

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

СОГЛАСОВАНО
Проректор по учебной работе,

 Н.В. Лоскутова

«27» апреля 2023 г.
Решение ЦКМС
Протокол № 7 от
«27» апреля 2023 г.


УТВЕРЖДАЮ
Ректор ФГБОУ ВО Амурская ГМА
Минздрава России

Т.В. Заболотских
«16» мая 2023 г.
Решение ученого совета
Протокол № 15 от
«16» мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность: 31.05.01 Лечебное дело

Курс: 1, 2, 3, 4, 5

Семестр: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Всего часов: 328 часов

Практические занятия: 328 часов

Вид контроля – зачет (10 семестр)

Благовещенск 2023

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета), утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 09.02.2016 г. № 95 (зарегистрировано в Минюсте России 01.03.2016 г. № 41276), АПОП ВО (2018 г.).

Авторы:

зав. кафедрой физической культуры с курсом лечебной физкультуры,
к.п.н., доцент Ф.С. Миронов
ст. преподаватель кафедры физической культуры с курсом лечебной
физкультуры М.В. Громова

Рецензенты:

ассистент кафедры физической культуры с курсом лечебной
физкультуры, к.м.н. О.В. Копцева
заведующий кафедрой физической культуры и спорта 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 № 10 от «13» апреля 2023 г.

Зав. кафедрой к.п.н., доцент



Ф.С. Миронов

Заключение экспертной комиссии по рецензированию рабочих программ:
протокол № 1 от «17» апреля 2023 г.

Эксперт экспертной комиссии



М.В. Громова

УТВЕРЖДЕНА на заседании ЦМК № 6: протокол № 5 от «20» апреля 2023 г.

Председатель ЦМК № 6

к.п.н., доцент

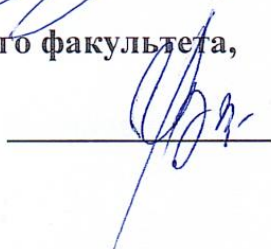


Ф.С. Миронов

СОГЛАСОВАНО: декан лечебного факультета,

д.м.н., доцент

«27» апреля 2023 г.



И.В. Жуковец

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	4
II. Структура и содержание дисциплины	10
Объём дисциплины и виды учебной работы	10
Тематический план практических занятий	10
Содержание тематического плана практических занятий	11
Интерактивные формы обучения	14
Критерии оценивания	15
Научно-исследовательская работа студентов	16
III. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	17
Основная литература	17
Дополнительная литература	17
Учебно-методические материалы, подготовленные кафедрой	18
Описание материально-технической базы для образовательного процесса.	18
Перечень программного обеспечения, используемого в образовательном процессе	20
Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	21
Профессиональные базы данных, информационные справочные системы, электронные образовательные ресурсы	21
IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и текущей аттестации.	24
Примеры тестовых заданий текущего контроля	24
Примеры теоретических вопросов для текущего контроля	24
Творческие задания для рубежного контроля	25
Примеры тестовых заданий оценивания практических навыков	25
Теоретические вопросы для промежуточного контроля	26
V. Этапы формирования компетенций и шкала оценивания	28

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика рабочей программы элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» по специальности 31.05.01 Лечебное дело

Физическая культура в медицинском вузе является не только среда укрепления здоровья, но и составной частью обучения и профессиональной подготовкой студентов. Медицинские вузы имеют социальный заказ на подготовку специалистов, обладающих теоретическими знаниями, практическими навыками применения средств физической культуры в лечении и профилактической деятельности. Поэтому преподавание физической культуры в медицинских вузах значительно отличается от преподавания в других, учитывая эту особую специфику и тот факт, что медики должны в совершенстве знать и уметь применять на практике средства физической культуры с целью профилактики оздоровления и реабилитации больных. Одной из главных задач дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование у студентов стойкой положительной мотивации: во-первых, на физическое самосовершенствование и, во-вторых, на овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для немедикаментозного оздоровления населения.

Государство взяло курс на оздоровление нации, о чем свидетельствует содержание Федерального закона № 329 от 4. 12.2007 г. «О физической культуре в РФ», где сказано, что «Учреждения и организации государственного здравоохранения в пределах своей компетенции используют физическую культуру как средство профилактики и лечения заболеваний».

Следовательно, чтобы эта компетенция была, медицинский работник должен четко знать, когда и как использовать средства физической культуры. Для этого в высших медицинских учебных заведениях с первого семестра необходимо изучать, как следует развивать и поддерживать физические качества, чтобы противостоять информационным и эмоциональным перегрузкам, оставаясь физически и умственно работоспособными, как оценивать физическое и эмоциональное состояние и эффективность оздоровительно-тренировочных занятий.

Врачи крайне редко дают пациентам, как больным, так и здоровым, рекомендации по режиму физических нагрузок. Будущие специалисты-медики должны в стенах вуза не только систематически заниматься физической культурой и спортом, но и приобретать навыки успешной организации массовой оздоровительной работы в коллективах. Широко и активно использовать физическую культуру и спорт в системе научной организации: с учетом будущей профессии.

Цель дисциплины

Формирование у студентов–медиков с ограниченными возможностями здоровья мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой как необходимому звену общекультурной ценности общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины

1. Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
2. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
3. Выбатывать у студентов ценностные установки на качественное 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 нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
5. Обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастики, лечебной и производственной гимнастики.

6. Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению оптимального двигательного режима, прививать интерес к занятиям физической культурой и желание к отказу от вредных привычек.

7. Привлекать студентов в научный кружок, приобщать к публичной речи, выступать на конференциях.

Место дисциплины в структуре АПОП ВО

В соответствии с ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело, элективная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к вариативной части Блока 1 является обязательной для освоения программы специалитета. Общая трудоемкость составляет 328 часов, практических занятий – 328 часов. Вид контроля - зачёт в 10 семестре.

