  Совершенствование техники ведения мяча, прием мяча на месте и в движении.  <b>Практическая часть:</b> Отработка практических навыков ведения мяча, передачи мяча, приема мяча в движении.</p> <p>2. Элементы игры в нападении.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение элементов игры в нападении.  <b>Практическая часть:</b> Отработка практических навыков игры в</p>	ОПК-11: ИД 11.4.	Педагогический контроль	4

		<p>нападении.</p> <p>3. Двухсторонняя игра. Правила судейства.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Тактические и стратегические установки на игру, разбор ошибок.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Двухсторонняя игра.</p>			
5.	Судейство соревнований.	<p>1. Двухсторонняя игра.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Тактические и стратегические установки на игру, разбор ошибок.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Двухсторонняя игра.</p> <p>2. Элементы судейства игры.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение элементов судейства игры.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Практическая отработка элементов судейства игры.</p>	ОПК-3: ИД 3.1., 3.2., 3.3.	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения	4
<b>АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА и ГИРЕВОЙ СПОРТ – 36 часов</b>					
1.	Упражнения с отягощениями для развития силы рук, плечевого пояса, туловища, ног.	<p><b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний,</b> о выполнении упражнений с отягощениями для развития силы рук, плечевого пояса, туловища, ног</p> <p><b>Практическая часть:</b></p> <p>1. Выполнение упражнений с гантелями.</p> <p><b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний,</b> о выполнении упражнений с отягощениями для развития силы рук, плечевого пояса, туловища, ног.</p> <p><b>Практическая часть:</b></p> <p>2. Выполнение упражнений с</p>	ОПК-2: ИД 2.2.	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения	4

		<p>отягощением.</p> <p><b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний</b>, о выполнении упражнений со штангой.</p> <p><b>Практическая часть:</b></p> <p>3. Выполнение упражнений со штангой.</p> <p><b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний</b>, о выполнении упражнений на тренажерах.</p> <p><b>Практическая часть:</b></p> <p>4. Выполнение упражнений с на тренажерах.</p>			
2.	Упражнения с гирями, гантелями, штангой на тренажерах.	<p><b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний</b>, о выполнении упражнений с отягощениями для развития силы рук, плечевого пояса, туловища, ног</p> <p><b>Практическая часть:</b></p> <p>1. Выполнение упражнений с гантелями.</p> <p><b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний</b>, о выполнении упражнений с отягощениями для развития силы рук, плечевого пояса, туловища, ног.</p> <p><b>Практическая часть:</b></p> <p>2. Выполнение упражнений с отягощением.</p> <p><b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний</b>, о выполнении упражнений со штангой.</p> <p><b>Практическая часть:</b></p> <p>3. Выполнение упражнений со штангой.</p> <p><b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний</b>, о выполнении</p>	ОПК-11: ИД 11.4.	Визуальные педагогические наблюдения. Педагогический контроль	4

		упражнений на тренажерах. <b>Практическая часть:</b> 4. Выполнение упражнений с на тренажерах.			
3.	Прикладные упражнения и спортивно-прикладная гимнастика	<b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний</b> , о выполнении прикладных упражнений. <b>Практическая часть:</b> 1. Выполнение прикладных упражнений. <b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний</b> , о выполнении спортивно-прикладной гимнастики. <b>Практическая часть:</b> 2. Выполнение упражнений спортивно-прикладной гимнастики.	ОПК-2: ИД 2.2.	Визуальные педагогические наблюдения	6
4.	Гиревой спорт - жим.	<b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний</b> , о выполнении подъем гири от груди вверх за счет силы мышц рук, ног. <b>Практическая часть:</b> 1. Выполнение подъем гири от груди вверх за счет силы мышц рук, ног. <b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний</b> , о технике рывка <b>Практическая часть:</b> 2. Совершенствование техники рывка	ОПК-11: ИД 11.4.	Визуальные педагогические наблюдения Педагогический контроль	4
5.	Гиревой спорт – рывок.	<b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний</b> , о выполнении подъёма гири одним непрерывным движением вверх на прямую руку. <b>Практическая часть:</b> 1. Выполнение подъёма гири одним непрерывным движением вверх на прямую руку. Рывок.	УК-7: ИД 7.1.; 7.2; 7.3. ОПК-11: ИД 11.4.	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения Педагогический контроль	6



		<p>Выталкивание гирь вверх на прямые руки. Толчок.</p> <p><b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний,</b> о технике рывка</p> <p><b>Практическая часть:</b></p> <p>2. Совершенствование техники рывка</p>			
6.	Гиревой спорт - толчок	<p><b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний,</b> о технике толчка</p> <p><b>Практическая часть:</b></p> <p>1. Обучение техники толчка.</p> <p><b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний,</b> техники выполнения толчка гирь вверх на прямые руки.</p> <p><b>Практическая часть:</b></p> <p>2. Выталкивание гирь вверх на прямые руки. Толчок.</p>	ОПК-2: ИД 2.2.	Визуальные педагогические наблюдения. Педагогический контроль	6
7.	Гиревое двоеборье	<p><b>Теоретическая часть: Проверка теоретических знаний,</b> о технике упражнений, входящих в программу соревнований по гиревому спорту.</p> <p><b>Практическая часть:</b></p> <p>1. Выполнение упражнений, входящих в программу соревнований по гиревому спорту.</p>	ОПК-3: ИД 3.1., 3.2., 3.3.	Педагогический контроль	6
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – 36 часов</b>					
1.	Владение теннисным мячом.	<p>1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий настольным теннисом.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение теоретической часть техники безопасности.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Демонстрация.</p> <p>1. Набивание теннисного мяча на</p>	ОПК-2: ИД 2.2.	Визуальные педагогические наблюдения.	6

		<p>внешней и внутренней стороне ракетки.          2. Набивание теннисного мяча в разных стойках.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники выполнения удара справа.  <b>Практическая часть:</b> Выполнение удара ракеткой по мячу справа.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники удара мяча слева.  <b>Практическая часть:</b> Выполнение удара ракеткой по мячу слева.</p>			
2.	Способы подачи теннисного мяча.	<p>1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий настольным теннисом.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение теоретической часть техники безопасности.  <b>Практическая часть:</b> Демонстрация. Способов подачи мяча справа.          2. Подача мяча слева  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники выполнения подачи справа.  <b>Практическая часть:</b> Выполнение подачи мяча справа.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники подачи мяча слева.  <b>Практическая часть:</b> Выполнение подачи мяча слева.</p>	ОПК-11: ИД 11.4.	Визуальные педагогические наблюдения.	6
3.	Накат мяча справа, с лева.	<p>1. Накат мяча справа, с лева.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники выполнения наката мяча справа.  <b>Практическая часть:</b> Демонстрация. Способов наката мяча справа.          2. Накат мяча справа.  <b>Теоретическая часть:</b> Изучение</p>	ОПК-2: ИД 2.2.	Визуальные педагогические наблюдения.	6

		<p>техники выполнения накат мяча справа, с лева. справа. <b>Практическая часть:</b> Выполнение подачи мяча справа. <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники подачи мяча слева. <b>Практическая часть:</b> Выполнение подачи мяча слева.</p>			
4.	Подрезка мяча справа, с лева.	<p>1. Подрезка мяча справа, с лева. <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники выполнения подрезки мяча справа. <b>Практическая часть:</b> Демонстрация. Способов подрезки мяча справа. 2. Подрезка мяча справа. <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники выполнения накат мяча с лева. <b>Практическая часть:</b> Выполнение подрезки мяча справа. <b>Теоретическая часть:</b> Изучение техники подрезки мяча слева. <b>Практическая часть:</b> Выполнение подачи мяча слева.</p>	УК-7: ИД 7.1.; 7.2; 7.3.	Визуальные педагогические наблюдения.	6
5.	Двусторонняя игра.	<p>1. Двухсторонняя игра парами <b>Теоретическая часть:</b> Совершенствование техники игры в парах. <b>Практическая часть:</b> Отработка практических навыков игры. 2. Элементы игры в нападении. <b>Теоретическая часть:</b> Изучение элементов игры в нападении. <b>Практическая часть:</b> Отработка</p>	ОПК-2: ИД 2.2.	Педагогический контроль	6

		<p>практических навыков игры в нападении.</p> <p>3. Двухсторонняя игра. Правила судейства.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Тактические и стратегические установки на игру, разбор ошибок.</p> <p><b>Практическая часть:</b></p> <p>2. Двусторонняя игра парами.</p>			
6.	Правила игры. Правила судейства соревнований по настольному теннису.	<p>1. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Тактические и стратегические установки на игру, разбор ошибок.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Двухсторонняя игра.</p> <p>2. Элементы судейства игры в настольный теннис.</p> <p><b>Теоретическая часть:</b> Изучение элементов судейства соревнований по настольному теннису.</p> <p><b>Практическая часть:</b> Практическая отработка элементов судейства соревнований по настольному теннису.</p>	УК-7: ИД 7.1.; 7.2; 7.3.	Педагогический контроль	6
Всего часов					<b>328</b>

### 2.3. Интерактивные формы обучения

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

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

Физическая культура помогает студентам:

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

№	Тема практического занятия	Трудоемкость в часах	Интерактивная форма обучения	Трудоемкость в часах, % от занятия
1.	Легкая атлетика	114	физкультурно-спортивные, массово - оздоровительные, воспитательные мероприятия, которые способствуют установлению взаимоотношений, взаимопомощи внутри учебной группы, курса.	5,7 час / 1,9 %
2.	Волейбол	32	взаимопомощи внутри учебной группы, курса. Большой упор делается на нравственное, этико-деонтологическое воспитание.	1,6 час / 0,5 %
3.	Баскетбол	32	- управлять собой в ситуациях победы или поражения как в индивидуальных, так и в командных соревнованиях;	1,6 час / 0,5 %
4.	Лыжная подготовка	28	- правильно оценивать свою физическую подготовленность; - владеть своим телом и иметь знания о теле и его двигательных способностях;	0,5 час / 0,7 %
5.	Ориентирование	30	- правильно оценивать и организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;	1,5 час / 0,5 %
6.	Мини-футбол	20	- управлять собой в ситуациях победы или поражения, как в индивидуальных, так и в командных соревнованиях;	1 час / 0,4 %
7.	Атлетическая	36	- правильно оценивать и	1,7 час / 0,7 %

	гимнастика Гиревой спорт		организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями; - правильно оценивать свою физическую подготовленность; - владеть своим телом и иметь знания о теле и его двигательных способностях;	
8.	Настольный теннис	36	- правильно оценивать и организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями; - применять в профессиональной деятельности знания, полученные на занятиях по физической культуре на производственной практике.	1,8 час /0,93 %

#### 2.4. Критерии оценки знаний студентов

Оценка результатов обучения проводится согласно «Положения о системе оценивания результатов обучения студентов ФГБОУ ВО Амурская ГМА Минздрава России.

Критерием оценивания результатов обучения студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по таблицам оценивания практических навыков.

Тестовые задания по таблице «Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов» разработаны в соответствии норм ГТО.

Оценивается успешность освоения обучающимися дисциплины, практических навыков и умений по 5-ти балльной системе:

«5» - отлично

«4» - хорошо

«3» - удовлетворительно

«2» - неудовлетворительно.

При выставлении отметок необходимо учитывать квалификации ошибок и их качество:

- грубые ошибки;
- однотипные ошибки;
- негрубые ошибки;
- недочеты.

#### Оценочная шкала

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

#### - Характеристика цифровой оценки:

- «5» - получает обучающийся, если он демонстрирует глубокое и полное овладение

содержанием учебного материала, грамотно, логично излагает ответ, умеет связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения, при ответе формулирует самостоятельные выводы и обобщения. Освоил все практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины.

- «4» - получает обучающийся, если он вполне освоил учебный материал, ориентируется в изученном материале осознанно, применяет знания для решения практических задач, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности или ответ неполный. Освоил все практические навыки и умения, предусмотренные программой, однако допускает некоторые неточности.
- «3» - получает обучающийся, если он обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, не умеет доказательно обосновать свои суждения. Владеет лишь некоторыми практическими навыками и умениями, предусмотренными программой.
- «2» - получает обучающийся, если он имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач. Практические навыки и умения выполняет с грубыми ошибками или не было попытки продемонстрировать свои теоретические знания и практические умения.

#### **Входной контроль**

Проводится на первом занятии, включает: сдачу контрольных нормативов; тестирование в системе Moodle <https://educ-amursma.ru/local/crw/course.php?id=593>

Тестовый контроль включает 100 вопросов по курсу «физическая культура и спорт»

#### **Текущий контроль**

Текущий контроль включает исходный и выходной контроль знаний.

Исходный контроль - осуществляется преподавателем в начале каждого занятия в виде фронтального опроса.

Выходной контроль – включает контроль знаний студента в форме тестирования в системе Moodle <https://educ-amursma.ru/local/crw/course.php?id=593> , сдачи контрольных нормативов.

Итоговая оценка при проведении текущего контроля знаний выставляется в день проведения занятия, как среднеарифметический результат за все виды деятельности, предусмотренные на данном занятии рабочей программы дисциплины.

#### **Критерий оценивания устного ответа**

- «5» (**отлично**) – студент показывает глубокие и полные знания учебного материала, при изложении не допускает неточностей и искажения фактов, излагает материал в логической последовательности, хорошо ориентируется в излагаемом материале, может дать обоснование высказываемым суждениям.
- «4» (**хорошо**) - студент освоил учебный материал в полном объеме, хорошо ориентируется в учебном материале, излагает материал в логической последовательности, однако при ответе допускает неточности.
- «3» (**удовлетворительно**) – студент освоил основные положения темы практического занятия, однако при изложении учебного материала допускает неточности, излагает его неполно и непоследовательно, для изложения нуждается в наводящих вопросах со стороны преподавателя, испытывает сложности с обоснованием высказанных суждений.
- «2» (**неудовлетворительно**) – студент имеет разрозненные и несистематизированные знания учебного материала, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает

ошибки в определении основных понятий, искажает их смысл, не может самостоятельно излагать материал.

#### **Критерий оценивания практической части**

- «5» (**отлично**) – студент освоил полностью практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины.
- «4» (**хорошо**) – студент освоил полностью практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины, однако допускает некоторые неточности.
- «3» (**удовлетворительно**) – студент владеет лишь некоторыми практическими навыками умениями.
- «2» (**неудовлетворительно**) – студент демонстрирует выполнение практических навыков и умений с грубыми ошибками.

#### **Критерии оценивания внеаудиторной самостоятельной работы:**

- уровень освоения студентом учебного материала;
- полнота и глубина общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа;
- сформированность универсальных и общепрофессиональных компетенций (умение применять теоретические знания на практике.);
- правильно решены задачи и выполнены упражнения, даны точные ответы на тестовые задания – «зачтено».
- не правильно решены задачи и выполнены упражнения, даны не точные ответы на тестовые задания – «не зачтено».