Основные разделы дисциплины:

1. Упражнения коррекционной направленности на группы мышц: ног, рук, спины, живота, плечевого пояса, мышц шеи.
2. Спортивно – коррекционные упражнения
3. Совершенствование техники базовых и специализированных упражнений
4. Основные игровые понятия и техника игры у теннисного стола
5. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.
6. Контрольные упражнения, нормативы.

Виды спорта: легкая атлетика, настольный теннис, волейбол, атлетическая гимнастика.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

1. Теоретический.

Формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

2. Методико-практический.

Обеспечивающий освоение методов и способов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

3. Практический или учебно-тренировочный.

Содействующего приобретению опыта оздоровительной практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей и направленному формированию качеств и свойств личности.

4. Контрольный.

Определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов;

5. Профессионально-прикладной.

Профессиональная направленность образовательного процесса по дисциплине объединяет все четыре раздела программы: выполнения, связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Требования к студентам

Исходный уровень знаний и умений, которыми должен обладать студент, приступая к изучению курса элективной дисциплины, соответствует требованиям к знаниям и умениям по физической культуре поступающих в ВУЗы.

Элективная дисциплина «Адаптивная физическая культура» 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.

Требования к входным умениям: применять навыки общеразвивающих упражнений, подвижных игр, основ спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики.

Требования к входным компетенциям: способности применять полученные знания и умения в практике занятий оздоровлением, утренней гимнастикой и физическим самосовершенствованием дисциплины.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» является предшествующей для изучения последующих дисциплин: анатомия человека, физиология человека, гигиена, медицинская реабилитация и восстановительная терапия.

Междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

	Наименование последующих дисциплин	Номера разделов данной дисциплины, необходимых для изучения последующих дисциплин					
		1	2	3	4	5	6
1.	Анатомия человека	+	+	+	+	+	+
2.	Физиология человека	+	+	+	+	+	+
3.	Гигиена	+	+	+	+	+	+
4.	Медицинская реабилитация	+	+	+	+	+	+
5.	Восстановительная терапия	+	+	+	+	+	+

Матрица компетенций

Коды компетенций	Содержание компетенций	Адаптивная физическая культура					
		Разделы программы					
		1	2	3	4	5	6
ОК - 5	Готовность к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала	+	+	+	+	+	+
ОК - 6	Способность использовать методы и средства для обеспечения полноценной социально и профессиональной деятельности	+	+	+	+	+	+
ПК - 15	Готовность к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний	+	+	+	+	+	+
ПК - 16	Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию здорового образа жизни	+	+	+	+	+	+
ПК - 21	Способность к участию в проведении научных исследований	+	+	+	+	+	+

Общее количество компетенций	5	5	5	5	5	5	5
-------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенций (или ее части)
ОК-5	Готовность к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала
ОК-6	Способность использовать методы и средства для обеспечения полноценной социально и профессиональной деятельности
ПК-15	Готовность к обучению пациентов, их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний
ПК-16	Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию здорового образа жизни
ПК-21	Способность к участию в проведении научных исследований

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

1. Историю и организационную структуру работы по физической культуре и спорту в России.
2. Принципы и методы отечественной системы физического воспитания с различными контингентами населения. Их роль и место в общей системе физической культуры.
3. Методы и средства проведения оздоровительной работы в области ФКиС.
4. Основы организации и проведения оздоровительной работы с различными группами населения
5. Закономерности возрастно-половых особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся Ф Ки С.
6. Морфофункциональные особенности организма человека и их применения при физической нагрузке различной интенсивности и направленности.
7. Закономерности развития отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки.
8. Медико-биологические аспекты спортивной тренировки.
9. Методику использования средств ФК и С для повышения умственной работоспособности и успеваемости.
10. Специфику травматизма и заболеваний у занимающихся ФКиС.
11. Основы врачебного контроля в процессе физического воспитания
12. Средства и методы восстановления после напряженной умственных и физических нагрузок
13. Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере ФКиС.
14. Методы и приемы агитационно-пропагандистской работы по вовлечению населения занятиями ФКиС.
15. Специальную терминологию.
16. Основные аспекты социальной роли ФКиС.
17. Роль физической культуры в научной организации труда.
18. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре как к неотъемлемой части повседневной жизни.
19. Роль физической культуры в оздоровлении и развитии человека.
20. Основы физической культуры и здорового образа жизни

Уметь:

1. Объяснять пациентам необходимость и значение ФК.
2. Назначать правильный двигательный режим каждому пациенту.
3. Правильно рекомендовать применение средств ФК в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, профессии и психоэмоционального состояния пациента.
4. Правильно построить оздоровительно-тренировочный процесс с учетом состояния здоровья и профессиональной деятельности пациента.
5. Постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на данном уровне.
6. Оценить физическое состояние.
7. Использовать методы развития и контроля основных физических качеств.
8. Составлять комплексы утренней гигиенической, корректирующей и производственной гимнастик.
9. Применять знания по профессионально - прикладной физической подготовке (ППФП), инструкторские и судейские навыки при проведении оздоровительной работы по месту своей профессиональной деятельности.
10. Использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
11. Применять нетрадиционные и вспомогательные средства и методы физического воспитания для собственного оздоровления организма.

Владеть:

1. Методами развития и контроля основных физических качеств.
2. Нетрадиционными и вспомогательными средствами и методами физического воспитания.
3. Приёмами массажа и самомассажа.
4. Методами оценки физического и функционального состояний.
5. Методами оперативного контроля за функциональным состоянием на занятиях по физической культуре.