#### **Критерии оценивания реферата:**

- «5» (**отлично**) – выставляется студенту, если он подготовил полный, развернутый, оформленный согласно требованиям, реферат по выбранной теме, представил свою работу в виде доклада с компьютерной презентацией, ответил на вопросы по теме доклада;
- «4» (**хорошо**) – выставляется студенту за полный, развернутый, оформленный согласно требованиям реферат, но плохо представленный;
- «3» (**удовлетворительно**) – реферат содержит информацию по изучаемому вопросу не в полном объеме, оформлен с ошибками, плохо представленный;
- «2» (**неудовлетворительно**) – выставляется студенту, если реферат не написан, либо написан с грубыми ошибками, доклад и компьютерная презентация не подготовлены, либо их содержание не соответствует теме реферата.

#### **Отработки задолженностей по дисциплине.**

1. Если студент пропустил занятие по уважительной причине, он имеет право отработать его и получить максимальную отметку, предусмотренную рабочей программой дисциплины за это занятие. Уважительная причина должна быть документально подтверждена.
2. Если студент пропустил занятие по неуважительной причине или получает отметку «2» за все виды деятельности на занятии, то он обязан его отработать. При этом отметка, полученная за все виды деятельности, умножается на 0,8.
3. Если студент освобожден от занятия по представлению деканата (участие в спортивных, культурно-массовых и иных мероприятиях), то ему за это занятие выставляется отметка



«5» при условии предоставления отчета о выполнении обязательной внеаудиторной самостоятельной работы по теме пропущенного занятия.

#### **Критерии оценивания промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация (зачет) – предназначена для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины и позволяет оценить уровень и качество ее освоения обучающимися.

Успешность освоения обучающимися дисциплины оценивается по 5-ти балльной системе: «5» - отлично, «4» - хорошо, «3» - удовлетворительно, «2» - неудовлетворительно.

**«Отлично»** - за глубину и полноту овладения содержания учебного материала, в котором студент легко ориентируется, за умения соединять теоретические вопросы с практическими, высказывать и обосновывать свои суждения, грамотно и логично излагать ответ; при тестировании допускает до 10% ошибочных ответов. Практические умения и навыки, предусмотренные рабочей программой дисциплины, освоены полностью.

**«Хорошо»** - студент полностью освоил учебный материал, ориентируется в нем, грамотно излагает ответ, но содержание и форма имеет некоторые неточности; при тестировании допускает до 20% ошибочных ответов. Полностью практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины, однако допускает некоторые неточности

**«Удовлетворительно»** - студент овладел знаниями и пониманиями основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, не умеет высказывать и обосновывать свои суждения; при тестировании допускает до 30 % ошибочных ответов. Владеет лишь некоторыми практическими навыками и умениями.

**«Неудовлетворительно»** - студент имеет разрозненные и бессистемные знания учебного материала, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл, беспорядочно и не уверенно излагает материал, при тестировании допускает более 30% ошибочных ответов. Практические навыки и умения выполняет с грубыми ошибками.

Обучающийся может претендовать на получение оценки «отлично» автоматически, если он занял призовое место в дисциплинарных или междисциплинарных олимпиадах (вузовских, региональных) и имеет средний балл по итогам текущей успеваемости не ниже 4,8 баллов. Обучающийся может отказаться от оценки - «автомата» и сдавать зачет вместе с группой на общих основаниях.

#### **Промежуточная аттестация проводится через систему сдачи зачета в 3 этапа:**

1. Тестирование в системе Moodle <https://educ-amursma.ru/local/crw/course.php?id=593>
2. Выполнение в полном объеме практической части дисциплины: предусматривает посещение всех практических занятий, выполнения заданий. На основании оценок по текущему контролю знаний, умений, навыков на практических занятиях рассчитывается средний балл текущей успеваемости, который фиксируется в учебном (электронном) журнале. Средний балл текущего контроля знаний учитывается при промежуточной аттестации.
3. Сдача практических навыков (контроль уровня сформированности компетенций). Включает 10 вариантов, содержащих по 10 вопросов практического характера.

#### **Критерии оценивания промежуточной аттестации**

Этапы	Отметка по 5-ти балльной шкале	Бинарная шкала
Тестовый контроль в системе «Moodle»	3-5	зачтено
Выполнение в полном объеме практической части дисциплины	3-5	

Сдача практических навыков (контроль формирования компетенций)	3-5	
Тестовый контроль в системе «Moodle»	2	<b>не зачтено</b>
Выполнение в полном объёме практической части дисциплины	2	
Сдача практических навыков (контроль формирования компетенций)	2	

## 2.5. Самостоятельная работа студентов: аудиторная и внеаудиторная

Организация аудиторной самостоятельной работы студентов осуществляется при помощи методических указаний для студентов, которые содержат учебные цели, перечень основных теоретических вопросов для изучения, перечень практических работ и методику их проведения, указания по оформлению полученных результатов, их обсуждению и выводам, задания для самоконтроля с эталонами ответов, перечень рекомендуемой литературы.

От 1/4 до 1/2 времени практического занятия отводится для самостоятельной работы студентов: проведения исследований, записи результатов, их обсуждения, формулировки выводов, выполнения индивидуальных заданий. Подготовительный этап, или формирование ориентировочной основы действий, начинается у студентов во внеаудиторное время при подготовке к практическому занятию, а завершается на занятии.

Все последующие этапы осуществляются на занятии. Этап материализованных действий (решение задач по алгоритму или без алгоритма, с заранее неизвестным ответом) осуществляется самостоятельно. Преподаватель при необходимости проводит консультирование, оказывает помощь и одновременно осуществляет контроль качества знаний студентов и их умения применять имеющиеся знания для решения поставленных задач.

### Внеаудиторная самостоятельная работа студентов

№ п/п	Тема практического занятия или	Время на подготовку студента	Формы внеаудиторной самостоятельной работы студента	
			Обязательные и одинаковые для всех студентов	По выбору студента

1.	Легкая атлетика	-	Подготовка к практическому занятию.	Участие в физкультурно-спортивных, массово - оздоровительных, воспитательных мероприятиях.
2.	Волейбол	-	Подготовка к практическому занятию (выполнение упражнений с мячом в парах).	Участие в физкультурно-спортивных, массово - оздоровительных, воспитательных мероприятиях.
3.	Баскетбол	-	Подготовка к практическому занятию (выполнение упражнений с мячом).	Участие в физкультурно-спортивных, массово - оздоровительных, воспитательных мероприятиях.
4.	Лыжная подготовка	-	Подготовка к практическому занятию (подготовка лыжного инвентаря)	Участие в физкультурно-спортивных, массово - оздоровительных, воспитательных мероприятиях.
5.	Ориентирование	-	Подготовка к практическому занятию (повторить условные топографические обозначения).	Участие в физкультурно-спортивных, массово - оздоровительных, воспитательных мероприятиях.
6.	Мини-футбол	-	Подготовка к практическому занятию (повторить условные топографические обозначения).	Участие в физкультурно-спортивных, массово – оздоровительных, воспитательных мероприятиях.
7.	Атлетическая гимнастика	-	Подготовка к практическому занятию (повторить условные топографические обозначения).	Участие в физкультурно-спортивных, массово – оздоровительных, воспитательных мероприятиях.
8.	Настольный теннис	-	Подготовка к практическому занятию (повторить условные топографические обозначения).	Участие в физкультурно-спортивных, массово - оздоровительных, воспитательных мероприятиях.

## 2.6. Научно-исследовательская (проектная) работа студентов.

**Научно-исследовательская (проектная) работа студентов** является обязательным разделом изучения дисциплины и направлена на комплексное формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций обучающихся. Предусматривает изучение специальной литературы и другой информации о достижениях отечественной и зарубежной науки и техники в соответствующей области знаний, участие в проведении научных исследований и др. Тематика определяется студентами самостоятельно или при консультации с преподавателем.

Ежегодно на кафедре проводится научно-методическая конференция:

### 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов - медиков.

- Физическая культура как фактор укрепления здоровья.
- Патологическое воздействие допинга на организм спортсменов.

- Человек и физическая культура; проблемы гармоничного развития личности.
- Спорт как средство эстетического воспитания.
- Роль выпускников медицинской академии в развитии массовой физической культуры.
- Взаимосвязь физической культуры, спорта с основными областями культуры человека; эстетический, этический, моральный.
- Роль физической культуры, спорта, туризма в воспитании молодежи.
- Туризм в системе физического воспитания, его оздоровительное и оборонное значение.
- Физическая культура в семье.
- Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.
- Личное отношение к здоровью и условия формирования здорового образа жизни.
- Деонтология в педагогике, медицине, физической культуре и спорте.
- Нравственное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
- Физическая культура - как важнейший элемент в образе жизни студента.
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями, в период каникул, производственной практики, трудового семестра.
- Дозирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой с учетом пола, возраста, состояния здоровья.

## **2. Физическая культура в обеспечении здоровья, современные оздоровительные формы и системы занятий физическими упражнениями.**

- Двигательная активность - основа здорового образа жизни.
- Изменения, происходящие в организме человека, при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Патологическое воздействие допинговых препаратов на организм спортсменов.
- Физическая культура как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым ситуациями различным заболеваниям.
- Физическая культура и производительность труда.
- Мини-физкультура, физкультурные минутки, паузы в режиме дня студента.
- Утренняя гимнастика и ее физическое значение, психологические факторы, влияющие на здоровье человека.
- Ритмическая гимнастика и её влияние на организм.
- Оздоровительное влияние ходьбы, бега, методика занятий.
- Влияние двигательной активности на сердечно – сосудистую и дыхательную систему.
- Занятия физической культурой при различных стадиях близорукости.
- Гимнастика для красоты и здоровья
- Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ, система кровообращения, дыхания, газообмен, опорно-двигательный аппарат).
- Женственность красота и здоровье.
- Дыхание при занятиях физическими упражнениями.
- Вес и физические упражнения.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
- Разминка. Её роль и направленность при занятиях различными видами спорта.
- Гиподинамия и ее влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.
- Анатомо-физиологические характеристики гибкости.
- Дневник самоконтроля и его значение в жизни физкультурника.
- Сила, её значение в жизни человека, методика развития силы.

- Быстрота, ее значение в жизни человека, методика развития быстроты
- Выносливость, ее значение в жизни человека, методика развития выносливости.
- Простейшие методы контроля за состоянием кардиореспираторной системы.
- Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха студентов.
- Дозированные физические нагрузки для нормализации массы тела.
- Влияние алкоголя на жизненные функции организма.
- Через совершенство тела к совершенству духа.
- Методические основы занятий оздоровительным бегом.
- Оздоровительное, прикладное и оборонное значение плавания.
- Спортивные игры как средство общей физической подготовки.
- Здоровье и физическая работоспособность.
- Ритмическая гимнастика для работников умственного труда.
- Корректирующая гимнастика для лиц, имеющих отклонения в физическом развитии.
- Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.
- Производственная физическая культура различных профессиональных групп.
- Атлетическая гимнастика для девушек и женщин.
- Пульсовой режим и мышечная нагрузка при физических упражнениях.
- Влияние курения на организм человека.
- Роль физической культуры в физическом развитии и подготовленности мальчиков, юношей, мужчин.
- Физическая культура при нарушении осанки.
- Физическая подготовка врача.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
- Ходьба - как самое просто и доступное оздоровительное мероприятие.
- Направленность, методика, дозировка оздоровительного бега.
- Роль физической культуры в физическом развитии и подготовленности девочек, девушек, женщин.

### **3. Гигиенические факторы укрепления здоровья и восстановления работоспособности.**

- Задачи гигиены физических упражнений.
- Личная гигиена: распорядок дня, гигиена сна, гигиена тела, одежды, обуви.
- Гигиенические требования к занятиям оздоровительными упражнениями, спортом, туризмом.
- Спортивная обувь и одежда с учетом метеорологических и климатических условий.
- Закаливание воздухом, водой.
- Нетрадиционные методы закаливания: зимнее плавание, моржевание.
- Вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности: душ, сауна, массаж.
- Вода, жар, пар и их влияние на организм.
- Гигиенические факторы питания.
- Плавать раньше, чем ходить.
- Рациональное питание - основа здоровья.
- Применение физических упражнений при нарушениях осанки.

### **4. Спорт. Экономика. Политика в современном обществе.**

- Национальные виды спорта и их роль в межличностном и физическом воспитании.
- Профессиональный и любительский спорт.
- Медицинская комиссия при МОК. Допинг контроль.
- Санкции к спортсменам, уличенным в употреблении допинга.
- Олимпийские игры и их роль в жизни общества.
- Физическая культура и спорт в условиях новой экономической политики.

- Влияние спорта на экономику, политику в современном обществе.
- Участие спортсменов СССР, России в Олимпийских играх.
- Физическая культура, спорт в дореволюционной России.
- Исторические этапы развития Олимпийских игр: Олимпийские игры в древности;
- Олимпийские игры в современности.
- История развития зимних Олимпийских игр.

### **5. Атлетическая гимнастика.**

- Влияние атлетической гимнастики на формирование осанки.
- Составить комплекс упражнений на развитие группы мышц: плечевого пояса; мышц рук; груди и спины; нижних конечностей.
- Влияние анаболических стероидов на женский и мужской организм.
- Тренажеры в системе средств физической культуры.
- Противопоказания к занятиям физическими упражнениями на тренажерах.
- Соблюдение техники безопасности во время занятий на тренажерах.
- Гигиенические требования по организации к проведению занятий с использованием тренажеров.
- Морфофункциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.
- Студенты, по состоянию здоровья, занимающиеся в группах специально-медицинской, лечебной, физической культурой, готовят реферат по диагнозу своего заболевания.

#### **Критерий оценки научно-исследовательской (проектной) работы студентов:**

- материал о результатах исследования в докладе изложен подробно, хорошо проработана специальная литература, изучена научно-техническая информации о достижении отечественной и зарубежной науки и техники в соответствующей области знаний – «зачтено».
- материал о результатах исследования в докладе изложен недостаточно верно, плохо проработана специальная литература, изучена научно-техническая информации о достижении отечественной и зарубежной науки и техники в соответствующей области знаний - «не зачтено».

## **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Основная литература:**

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - ISBN 978-5-9704-5576-0. - Текст : электронный // URL : <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970455760.html> (дата обращения: 22.05.2021). - Режим доступа : по подписке <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970455760.html>
2. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономарёвой. - М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. - 352 с., илл.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005.-448 с.

### **3.2. Дополнительная литература:**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Гриф УМО МО РФ. Изд. 7-е , *Academia*, 2010 - 320 стр.
2. Горшков А.Г., Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов. Гардарики, 2007. 218 стр.

3. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Гриф УМО МО РФ. 8-е изд., стер. Academia, 2010. 480 стр.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура/Ростов на Дону: Феникс.205.-382 с.
5. Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ.