Формы занятий:

- учебные занятия, где проводятся практические, методико-практические занятия, тестирование и прием контрольных нормативов;
- физические упражнения в режиме учебного дня для восстановления умственной работоспособности;
- участие в различных спортивных праздниках и соревнованиях; организованные занятия в студенческих оздоровительных лагерях, на производственной практике;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями в рамках двигательного режима;
- занятия ЛФК и в оздоровительных группах для студентов, имеющих хронические заболевания.

При использовании различных форм занятий студенты должны выполнить рекомендованный минимальный объем двигательной нагрузки в неделю.

Методы обучения

Словесный, наглядный, практический. Занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата. Нагрузка должна соответствовать индивидуальным возможностям организма, с педагогическим контролем занимающегося.

Виды контроля

Текущий контроль – для определения реакции организма занимающихся на нагрузку до, в процессе и после занятия. С его помощью определяем время восстановления работоспособности после различных физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических

нагрузок в них;

Рубежный контроль – предназначен для проверки знаний, умений и навыков, усвоенных студентами по объединенному комплексу тем. Он проводится в форме многоэтапного контроля, ориентированного на выявление теоретических и практических навыков по темам дисциплины.

Промежуточный контроль – проводится после изучения дисциплины для определения успешности выполнения плана учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (собеседование по теоретическим вопросам, тестирование, решение ситуационных задач, проверка усвоения практических навыков и умений).

Необходимо соблюдать следующие принципы в работе

1. Создание мотивации. Положительный результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Проявлять активность, самостоятельность, формировать интерес.
2. Согласованность работы и отдыха, соблюдать активный и пассивный отдых.
3. Непрерывность занятий, они должны быть регулярными, систематическими, адекватными как на учебных занятиях, так и самостоятельно.
4. Необходимость поощрения. Когда студенты активно занимаются, в конце занятия надо выразить поощрения. Это есть дополнительный стимул.
5. Активизировать во время занятий двигательные, речевые, зрительные, слуховые анализаторы.
6. Воспитательная работа. Среди занимающихся воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, ответственность, благородство. Все эти качества прививать с первого курса обучения.

Образовательные технологии, используемые при проведении занятий по адаптивной физической культуре

Основной формой обучения является индивидуальное сопровождение развития студента. Направленное на преодоление проблем, связанных с двигательной функцией организма, и его возможностей и состояние здоровья.

Практические занятия проводятся групповым и индивидуальным заданием, участием студентов с нарушением здоровья в спортивных соревнованиях в качестве судей, волонтеров.

Задачи и специфика адаптивной физической культуры с нарушением опорно-двигательного аппарата

В нормализация тонуса мышц используются позы, направленные на формирование навыка регуляции положения частей тела по отношению к голове в разных исходных позициях. Формирование функций равновесия, что достигается использованием упражнений на сохранение равновесия при предельных противодействиях, прыжке на батуте.

Индивидуальные занятия, направленные на нормализацию координационных движений, равновесия, мышечной силы.

Групповые занятия развивают нормализацию двигательной деятельности, ускоряют социальную реабилитацию, уверенность в своих действиях.

Адаптивная физическая культура при заболеваниях органов слуха

Основной задачей является расширения тактильных, мышечно – суставных и специальных восприятий частичному замещению слуха.

В процессе занятий тактильных и мышечно - суставных восприятий следует широко использовать:

- упражнения, выполняемые с закрытыми глазами;
- упражнения, способствующие одновременному расширению общего поля зрения и двигательных реакций.

Для борьбы с гиподинамией необходимо активизировать двигательный режим за счет УГГ. Лица, с частичной потерей слуха, могут заниматься многими видами спорта: легкой атлетикой, настольным теннисом, гиревым спортом, силовыми упражнениями, игровыми видами спорта (заменять слуховые раздражители, зрительными).

Задачи адаптивной физической культуры при повреждениях и заболеваниях органов зрения

Основной задачей при занятиях физической культурой является обучение самостоятельному передвижению, ходьбе, легкому бегу, выполнению упражнений на тренажерах, с гантелями, гимнастическими палками, обручами. Необходимо ориентировать на вес гантелей, размера палок; передачи волейбольных мячей из рук в руки на месте и в движении. В процессе систематических занятий формируется комплексные мышечно – суставные, тактильные и слуховые восприятия, обеспечивающие возможность сравнительно свободного самостоятельного передвижения. Специальные упражнения необходимо чередовать, чтобы не было адаптации к одним и тем же движениям. Слабовидящие могут заниматься различными видами спорта.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Всего часов 316	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	
Практические занятия	328	32	36	36	24	36	60	32	36	36	

Тематический план практических занятий

№ п/п	Разделы дисциплины «Адаптивная физическая культура»	Трудоемкость (час)
I.	Упражнения коррекционной направленности.	80
II.	Спортивно – коррекционные упражнения.	90
III.	Совершенствование техники базовых и специализированных упражнений.	90
IV.	Основные игровые понятия и техника игры у теннисного стола	12
V.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.	28
VI.	Контрольные упражнения, нормативы.	16
Всего часов		316

Содержание тематического плана практических занятий

№ п/п	Тематика практических занятий	Содержание тем практических занятий дисциплины	Коды формируемых компетенций	Формы контроля
1.	Упражнение коррекционной направленности	Упражнение, направленное на получение строго дозированных мышечных напряжений.	ОК - 5	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
		Упражнения, направленные на получение дифференцированных напряжений и расслаблений отдельных мышц и мышечных групп.	ОК - 6	
		Упражнения, направление на расслабление мышечных групп и конечностей.	ОК - 6	Визуальные педагогические наблюдения
		Упражнения, асимметричных движений.	ОК - 5	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
		Рефлекторные и идеомоторные упражнения. Рефлекторные упражнения, направленные на напряжение определенных мышц. Идеомоторные упражнения: посылка мысленного импульса в тренируемую группу мышц с получением воображаемого движения	ОК - 5	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
		Группа упражнений на восстановление или новое формирование прикладных двигательных навыков – стояние, ходьба обычным шагом, строевым, различные перестроения.	ОК - 6	Визуальные контроль за техникой выполнения движения
		Упражнения, восстанавливающие и усиливающие чувствительность.	ОК - 5	Визуальные педагогические наблюдения
		Упражнения для растягивания мышц, снятия напряжения в мышцах, расширения диапазона движения.	ОК - 5	Визуальные педагогические наблюдения
		Упражнения для развития чувствительности мышц, возможность регулировать определенный участок мышц.	ОК - 6	Визуальные контроль за техникой выполнения движения
Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования	ОК - 6	Визуальные контроль		