### 3.3. Учебно-методические материалы, подготовленные кафедрой

1. Миронов Ф.С. Учебное пособие для проведения теоретических занятий по физическому воспитанию со студентами лечебного и педиатрического факультетов. Учебное пособие для студентов медицинских ВУЗов. - ГОУ ВПО АГМА Росздрава, 2009. - 200 с.
2. Миронов Ф.С. Профилактика спортивных травм и повреждений на занятиях физической культурой. Учебно-методическое пособие на занятиях по физической культуре. Благовещенск: изд-во БГПУ, 2013.-40с.
3. Миронов Ф.С. В движении жизнь. Учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий физической культурой Благовещенск. - 52 с.
4. Миронов Ф.С. Гигиенические факторы, способствующие укреплению здоровья и повышению работоспособности: учеб. пособие Благовещенск, 2015.-48 с.
5. Миронов Ф.С, Громова М.В., Узлов Ю.Л. – Самостоятельная подготовка к тестированию в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО: Учебно-методическое пособие для студентов/ Благовещенск: Издательство БГПУ, 2018. – 52 с.
6. Миронов Ф. С. и др. – К здоровому позвоночнику – через физические упражнения. Учебно-методическое пособие. Издательство БГПУ, Благовещенск, 2020. – 44 с.

#### Электронные и цифровые технологии:

1. Онлайн-курс по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» в ЭИОС ФГБОУ ВО Амурской ГМА <https://educ-amursma.ru/local/crw/course.php?id=593>  
Характеристика модулей в электронном информационно-образовательном курсе

Обучающий	Контролирующий
Теоретический (лекционный) материал, научно-познавательные и обучающие фильмы	Методические рекомендации для студентов по внеаудиторной самостоятельной работе.
Методические рекомендации для студентов к практическим занятиям. Методические рекомендации для решения задач и упражнений по темам дисциплины.	Список рекомендуемых тем реферативных работ и положение для оформления реферата.
Справочные материал, наглядные пособия.	Тесты входного, текущего и итогового контролей знаний.

#### 2. Электронные учебные пособия:

размещены в ЭИОС ФГБОУ ВО Амурской ГМА. Режим доступа:

<https://educ-amursma.ru/local/crw/course.php?id=593>

- электронное учебное пособие по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт». Раздел «Физическая культура и спорт».

### 3.4. Оборудование, используемое для образовательного процесса

№ п/п	Наименование, количество
1	Учебная комната физической культуры с курсом лечебной физкультуры 323.9 м <sup>2</sup> <b>Основное оборудование:</b> теннисные столы -8 тренажеры – 5 обручи – 10 гимнастические скакалки – 10 гантели – 8 пар
2	Учебная комната физической культуры 432.9 м <sup>2</sup> с курсом лечебной физкультуры. <b>Основное оборудование:</b> штанги - 2 обручи -10 гимнастические скакалки -10 гири 4 футбольные ворота - 2 тренажеры - 6, баскетбольные щит-, 2 скамья для пресса -1 брусья -1 медицибол - 5
3	Учебная комната кафедры физической культуры с курсом лечебной физкультуры 643 м <sup>2</sup> <b>Основное оборудование:</b> сетка волейбольная -2 стойки- 2 футбольные ворота - 2 скакалки - 30 гимнастические палки -30 коврики - 8 баскетбольные щиты- 8 гантели – 14 скамья гимнастическая - 2
4	Учебная комната физической культуры с курсом лечебной физкультуры 53.6 м <sup>2</sup> <b>Основное оборудование:</b> Плакаты- 20 паласы - 2 гимнастические палки - 15 гимнастические стенки - 4 зеркало - 6 гантели - 10
5	Учебная комната физической культуры 38.4 м <sup>2</sup> с курсом лечебной физкультуры <b>Основное оборудование:</b> столы - 12 стулья – 24



	плакаты – 35
<b>6</b>	Тренажерный зал 199,9 м <sup>2</sup> <b>Основное оборудование:</b> тренажеры - 19 гири разных весов - 38 шт. пояса - 10 коврики - 8 гимнастические палки - 20 скакалки – 8 весы – 1 мешок боксёрский – 2

### 3.5. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, электронные образовательные ресурсы.

Название ресурса	Описание ресурса	Доступ	Адрес ресурса
<b>Электронно-библиотечные системы</b>			
«Консультант студента» Электронная библиотека медицинского вуза.	Для студентов и преподавателей медицинских и фармацевтических вузов. Предоставляет доступ к электронным версиям учебников, учебных пособий и периодическим изданиям.	библиотека, индивидуальный доступ	<a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>
«Консультант врача» Электронная медицинская библиотека.	Материалы, размещенные в библиотеке разработаны ведущими российскими специалистами на основании современных научных знаний (доказательной медицины). Информация подготовлена с учетом позиции научно-практического медицинского общества (мирового, европейского и российского) по соответствующей специальности. Все материалы прошли обязательное независимое рецензирование.	библиотека, индивидуальный доступ	<a href="http://www.rosmedlib.ru/cgi-bin/mb4x">http://www.rosmedlib.ru/cgi-bin/mb4x</a>
PubMed	Бесплатная система поиска в крупнейшей медицинской библиографической базе данных MedLine. Документирует медицинские и биологические статьи из специальной литературы, а также даёт ссылки на полнотекстовые статьи.	библиотек а, свободный доступ	<a href="http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/">http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/</a>
Oxford Medicine Online.	Коллекция публикаций Оксфордского издательства по медицинской тематике, объединяющая свыше 350 изданий в общий ресурс с возможностью перекрестного поиска. Публикации	библиотек а, свободный доступ	<a href="http://www.oxfordmedicine.com">http://www.oxfordmedicine.com</a>

	включают The Oxford Handbook of Clinical Medicine и The Oxford Textbook of Medicine, электронные версии которых постоянно обновляются.		
База знаний по биологии человека	Справочная информация по <a href="#">физиологии</a> , <a href="#">клеточной биологии</a> , <a href="#">генетике</a> , <a href="#">биохимии</a> , <a href="#">иммунологии</a> , <a href="#">патологии</a> . (Ресурс <a href="#">Института молекулярной генетики РАН</a> .)	библиотек а, свободный доступ	<a href="http://humbio.ru/">http://humbio.ru/</a>
Медицинская онлайн библиотека	Бесплатные справочники, энциклопедии, книги, монографии, рефераты, англоязычная литература, тесты.	библиотек а, свободный доступ	<a href="http://med-lib.ru/">http://med-lib.ru/</a>
<b>Информационные системы</b>			
Российская медицинская ассоциация	Профессиональный интернет - ресурс. Цель: содействие осуществлению эффективной профессиональной деятельности врачебного персонала. Содержит устав, персоналии, структура, правила вступления, сведения о Российском медицинском союзе.	библиотек а, свободный доступ	<a href="http://www.rmass.ru/">http://www.rmass.ru/</a>
Web-медицина	Сайт представляет каталог профессиональных медицинских ресурсов, включающий ссылки на наиболее авторитетные тематические сайты, журналы, общества, а также полезные документы и программы. Сайт предназначен для врачей, студентов, сотрудников медицинских университетов и научных учреждений.	библиотек а, свободный доступ	<a href="http://webmed.irkutsk.ru/">http://webmed.irkutsk.ru/</a>
<b>Базы данных</b>			
Всемирная организация здравоохранения	Сайт содержит новости, статистические данные по странам, входящим во всемирную организацию здравоохранения, информационные бюллетени, доклады, публикации ВОЗ и многое другое.	библиотек а, свободный доступ	<a href="http://www.who.int/ru/">http://www.who.int/ru/</a>
Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	Сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации содержит новости, информационные бюллетени, доклады, публикации и многое другое.	библиотек а, свободный доступ	<a href="http://www.minobrnauki.gov.ru">http://www.minobrnauki.gov.ru</a>
Министерство просвещения Российской Федерации	Сайт Министерства просвещения Российской Федерации содержит новости, информационные	библиотек а, свободный	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>

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

### 3.6. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое в образовательном процессе

<b>I. Коммерческие программные продукты</b>		
1.	Операционная система MS Windows 7 Pro	Номер лицензии 48381779
2.	Операционная система MS Windows 10 Pro, MS Office	ДОГОВОР №142 А от 25.12.2019

3.	MS Office	Номер лицензии: 43234783, 67810502, 67580703, 64399692, 62795141, 61350919
4.	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Расширенный	Договор № 977 по/20 от 24.12.2020
5.	1С:Университет ПРОФ	ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 2191 от 15.10.2020
6.	1С: Библиотека ПРОФ	ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 2281 от 11.11.2020
<b>II. Свободно распространяемое программное обеспечение</b>		
1.	Google Chrome	Бесплатно распространяемое Условия распространения: <a href="https://play.google.com/about/play-terms/index.html">https://play.google.com/about/play-terms/index.html</a>
2.	Браузер «Yandex»	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>
3.	Dr.Web CureIt!	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение: <a href="https://st.drweb.com/static/new-www/files/license_CureIt_ru.pdf">https://st.drweb.com/static/new-www/files/license_CureIt_ru.pdf</a>
4.	OpenOffice	Бесплатно распространяемое Лицензия: <a href="http://www.gnu.org/copyleft/lesser.html">http://www.gnu.org/copyleft/lesser.html</a>
5.	LibreOffice	Бесплатно распространяемое Лицензия: <a href="https://ru.libreoffice.org/about-us/license/">https://ru.libreoffice.org/about-us/license/</a>

### 3.7. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

#### IV. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 4.1. Текущий тестовый контроль (входной, исходный, выходной), итоговый

##### 4.1.1. Тесты входного контроля для определения уровня физической подготовленности студентов

Характеристика направления тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег – 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	240	230	220	210	200
2. Тест на силовую подготовленность: Из положения (сед.) опускание туловища в положение (лежа), ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) (жен) Подтягивание на перекладине (кол-во	60	50	40	30	20					
вес до 85 кг						15	12	9	7	5
Более 85 кг						12	10	7	4	2
3. Тест на общую выносливость: Кросс 2000 м (мин/сек) (жен)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.35	12.40	13.15					
Кросс 3000м. (мин/сек) (муж)										
вес до 85 кг.						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг.						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
4. Тест на гибкость: Из положения стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед, ноги в коленном суставе не сгибать (см)	16	11	8	2	0	13	7	6	2	0

**4.1.2. Практические задания для текущего контроля (исходный и выходной), по разделам дисциплины**

п/п №	Раздел программы	Практические задания				
			<u>исходный контроль</u>		<u>выходной контроль</u>	
			муж.	жен.	муж.	жен.
1.	Лёгкая атлетика	Бег – 100м	14,5сек	18,0сек	14,0сек	17,0сек
		Прыжок в длину с места	215 см	160 см	220 см	170 см.
		Кросс3000м	14,00 сек	13,00 сек	13,00 сек	12,00 сек
2.	Волейбол	1. Выполнение подачи: нижняя подача, боковая подача, верхняя подача Три серии по 5 подач, с попаданием 50% на площадку.  2.Игра в парах, 20 передач, приёмов, выполняет каждый студент  3.Судейство соревнований	30%	30%		
					50%	50%
3.	Баскетбол	1. Броски по кольцу со штрафной линии.10 бросков,45-50% попаданий в кольцо. 2. В парах: игра в защите, нападении 3. Судейство соревнований	30%	30%	45-50%	45-50%
4.	Лыжная подготовка	1. Передвижение по лыжне: одновременным бесшажным ходом.	Без учёта	Без учёта	Без учёта	Без учёта

		Одновременным одношажным ходом 2. Прохождение дистанции (3; 5) классическим или коньковым ходом	времени	времени	времени	времени
5.	<b>Ориентирование</b>	1. Эстафетное ориентирование в закрытом помещении «Лабиринт» 2. Выбор пути движения, по маркированной трассе, в закрытом помещении «Лабиринт».	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
6.	<b>Мини-футбол</b>	1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) из 10 2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) 3. Судейство соревнований	30% 9,5	- -	45-50% 9,0	- -
7.	<b>Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт</b>	1. Выполнение подъёма гири одним непрерывным движением вверх на прямую руку. Рывок. 2. Выталкивание гири вверх на прямые руки. Толчок.	1  1	- -	2  2	- -
8.	<b>Настольный теннис</b>	1. Поддача с права, с лева (число поданных) из 10; 1. Накат мяча справа, с лева. (число попаданий) из 10. 3. Судейство соревнований	6  6	5  5	8  8	7  7
9.	<b>Общая физическая подготовка</b>	1. Подтягивание на высокой перекладине (муж.) 2. Поднимание туловища, из положения лежа (жен.) кол-во раз.	6 -8	35-30	10-8	40-45

#### 4.1.3. Примеры тестовых заданий для итогового контроля (с эталонами ответов)

Тестовые задания расположены в системе «Moodle».

Режим доступа: (<https://educ-amursma.ru/local/crw/course.php?id=593>)

Общее количество тестов – 100.

(выберите один правильный ответ)

##### 1. РАЗМЕРЫ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ, М?

- 1) 6 x 9;
- 2) 10x12;
- 3) 12x12;
- 4) 9x18.

##### 2. ВЫСОТА БАСКЕТБОЛЬНОГО КОЛЬЦА?

- 1) 300 см;
- 2) 310 см;
- 3) 295 см;
- 4) 305 см.

##### 1. ВЫСОТА ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ СЕТКИ У МУЖЧИН?

- 1) 241 см;
- 2) 250 см;
- 3) 233 см;
- 4) 245 см.

Эталоны ответов: 1-4; 2-4; 3-4.

#### 4.1.4. Практические задания итогового контроля

Курс	Семестр	Задания итогового контроля
I	2.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за первый курс.
II	3.	Подготовить комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.
	4.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за второй курс.
III	5.	Составить комплекс упражнений для профилактики миопии.
	6.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за третий курс.
IV	7.	Составить комплекс физических упражнений для профилактики остеохондроза (шейный, грудной, поясничные отделы)
	8.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за четыре года обучения.
V	9.	Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки врача (лечебника, хирурга или стоматолога, гигиениста).



	10.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за пять лет обучения.
--	-----	--

#### **4.2. Перечень практических навыков, которым должен обладать студент после освоения дисциплины.**

- Четко объяснять пациентам необходимость и значение ФК.
- Назначать правильный двигательный режим каждому пациенту
- Правильно рекомендовать применение средств ФК в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, профессии и психоэмоционального состояния пациента.
- Правильно построить оздоровительно-тренировочный процесс с учетом состояния здоровья и профессиональной деятельности пациента
- Постоянно поддерживать свое физическое состояние и функциональные возможности на должном уровне, оценить физическое состояние.
- Использовать методы развития и контроля основных физических качеств.
- Составлять комплексы утренней гигиенической, корректирующей и производственной гимнастик.
- Использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Применять нетрадиционные и вспомогательные средства и методы физического воспитания для собственного оздоровления организма.