		органов, силовую выносливость, быструю силу.		
		Упражнения на сопротивление постепенно увеличивая нагрузку.	ОК -6	Визуальные контроль 3
		Упражнения на тренажерах.	ОК -5	
		Упражнения с гирями.	ОК -5	Визуальные педагогические наблюдения
		Упражнения в игре настольным теннисом.	ПК - 16	Педагогический контроль
		Основные понятия о технике игры в настольный теннис.	ПК - 16	Педагогический контроль
		Стойка теннисиста, положение ракетки в руке.	ПК - 15	Педагогический контроль
		Передвижения возле стола; Упражнения в игре настольным теннисом - положение руки с ракеткой и свободной руки, перемещения, шаги, выпады.	ПК - 16	Педагогический контроль
		Прием и удары по мячу.	ОК-5	Визуальные педагогические наблюдения
		Упражнения на тренажерах в положении лёжа, сидя, на наклонной скамейке.	ПК - 15	Педагогический контроль
2.	Спортивно – коррекционные упражнения	Упражнения для растягивания мышц: - снятие напряжения в мышцах, расширение диаметра движения.	ПК - 16	Педагогический контроль
		Упражнения для развития чувствительности мышц: - для выработки силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.	ПК - 15	Педагогический контроль
		Упражнение для улучшения функционального состояния нервной чувствительности.	ПК - 16	Педагогический контроль
		Упражнение на выносливость для поддержания эффективности функционирования органов и систем организма.	ПК - 15	Педагогический контроль
		Тренировка ходьбой, бегом, подъемом и спуском по наклонной поверхности, лестничных маршей для улучшения равновесия, двигательных возможностей и функционального развития.	ПК - 16	Педагогический контроль
		Упражнения на сопротивление; - постепенно увеличивающая нагрузка на сопротивление для развития мышечной силы.	ПК - 16	Педагогический контроль
3.		Упражнения на мышцы ног.	ПК - 16	Педагогический контроль

	Совершенство-вание тех-ники ба-зовых и специали-зированных упражне-ний	Обучение и совершенствование упражнений на спортивных тренажерах. Легкоатлетиче-ские прыжковые упражнения на двух ногах, с ноги на ногу 3-х, 4-х, 5-ти кратные. Бего-вые легкоатлетические упражнения с высо-ким подниманием бедра, семенящим бегом, бег прыжками, ускорение 20-40 метров.		
		Упражнения на руки. Обучение техники, имитация бега на месте, включая только руки, кисти расслаблены, имитация бега руками с легкими гантелями.	ОК - 5	Визуальные пе-дагогические наблюдения
		Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, груди. Применяются гантели, гири, гимнастиче-ские скамейки, палки. Следить за положе-нием спины, правильным дыханием.	ОК-6	Визуальный контроль за техникой вы-полнения дви-жения
Занятия на 4-5 курсах проходят в специализированных залах, настольного тенниса, трена-жерном, игровом, на стадионе, беговых дорожках				
		Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращение в лучезапяст-ном, локтевом, плечевом суставах. Сгиба-ние, разгибание, стоп, полуприседы, в лево, в право, повороты туловища в различных направлениях. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу, наклоны вперед, в лево, право.	ОК-5 ОК-6 ПК-15	Визуальные пе-дагогические наблюдения за техникой вы-полнения дви-жения Педагогиче-ский контроль
4.	Основные игровые понятия и техника игры у теннис-ного стола	Обучение основным понятиям о технике игры: - «стойка теннисиста», позиция в игре; - хватка ракетки;	ОК-5 ОК-6	Визуальные пе-дагогические наблюдения за техникой вы-полнения дви-жения
		- «открытая» и «закрытая» ракетка; - передвижение возле стола; - работа ног (шаги, выпады, прыжки) дви-жение руки с ракеткой и свободной рукой, положение корпуса (перемещение центра тяжести тела); - набивание мяча на ракетке; - обучение игре ударом - «толчком» справа, слева, стоя на месте и в движении; - изучение траектории полета, высоты, от-скока мяча, удар «толчком», имитация дви-жений с ракеткой стоя на месте и в движе-нии; - набивание мяча на ракетке, чередуя левой, правой руками стоя на месте и в движении; игровые приемы, способы их вы-полнения; удары «накаты» и «подрезка»;	ОК-5 ОК-6	Визуальные пе-дагогические наблюдения за техникой вы-полнения дви-жения

		подачи справа и слева: замах, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.		
5.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.	Подачи короткие, длинные. Передвижение возле стола в игре по направлениям. Работа ног, положение корпуса. Обучение приемам игровым. Нападающий удар. Правила проведения встреч, личные командные соревнования. Судейство в настольном теннисе.	ПК - 21	Педагогический контроль
6.	Контрольные упражнения, нормативы:	- удар «накат»; - удар «вращение»; - удар «толчком»; - выполнение подачи в заданную зону стола; - набивание мяча на ракетке (15-20 раз) левой, правой на обе стороны ракетки; - игра в защите.	ПК - 16	Педагогический контроль

Интерактивные формы обучения

С целью активизации познавательной деятельности студентов на практических занятиях широко используются интерактивные методы обучения (дискуссии, интерактивный опрос, командные соревнования, обслуживание соревнований).

№	Тема практического занятия	Трудоемкость в часах	Интерактивная форма обучения	Трудоемкость в часах, % от занятия
1.	Упражнение коррекционной направленности	58 час	активизации познавательной деятельности	2,6 час / 0,9 %
2.	Спортивно – коррекционные упражнения	58 час	активизации познавательной деятельности	2,6 час / 0,9 %
3.	Изучение и совершенствование техники базовых и специализированных упражнений:	52 час	активизации познавательной деятельности	2, 6 час / 0,9 %
4.	Занятия по настольному теннису	58 час	Командные соревнования, обслуживание соревнований	2,9 час / 1 %
5.	Основные игровые понятия и техника игры у теннисного стола	36 час	командные соревнования, обслуживание соревнований	1,8 час / 0,6 %
6.	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.	36 час	командные соревнования, обслуживание соревнований	1,8 час / 0,6 %
7.	Контрольные упражнения, нормативы	30 час		1,5 час / 0,5 %

Критерии оценивания результатов обучения студентов

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

Тестовые задания по таблице «Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов» рекомендован Министерством образования и науки согласно Приказа Министерства спорта РФ от 1 августа 2014 года № 662 г. Москва.

Оценивается успешность освоения обучающимися дисциплины, практических навыков и умений характеризуется качественной оценкой и оценивается 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»	незачёт

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.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем пяти разделам учебной деятельности.

Тестовые задания по таблице «Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов» рекомендован Министерством образования и науки согласно Приказа Министерства спорта РФ от 1 августа 2014 года № 662 г.Москва.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физической культуры с курсом лечебной физкультуры для студентов разных учебных групп по видам спорта.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально - прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

Научно-исследовательская работа студентов

Ежегодно на кафедре проводится научно-методическая конференция:

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов – медиков.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья, современные оздоровительные формы и системы занятий физическими упражнениями.
3. Гигиенические факторы укрепления здоровья и восстановления работоспособности.
4. Спорт. Экономика. Политика в современном обществе.
5. Атлетическая гимнастика.

Научно-исследовательская работа студента является составной частью учебного процесса кафедры физической культуры и неотъемлемой частью научно-исследовательской работы, способствует привлечению студентов к исследовательской работе и привитию практических навыков самостоятельной работы. В связи с ростом количества студентов, полностью или временно освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья, эта форма работы необходима и с каждым годом получает все большее распространение.

Научно-исследовательская работа включает в себя различные виды работ. Ее планирование осуществляется с учетом основной научной проблемы, разрабатываемой на кафедре. При проведении исследовательской работы студент опирается на методическую помощь преподавателей кафедры физической культуры.

Задания для 2-3 курсов: Самостоятельно составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) для различного возраста и диапазона нарушения опорно – двигательного аппарата.

Усвоить правильное дыхание при выполнении упражнений различной направленности на скорость, выносливость, силу.

Упражнения, направленные на получение строго дозированных мышечных напряжений.

Упражнения, направленные на получение дифференцированных напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Рефлекторные и идеомоторные упражнения. Рефлекторные напряжения, направленные на определенные группы мышц.

Идеомоторные упражнения:

- посылка мысленного импульса в тренируемую группу мышц с получением воображаемого движения.

Упражнения, восстанавливающие и усиливающие чувствительность.

Задания для студентов 4-5 курсов

1. Составление комплекса упражнений для различных групп мышц.

2. Составление комплекса производственной гимнастики для сидящих профессиональных групп с учетом возраста.

Правильное выполнение дыхания при различных упражнениях.

Тренировка правильного дыхания.

Тренировка ходьбой, легким бегом.

Выполнение упражнений в движении с правильным дыханием.

Выполнение упражнений на тренажерах с правильным дыханием.

Студентам предлагается работа по следующим направлениям:

1. Участие в качестве соисполнителя межкафедральных и межвузовских научно-исследовательских тематиках под руководством преподавателей кафедры.
2. Самостоятельная работа по определению переносимости физической нагрузки в ходе занятий физической культурой в различных отделениях (основном, специальном, спортивного совершенствования).

Для определения переносимости физической нагрузки студентами используется оперативный контроль, целью которого является экспресс-оценка функционального состояния наблюдаемого «объекта» при занятиях физической культурой и спортом.

Модели управления научно-исследовательской деятельностью студенты:

- студенческий научный кружок, в функции которого входит анализ научных исследований по определенной тематике;
- студенческая конференция, на которой студенты выступают с докладами отражающими результаты их научно-исследовательской работы.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

2. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина / Епифанов В.А. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с. - ISBN 978-5-9704-0587-1. - Текст: электронный (дата обращения: 19.05.2021). - Режим доступа: по подписке.

<http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970405871.html>

Дополнительная литература:

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-2645-6. - Текст: электронный (дата обращения: 19.05.2021). - Режим доступа: по подписке.

2. Миронов Ф.С. Учебное пособие для проведения теоретических знаний по физическому воспитанию со студентами лечебного и педиатрического факультетов: учеб. пособие для студентов медицинских вузов. /под ред. Ф.С. Миронова.– Благовещенск: ГОУ ВПО АГМА

Росздрава, 2009. – 200 с.

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.2015.-382 с.

5. Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ.

Учебно-методические материалы, подготовленные кафедрой

1. 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.
2. Миронов Ф.С. В движении жизнь. Учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий физической культурой Благовещенск. - 52 с.
3. Миронов Ф.С. Гигиенические факторы, способствующие укреплению здоровья и повышению работоспособности: учеб. пособие Благовещенск, 2015.-48 с.
4. Миронов Ф.С., Мироненко В.И., Громова М.В., Узленко К.К., Узлов Ю.Л. К здоровому позвоночнику – через физические упражнения. Учебно-методическое пособие. Издательство БГПУ, Благовещенск, 2020. – 44 с.
5. Ф.С. Миронов. Физические упражнения при близорукости. Учебно-методическое пособие/ Благовещенск: Издательство БГПУ, 2021.-15 с.