#### **4.3. Практические задания к зачету**

- Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики для людей пожилого возраста.
- Составить и провести комплекс физических упражнений для вступительной части занятий: легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, настольным теннисом, на тренажерах.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры «Физической культуры с  
курсом лечебной физкультуры»

протокол № 11 от 05 сентября 2022 г.

зав. кафедрой  Миронов Ф.С.

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО  
НА 2022- 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

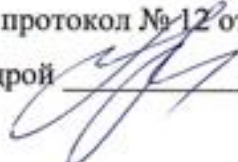
1. Внести изменение в п. 3.6. на стр. 51, актуализировать таблицу в разделе «Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое в образовательном процессе».

**Перечень программного обеспечения (коммерческие программные продукты)**

№ п/п	Перечень программного обеспечения (коммерческие программные продукты)	Реквизиты подтверждающих документов
1.	Операционная система MS Windows 7 Pro	Номер лицензии 48381779
2.	Операционная система MS Windows 10 Pro	ДОГОВОР № УТ-368 от 21.09.2021
3.	MS Office	Номер лицензии: 43234783, 67810502, 67580703, 64399692, 62795141, 61350919
4.	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Расширенный	Договор 326по/21-ИБ от 26.11.2021
5.	1С Бухгалтерия и 1С Зарплата	ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР 612/Л от 02.02.2022
6.	1С: Университет ПРОФ	ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № ЦБ-1151 от 01.14.2022
7.	1С: Библиотека ПРОФ	ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 2281 от 11.11.2020
8.	Консультант Плюс	Договор № 37/С от 25.02.2022
9.	Актион 360	Договор № 574 от 16.11.2021
10.	Среда электронного обучения ЗКЛ(Русский Moodle)	Договор № 1362.2 от 15.11.2021
11.	Astra Linux Common Edition	Договор № 142 А от 21.09.2021
12.	Информационная система "Планы"	Договор № 8245 от 07.06.2021
13.	1С:Документооборот	Договор № 2191 от 15.10.2020
14.	Р7-Офис	Договор № 2 КС от 18.12.2020

### Перечень свободно распространяемого программного обеспечения

№ п/п	Перечень свободно распространяемого программного обеспечения	Ссылки на лицензионное соглашение
1.	Браузер «Яндекс»	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Яндекс» <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>
2.	Яндекс.Телемост	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение на использование программ <a href="https://yandex.ru/legal/telemost_mobile_agreement/">https://yandex.ru/legal/telemost_mobile_agreement/</a>
3.	Dr.Web CureIt!	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение: <a href="https://st.drweb.com/static/new-www/files/license_CureIt_ru.pdf">https://st.drweb.com/static/new-www/files/license_CureIt_ru.pdf</a>
4.	OpenOffice	Бесплатно распространяемое Лицензия: <a href="http://www.gnu.org/copyleft/lesser.html">http://www.gnu.org/copyleft/lesser.html</a>
5.	LibreOffice	Бесплатно распространяемое Лицензия: <a href="https://ru.libreoffice.org/about-us/license/">https://ru.libreoffice.org/about-us/license/</a>

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры «Физической культуры с  
курсом лечебной физкультуры»  
протокол №12 от 24 мая 2023 г.  
зав. кафедрой  Миронов Ф.С.

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО  
НА 2023- 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1. Внести изменение в п. 3.6. на стр. 51, актуализировать таблицу в разделе «Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое в образовательном процессе».

**Перечень программного обеспечения (коммерческие программные продукты)**

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

## Перечень свободно распространяемого программного обеспечения

№ п/п	Перечень свободно распространяемого программного обеспечения	Ссылки на лицензионное соглашение
1	Браузер «Яндекс»	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Яндекс» <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>
2	Яндекс.Телемост	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение на использование программ <a href="https://yandex.ru/legal/telemost_mobile_agreement/">https://yandex.ru/legal/telemost_mobile_agreement/</a>
3	Dr.Web CureIt!	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение: <a href="https://st.drweb.com/static/new-www/files/license_CureIt_ru.pdf">https://st.drweb.com/static/new-www/files/license_CureIt_ru.pdf</a>
4	OpenOffice	Бесплатно распространяемое Лицензия: <a href="http://www.gnu.org/copyleft/lesser.html">http://www.gnu.org/copyleft/lesser.html</a>
5	LibreOffice	Бесплатно распространяемое Лицензия: <a href="https://ru.libreoffice.org/about-us/license/">https://ru.libreoffice.org/about-us/license/</a>
6	VK Звонки	Бесплатно распространяемое <a href="https://vk.com/licence">https://vk.com/licence</a>

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры «Физической культуры  
с курсом лечебной физкультуры»

протокол № 9 от 14 мая 2024 г.

зав. кафедрой  Миронов Ф.С.

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО  
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1. Внести изменение и актуализировать таблицу в разделе «Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, электронные образовательные ресурсы».

Название ресурса	Описание ресурса	Доступ	Адрес ресурса
Электронно-библиотечные системы			
«Консультант студента. Электронная библиотека медицинского вуза»	Для студентов и преподавателей медицинских и фармацевтических вузов. Предоставляет доступ к электронным версиям учебников, учебных пособий и периодическим изданиям.	Доступ удаленный, после регистрации под профилем вуза	<a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>
«Консультант врача» Электронная медицинская библиотека.	Материалы, размещенные в библиотеке, разработаны ведущими российскими специалистами на основании современных научных знаний (доказательной медицины). Информация подготовлена с учетом позиции научно-практического медицинского общества (мирового, европейского и российского) по соответствующей специальности. Все материалы прошли обязательное независимое рецензирование.	Доступ удаленный, после регистрации под профилем вуза	<a href="http://www.rosmedlib.ru/cgi-bin/mb4x">http://www.rosmedlib.ru/cgi-bin/mb4x</a>
ЭБС «Bookup»	Большая медицинская библиотека-информационно-образовательная платформа для совместного использования электронных учебных, учебно-методических изданий медицинских вузов России и стран СНГ	Доступ удаленный, после регистрации под профилем вуза	<a href="https://www.booksup.ru/">https://www.booksup.ru/</a>
ЭБС «Лань»	Сетевая электронная библиотека медицинских вузов-электронная база данных произведений учебного и научного характера медицинской тематики, созданная с целью реализации сетевых форм профессиональных образовательных программ, открытый доступ к учебным материалам для вузов-партнеров	Доступ удаленный, после регистрации под профилем вуза	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»	КиберЛенинка - это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний. Содержит более 2,3 млн научных статей.	свободный доступ	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
Oxford Medicine	Коллекция публикаций Оксфордского издательства по	свободный	<a href="http://www.oxfordmedi">http://www.oxfordmedi</a>