Электронные и цифровые технологии:

1. Онлайн-курс по дисциплине «Прикладная и адаптивная физическая культура и спорт» в ЭИОС ФГБОУ ВО Амурской ГМА <https://educ-amursma.ru/enrol/index.php?id=593>

Описание материально-технической базы для образовательного процесса

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и плоскостных спортивных сооружений (см. табл.).

Многие из средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков студентов.

Расчет количественных показателей. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. При этом использование значительной части указанных средств связано с выполнением не только внутри предметных, но и общих обучающих задач. Оснащение этими техническими средствами рассматривается как элемент общего материально-технического оснащения высшего медицинского образовательного учреждения.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости группы (12-15 студентов). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости группы).

Материально-техническое оснащение учебного процесса по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для практических занятий

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

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

Перечень программного обеспечения, используемого 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
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» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
2	Яндекс.Телемост	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение на использование программ

		https://yandex.ru/legal/telemost_mobile_agreement/
3	Dr.Web CureIt!	Бесплатно распространяемое Лицензионное соглашение: https://st.drweb.com/static/new-www/files/license_CureIt_ru.pdf
4	OpenOffice	Бесплатно распространяемое Лицензия: http://www.gnu.org/copyleft/lesser.html
5	LibreOffice	Бесплатно распространяемое Лицензия: https://ru.libreoffice.org/about-us/license/
6	VK Звонки	Бесплатно распространяемое https://vk.com/licence

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/>

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Название ресурса	Описание ресурса	Доступ	Адрес ресурса
Электронно-библиотечные системы				
1	«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	http://www.studmedlib.ru/
2	«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	http://www.rosmedlib.ru/cgi-bin/mb4x
3	PubMed	Бесплатная система поиска в крупнейшей медицинской библиографической базе данных MedLine. Документирует медицинские и	библиотека, свободный доступ	http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/

		биологические статьи из специальной литературы, а также даёт ссылки на полнотекстовые статьи.		
4	Oxford Medicine Online.	Коллекция публикаций Оксфордского издательства по 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.	библиотека, свободный доступ	http://www.oxfordmedicine.com
5	База знаний по биологии человека	Справочная информация по физиологии , клеточной биологии , генетике , биохимии , иммунологии , патологии . (Ресурс Института молекулярной генетики РАН.)	библиотека, свободный доступ	http://humbio.ru/
6	Медицинская онлайн библиотека	Бесплатные справочники, энциклопедии, книги, монографии, рефераты, англоязычная литература, тесты.	библиотека, свободный доступ	http://med-lib.ru/
Информационные системы				
7	Российская медицинская ассоциация	Профессиональный интернет - ресурс. Цель: содействие осуществлению эффективной профессиональной деятельности врачебного персонала. Содержит устав, персонал, структура, правила вступления, сведения о Российском медицинском союзе.	библиотека, свободный доступ	http://www.rm-ass.ru/
8	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.	библиотека, свободный доступ	http://webmed.irkutsk.ru/
Базы данных				
9	Всемирная организация здравоохранения	Сайт содержит новости, статистические данные по странам входящим во всемирную организацию здравоохранения, информационные бюллетени, доклады, публикации ВОЗ и многое другое.	библиотека, свободный доступ	http://www.who.int/ru/
10	Министерства науки и высшего образования	Сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	библиотека, свободный доступ	http://www.minnobrnauki.gov.ru

	образования Российской Федерации.	дерации содержит новости, информационные бюллетени, доклады, публикации и многое другое.		
11	Министерство просвещения Российской Федерации.	Сайт Министерства просвещения Российской Федерации содержит новости, информационные бюллетени, доклады, публикации и многое другое.	библиотека, свободный доступ	https://edu.gov.ru/
12	Федеральный портал «Российское образование»	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. На данном портале предоставляется доступ к учебникам по всем отраслям медицины и здравоохранения.	библиотека, свободный доступ	http://www.edu.ru/ http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.81.1
Библиографические базы данных				
13	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.	библиотека, свободный доступ	http://www.scsml.rssi.ru/
14	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.	библиотека, свободный доступ	http://elibrary.ru/defaultx.asp
15	Портал Электронная библиотека диссертаций	В настоящее время Электронная библиотека диссертаций РГБ содержит более 919 000 полных текстов диссертаций и авторефератов.	библиотека, свободный доступ	http://diss.rsl.ru/?menu=disccatalog/
16	Медлайн.ру	Медико-биологический портал для специалистов. Биомедицинский журнал. Последнее обновление 7 февраля 2021 г.	библиотека, свободный доступ	http://www.medline.ru

IV. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценка освоения учебного материала программы

Студенты, выполнившие учебную программу, сдают зачет по дисциплине, который проводится по разделам учебной деятельности.

Примеры тестовых заданий текущего контроля (с эталонами ответов)

№	Вопрос	Варианты ответов	Ответ
1.	Пульс здорового человека в покое? Мужчины уд/мин Женщины уд/мин	40-45; 45-55; 56-60; 60-70 50-55; 61-62; 64-74; 66-76	60 – 70 66 – 76
2.	Пульс бегуна марафонца? (уд/мин)	35 - 40; 41-47; 41- 50; 49-52	49 – 52
3.	Количество крови в организме человека? Мужчины (литров) Женщины (литров)	3.0-5.0; 3.5–4.5; 4.0-6.0 3.0- 4.0; 3.5-4.1; 3.0-5.0	4 – 6 3 – 5
4.	Частота дыхания в минуту в покое у здорового: Мужчины (кол/раз) Женщины (кол/раз)	13-14; 15-17; 15 -20; 20-30 12-14; 16–18; 21–25; 18–23	15- 20 18 – 23

Примеры теоретических вопросов для текущего контроля (с эталонами ответов) ВАРИАНТ № 1

№	Вопрос	варианты ответов	ответ
1.	Частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека?	<u>85-90 уд/мин.</u> ; <u>80-84 уд/мин.</u> ; <u>60-80 уд/мин.</u>	<u>60-80 уд/мин</u>
2.	Укажите количество игроков волейбольной команды:	5; 6; 7; 8; 9; 10.	<u>6</u>
3.	Чем характеризуется утомление?	отказом от работы; временным снижением работоспособности организма; повышенной ЧСС.	Временным снижением работоспособности организма.
4.	Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?	Сила; выносливость; ловкость; быстрота.	Выносливость
5.	Какое физическое качество позволяет человеку преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий?	быстрота; сила; выносливость; координация движений.	Сила

6.	Основные 3 принципа при занятиях физическими упражнениями?	Адаптация; регулярность; прогресс; систематичность; постепенное увеличение нагрузки.	1. Регулярность; 2. Систематичность; 3. Постепенное увеличение нагрузки.
----	--	--	--

Творческие задания для рубежного контроля

Курс	Семестр	Зачетные требования
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, поясничный отделы позвоночника).
	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.

Примеры тестовых заданий для оценивания практических навыков

Характеристика направленности теста / пол	Оценка в баллах					
	5	4	3	2	1	
<i>Силовые способности мышц брюшного пресса</i>						
поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз)	Ж	57	50	40	30	20 и ниже
	М	61 и выше	51 -60	43 - 50	36-42	35 и ниже
поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны (кол-во раз)	Ж	36 и выше	31 -35	28-30	24-27	23 и ниже
	М	37 и выше	33-36	29-32	25-28	24 и ниже
<i>Силовые способности мышц передней поверхности бедра</i>						
сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны (кол-во раз)	Ж	43 и выше	38-42	33-37	28-32	27 и ниже
	М	45 и выше	41 -44	36-40	30-35	29 и ниже

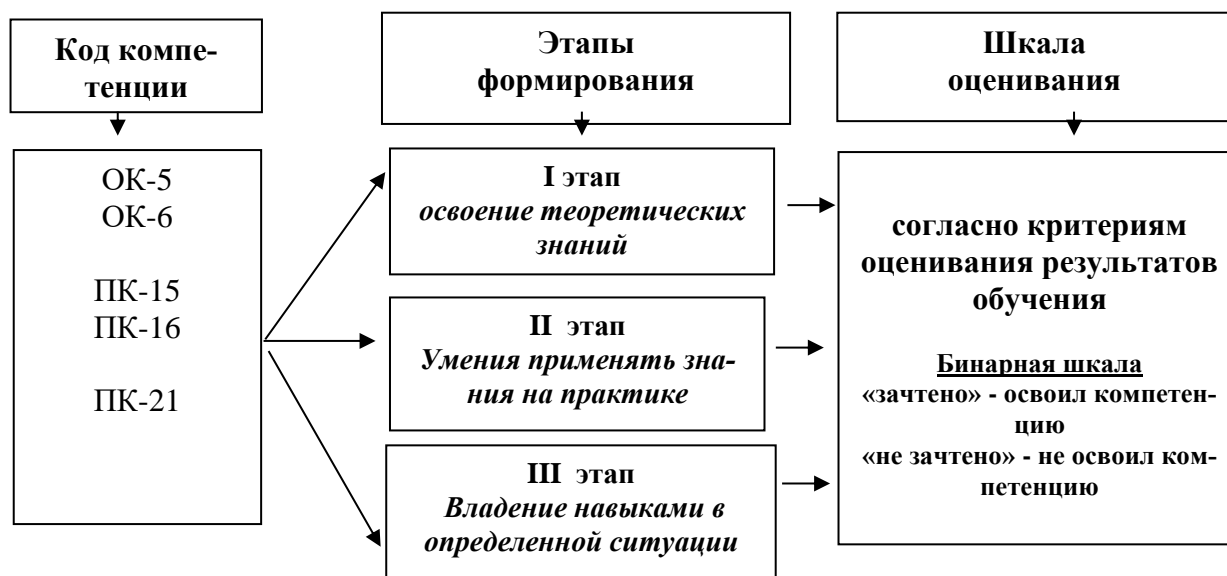
Силовые способности мышц спины						
поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед (кол-во раз)	Ж	52 и выше	45-51	39-44	32-38	31 и ниже
	М	50 и выше	45 - 49	38-44	31 -37	30 и ниже
Силовые способности мышц плечевого пояса						
сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях (кол-во раз)	Ж	36 и выше	28-35	23-27	19-22	18 и ниже
	М	43 и выше	35 - 42	30-34	25-29	24 и ниже

Теоретические вопросы промежуточного контроля

1. Основные задачи гигиены физических упражнений.
2. Понятие о гибкости, методика развития гибкости.
3. Проявления умственного переутомления, его признаки и меры профилактики.
4. Понятие о физической работоспособности.
5. Гигиена умственного труда.
6. Методические основы занятий оздоровительным бегом.
7. Гипокинезия и ее пагубность для здоровья человека.
8. Определить индекс Кетле.
9. Гигиена обуви, одежды и мест занятий физическими упражнениями.
10. Методы исследования физического развития.
11. Принципы закаливания водой (методика, дозировка).
12. Профилактика травматизма на занятиях игровыми видами спорта, первая помощь при ушибах, ссадинах и кровотечениях.
13. Солнечные, воздушные ванны (методика дозировка) и их влияние на здоровье человека.
14. Профилактическая направленность упражнений, выполняемых с большой амплитудой.
15. Курение и врач - явление не совместимые (раскройте проблему в этическом и эстетическом аспекте).
16. Анатомо-физиологическая характеристика гибкости.
17. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.
18. Оценка физического развития.
19. Значение физических упражнений в жизни студента. Форма занятий.
20. Основные средства воспитания силы в зависимости от специализации спорта и трудовой деятельности.
21. Идеи использования физических упражнений у мыслителей, медиков, философов древности.
22. Составьте комплекс УГГ для женщин пожилого возраста.
23. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. 24. Определите силовой индекс.
25. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему. 26. Правильная осанка, особенности ее формирования на занятиях по физическому воспитанию.
27. Динамика умственной работоспособности.
28. Основные формы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), их сходство и различие.
29. Организация режима дня и его влияние на здоровье человека.
30. Методы контроля и самоконтроля при развитии выносливости.