Online	медицинской тематике, объединяющая свыше 350 изданий в общий ресурс с возможностью перекрестного поиска. Публикации включают The Oxford Handbook of Clinical Medicine и The Oxford Textbook of Medicine, электронные версии которых постоянно обновляются.	доступ	<a href="http://cine.com">cine.com</a>
База знаний по биологии человека	Справочная информация по <a href="#">физиологии</a> , <a href="#">клеточной биологии</a> , <a href="#">генетике</a> , <a href="#">биохимии</a> , <a href="#">иммунологии</a> , <a href="#">патологии</a> . (Ресурс <a href="#">Института молекулярной генетики РАН</a> .)	свободный доступ	<a href="http://humbio.ru/">http://humbio.ru/</a>
Медицинская онлайн библиотека	Бесплатные справочники, энциклопедии, книги, монографии, рефераты, англоязычная литература, тесты.	свободный доступ	<a href="https://www.medlib.ru/library/library/books">https://www.medlib.ru/library/library/books</a>
<b>Информационные системы</b>			
Рубрикатор клинических рекомендаций	Ресурс Минздрава России, в котором размещаются клинические рекомендации, разработанные и утвержденные медицинскими профессиональными некоммерческими организациями Российской Федерации, а также методические руководства, номенклатуры и другие справочные материалы.	Ссылка на скачивание приложения	<a href="https://cr.minzdrav.gov.ru/#!/">https://cr.minzdrav.gov.ru/#!/</a>
Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)	Федеральная электронная медицинская библиотека входит в состав единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы. ФЭМБ создана на базе фондов Центральной научной медицинской библиотеки им. И.М. Сеченова.	свободный доступ	<a href="https://femb.ru/">https://femb.ru/</a>
Российская медицинская ассоциация	Профессиональный интернет-ресурс. Цель: содействие осуществлению эффективной профессиональной деятельности врачебного персонала. Содержит устав, персоналии, структура, правила вступления, сведения о Российском медицинском союзе.	свободный доступ	<a href="http://www.rmass.ru/">http://www.rmass.ru/</a>
Web-медицина	Сайт представляет каталог профессиональных медицинских ресурсов, включающий ссылки на наиболее авторитетные тематические сайты, журналы, общества, а также полезные документы и программы. Сайт предназначен для врачей, студентов, сотрудников медицинских университетов и научных учреждений.	свободный доступ	<a href="http://webmed.irkutsk.ru/">http://webmed.irkutsk.ru/</a>
<b>Базы данных</b>			
Всемирная организация здравоохранения	Сайт содержит новости, статистические данные по странам входящим во всемирную организацию здравоохранения, информационные бюллетени, доклады, публикации ВОЗ и многое другое.	свободный доступ	<a href="http://www.who.int/ru/">http://www.who.int/ru/</a>
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	Сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации содержит новости, информационные бюллетени, доклады, публикации и многое другое	свободный доступ	<a href="http://www.minobrnauki.gov.ru">http://www.minobrnauki.gov.ru</a>
Министерство просвещения Российской Федерации	Сайт Министерства просвещения Российской Федерации содержит новости, информационные бюллетени, доклады, публикации и многое другое	свободный доступ	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Федеральный портал «Российское образование»	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. На данном портале предоставляется доступ к учебникам по всем отраслям медицины и здравоохранения.	свободный доступ	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
<a href="http://Polpred.com">Polpred.com</a>	Электронная библиотечная система Деловые средства массовой информации. Обзор СМИ	свободный доступ	<a href="https://polpred.com/news">https://polpred.com/news</a>
<b>Библиографические базы данных</b>			
БД «Российская медицина»	Создается в ЦНМБ, охватывает весь фонд, начиная с 1988 года. База содержит библиографические описания статей из отечественных журналов и сборников, диссертаций и их авторефератов, а также отечественных и иностранных книг, сборников трудов институтов, материалы конференций и т.д. Тематически база данных охватывает все области медицины и связанные с ней области биологии, биофизики, биохимии,	свободный доступ	<a href="https://rucml.ru/">https://rucml.ru/</a>

	психологии и т.д.		
PubMed	Текстовая <a href="#">база данных</a> медицинских и биологических публикаций на английском языке. База данных PubMed представляет собой электронно-поисковую систему с бесплатным доступом к 30 миллионам публикаций из 4800 индексируемых журналов по медицинским тематикам. В базе содержатся статьи, опубликованные с 1960 года по сегодняшний день, включающие сведения с MEDLINE, PreMEDLINE, NLM. Каждый год портал пополняется более чем 500 тысячами новых работ.	свободный доступ	<a href="http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/">http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/</a>
eLIBRARY.RU	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 13 млн. научных статей и публикаций. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии более 2000 российских научно-технических журналов, в том числе более 1000 журналов в открытом доступе.	Полный функционал сайта доступен после регистрации	<a href="http://elibrary.ru/default_x.asp">http://elibrary.ru/default_x.asp</a>
Электронная библиотека диссертаций (РГБ)	В настоящее время Электронная библиотека диссертаций РГБ содержит более 919000 полных текстов диссертаций и авторефератов.	свободный доступ	<a href="http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/">http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/</a>
Медлайн.ру	Медико-биологический портал для специалистов. Биомедицинский журнал.	свободный доступ	<a href="https://journal.scbmt.ru/jour/index">https://journal.scbmt.ru/jour/index</a>
Официальный интернет-портал правовой информации	Единый официальный государственный информационно-правовой ресурс в России	свободный доступ	<a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>

2. Внести изменение и актуализировать таблицу в разделе «Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое в образовательном процессе».

#### Перечень программного обеспечения (коммерческие программные продукты)

№ п/п	Перечень программного обеспечения (коммерческие программные продукты)	Реквизиты подтверждающих документов
1.	Операционная система MS Windows 7 Pro	Номер лицензии 48381779
2.	Операционная система MS Windows 10 Pro	ДОГОВОР № УТ-368 от 21.09.2021
3.	MS Office	Номер лицензии: 43234783, 67810502, 67580703, 64399692, 62795141, 61350919
4.	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 50-99 Node 2 year Educational Renewal License	Договор 165А от 25.11.2022
5.	1С Бухгалтерия и 1С Зарплата	ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР 612/Л от 02.02.2022 (доп. лицензии)
6.	1С: Университет ПРОФ	ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № КрЦБ-004537 от 19.12.2023
7.	1С: Библиотека ПРОФ	ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 2281 от 11.11.2020
8.	Консультант Плюс	Договор № 37-2С от 27.03.2023
9.	Контур.Толк	Договор № К1029608/23 от 04.09.2023
10.	Среда электронного обучения 3KL(Русский Moodle)	Договор № 1362.4 от 11.12.2023
11.	Astra Linux Common Edition	Договор № 142 А от 21.09.2021
12.	Информационная система "Планы"	Договор № 1338-23 от 25.05.2023
13.	1С: Документооборот	Договор № 2191 от 15.10.2020
14.	Р7-Офис	Договор № 2 КС от 18.12.2020



## Перечень свободно распространяемого программного обеспечения

№ п/п	Перечень свободно распространяемого программного обеспечения	Ссылки на лицензионное соглашение
1.	Браузер «Яндекс»	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Яндекс» <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>
2.	Яндекс.Телемост	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение на использование программ <a href="https://yandex.ru/legal/telemost_mobile_agreement/">https://yandex.ru/legal/telemost_mobile_agreement/</a>
3.	Dr.Web CureIt!	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение: <a href="https://st.drweb.com/static/new-www/files/license_CureIt_ru.pdf">https://st.drweb.com/static/new-www/files/license_CureIt_ru.pdf</a>
4.	OpenOffice	Бесплатно распространяемое Лицензия: <a href="http://www.gnu.org/copyleft/lesser.html">http://www.gnu.org/copyleft/lesser.html</a>
5.	LibreOffice	Бесплатно распространяемое Лицензия: <a href="https://ru.libreoffice.org/about-us/license/">https://ru.libreoffice.org/about-us/license/</a>
6.	VK Звонки	Бесплатно распространяемое <a href="https://vk.com/licence">https://vk.com/licence</a>
7.	Kaspersky Free Antivirus	Бесплатно распространяемое <a href="https://products.s.kaspersky-labs.com/homeuser/Kaspersky4Win2021/21.16.6.467/english-0.207.0/3830343439337c44454c7c4e554c4c/kis_eula_en-in.txt">https://products.s.kaspersky-labs.com/homeuser/Kaspersky4Win2021/21.16.6.467/english-0.207.0/3830343439337c44454c7c4e554c4c/kis_eula_en-in.txt</a>