31. Физическое воспитание - составная часть обучения и воспитания в ВУЗе.
32. Простейшие методы контроля за состояние кардиореспираторной системы.
33. Физические упражнения как средство активного отдыха.
34. Значение подготовительной части (разминки) на занятиях по физическому воспитанию.
35. Цели и задачи физического воспитания в медицинском ВУЗе.
36. Возрастное развитие гибкости.
37. Понятие о физическом воспитании.
38. Принципы тренировки на гибкость.
39. Общая физическая подготовка и ее влияние на успешность трудовой деятельности.
40. Методика воспитания силы.
41. Понятие о физической культуре и здоровом образе жизни.
42. Методика воспитания быстроты.
43. Общая силовая подготовленность.
44. Понятие о физическом развитии.
45. Специальная силовая подготовленность.
46. Составьте комплекс УГТ для студентов мужчин.
47. Абсолютная, относительная сила.
48. Составьте комплекс упражнений УГТ для студентов женщин.
49. Общая и специальная выносливость.
50. Значение утренней гимнастики и основные гигиенические, педагогические и организационные требования при ее проведении.
51. Характеристика быстроты.
52. Определите жизненный индекс.
53. Развитие общей выносливости.
54. Комплекс упражнений для женщин пожилого возраста.
55. Двигательный опыт человека и его значение для освоения новых двигательных действий.
56. Комплекс упражнений для мужчин пожилого возраста.
57. Пульсовый режим и дозирование физиологической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола и возраста.
58. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
59. Комплекс упражнений для лиц, выполняющих работу с высокой концентрацией внимания.
60. Вводная гимнастика.
61. Комплекс упражнений для лиц умственного труда.
62. Физкультурная пауза, ее цели, задачи.
63. Принципы комплексов производственной гимнастики.
64. Принципы комплексов производственной гимнастики.

V. ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ



№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины Адаптивная физическая культура студент должен:			
			знать	уметь	владеть	Оценочные средства
1.	ОК - 5	Готовность к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала	- Историю и организационную структуру работы по физической культуре и спорту в России. - Принципы и методы отечественной системы физического воспитания с различными контингентами населения. Их роль и место в общей системе физической культуры.	Объяснять пациентам необходимость и значение ФК. Назначать правильный двигательный режим каждому пациенту. Оценить физическое состояние. Постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на данном уровне.	Методами развития и контроля основных физических качеств.	Контрольный опрос Тестовые задания
2.	ОК – 6	Способность использовать методы и средства для обеспечения	Методы и средства проведения оздоровительной работы в области ФКиС.	Использовать методы развития и контроля основных физических качеств.	Приемами массажа и самомассажа.	Контрольный опрос

		<p>полноценной социально и профессиональной деятельности</p>	<p>Основы организации и проведения оздоровительной работы с различными группами населения</p> <p>Закономерности возраст-половых особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся ФКиС.</p>	<p>Составлять комплексы утренней гигиенической, корректирующей и производственной гимнастик.</p> <p>Использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>		<p>Тестовые задания</p>
3.	ПК – 15	<p>Готовность к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний</p>	<p>Морфофункциональные особенности организма человека и их применения при физической нагрузке различной интенсивности и направленности.</p> <p>Закономерности развития отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки.</p> <p>Медико-биологические аспекты спортивной тренировки.</p> <p>Методику использования средств ФКиС для повышения умственной работоспособности и успеваемости.</p> <p>Специфику травматизма и заболеваний у занимающихся ФКиС.</p> <p>Основы врачебного контроля в</p>	<p>Правильно рекомендовать применение средств ФКиС в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, профессии и психоэмоционального состояния пациента.</p> <p>Применять нетрадиционные и вспомогательные средства и методы физического воспитания для собственного оздоровления организма.</p>	<p>Нетрадиционными и вспомогательными средствами и методами физического воспитания.</p>	<p>Контрольный опрос</p> <p>Тестовые задания</p>

			<p>процессе физического воспитания</p> <p>Средства и методы восстановления после напряженной умственных и физических нагрузок</p>			
4.	ПК – 16	<p>Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию здорового образа жизни</p>	<p>Методы и приемы агитационно-пропагандистской работы по вовлечению населения занятиями ФКиС. Специальную терминологию. Основные аспекты социальной роли ФКиС.</p>	<p>Составлять комплексы утренней гигиенической, корректирующей и производственной гимнастик.</p>	<p>Методами оценки физического и функционального состояний.</p>	<p>Контрольный опрос Тестовые задания</p>
5.	ПК - 21	<p>Способность к участию в проведении научных исследований</p>	<p>Роль физической культуры в научной организации труда. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре как к неотъемлемой части повседневной жизни. Роль физической культуры в оздоровлении и развитии человека. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>	<p>Применять знания по профессионально - прикладной физической подготовке (ППФП), инструкторские и судейские навыки при проведении оздоровительной работы по месту своей профессиональной деятельности.</p>	<p>Методами оперативного контроля за функциональным состоянием на занятиях по физической культуре</p>	<p>Контрольный опрос Тестовые задания</p>