

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

СОГЛАСОВАНО  
Проректор по учебной работе  
ФГБОУ ВО Амурская ГМА  
Минздрава России

 Н.В.Лоскутова

«20» июня 2018г.

Решение ЦКМС  
Протокол № 9 от

«20» июня 2018г.



УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ФГБОУ ВО Амурская ГМА  
Минздрава России

 Т.В. Заболотских

«26» июня 2018г.

Решение ученого совета  
Протокол № 18 от

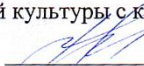
« 26 » июня 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность: 31.05.01 – Лечебное дело  
Курс: 1, 3  
Семестр: 1, 5  
Всего часов: 72 часа  
Лекции: 8 часов  
Практические занятия: 64 часа  
Количество зачетных единиц: 2 з.е.  
Вид контроля: зачет в 5 семестре

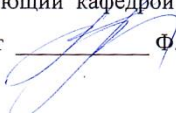
Благовещенск 2018

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 31.05.01 - Лечебное дело, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации (9 февраля 2016 г. № 95)

**Автор:** заведующий кафедрой физической культуры с курсом лечебной физкультуры, ФГБОУ ВО Амурской ГМА, к.п.н., доцент  Ф.С. Миронов

**Рецензенты:** ассистент кафедры физической культуры с курсом лечебной физкультуры, ФГБОУ ВО Амурской ГМА, к.м.н. О.В.Копцева  
заведующая кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО  
Дальневосточный ГАУ, к.б.н., доцент Ю.А. Дьяченко

**УТВЕРЖДЕНА** на заседании кафедры физической культуры с курсом лечебной физкультуры, ФГБОУ ВО Амурской ГМА протокол № 18 от « 15 » июня 2018 г.

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

**УТВЕРЖДЕНА** на заседании ЦМК № 6: протокол № 18 от « 15 » июня 2018 г.

Председатель ЦМК № 6, эксперт, к.п.н., доцент  Ф.С. Миронов

**СОГЛАСОВАНО:**

Декан лечебного факультета ФГБОУ ВО Амурской ГМА, к.м.н., доцент

 И.В. Жуковец

« 19 » июня 2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Пояснительная записка</b>	4
<b>II. Структура и содержание дисциплины</b>	8
Объём дисциплины и виды учебной работы	8
Тематический план лекций	9
Тематический план практических занятий	9
Содержание тематического плана лекций	10
Содержание тематического плана практических занятий	13
Интерактивные формы обучения	17
Критерии оценивания	17
Научно-исследовательская работа студентов	18
<b>III. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</b>	21
Основная литература	21
Дополнительная литература	21
Учебно-методические материалы, подготовленные кафедрой	21
Описание материально-технической базы для образовательного процесса.	22
Перечень программного обеспечения	24
Интернет-ресурсы (ссылки на необходимые для студентов сайты)	25
Профессиональные базы данных, информационные справочные системы, электронные образовательные ресурсы	25
<b>IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и текущей аттестации.</b>	27
Тесты входного контроля для определения физической подготовленности студентов	27
Практические задания для текущего контроля	28
Перечень практических заданий для рубежного контроля	28
Тестовые задания для промежуточного контроля	28
<b>V. Этапы формирования компетенций и шкала оценивания</b>	29

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»  
по специальности 31.05.01 Лечебное дело

### **1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:**

#### **Цели:**

Формирование у студентов-медиков мотивации стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

#### **Задачи:**

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. Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
4. Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры.
5. Обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики.
6. Формировать навыки соблюдения 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.

#### **Место дисциплины в структуре АПОП ВО:**

В соответствии с ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело, дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1.

Дисциплина преподается на 1, 3 курсах. Общая трудоемкость составляет 72 академических часа, из них 8 лекционных, 64 практических, 2 зачетные единицы. Вид контроля - зачёт в 5 семестре.

#### **Основные модули и разделы.**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» состоит из следующих разделов:

1. Легкая атлетика
2. Волейбол
3. Баскетбол
4. Лыжная подготовка
5. Ориентирование

#### **Требования к студентам:**

**Требование к результатам освоения дисциплины:** процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих: **общекультурных компетенций (ОК-5); (ОК-6 профессиональных компетенции (ПК-15); (ПК-16); (К-21).**

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

Дисциплина «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.

Для изучения дисциплины необходимы:

- требования к входным умениям: применять навыки общеразвивающих упражнений, подвижных игр, основ спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики;

- требования к входным компетенциям: способности применять полученные на основных изучаемых предметах знания и умения в практике занятий оздоровлением, утренней гимнастикой и физическим самосовершенствованием.

«Физическая культура и спорт» является предшествующей для изучения последующих дисциплин: анатомия человека, физиология человека, гигиена, лечебная физкультура.

#### Междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

№ п/п	Наименование последующих дисциплин	Номера разделов данной дисциплины, необходимых для изучения последующих дисциплин				
		1	2	3	4	5
1.	Анатомия человека	+	+	+	+	+
2.	Физиология человека	+	+	+	+	+
3.	Гигиена	+	+	+	+	+
4.	Лечебная физкультура	+	+	+	+	+

#### Формируемые компетенции

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 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

#### Матрица компетенций

Коды компетенций	Содержание компетенций	Физическая культура и спорт				
		Разделы программы				
		1	2	3	4	5
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	+	+	+	+	+
<b>Общее количество компетенций</b>	5	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

### Перечень планируемых результатов обучения

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 ФКи 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 ФКиС 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. Четко 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 свое физическое состояние и функциональные возможности на должном уровне, оценить физическое состояние.
6. Использовать методы развития и контроля основных физических качеств.
7. Составлять комплексы утренней гигиенической, корректирующей и производственной гимнастик.
8. Использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
9. 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. Приемами массажа и самомассажа.
4. Методами оценки физического и функционального состояний.
5. Методами оперативного контроля за функциональным состоянием на занятиях по физической культуре.

**Формы организации обучения студентов физической культуре и спорту:**

Практические занятия. Включают занятия, связанные с расчетными заданиями, анализом и разбором важнейших теоретических положений с последующими заданиями на их применение.

**Виды контроля:**

**Входной контроль** – в начале учебного года (семестра). Предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определение готовности к предстоящим занятиям. 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 медицинских групп, по разделам программы.

**Текущий контроль** – для определения реакции организма занимающихся на нагрузку до, в процессе и после занятия. С его помощью определяют 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 (например – по разделу «легкая атлетика», «баскетбол» и т.д.). Он проводится в форме многоэтапного контроля, ориентированного на выявление теоретических и практических навыков.

**Промежуточный контроль** – в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований, учебных нормативов и т.д.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	5
Лекции	8	4	4
Практические занятия	64	32	32
Общая трудоемкость в часах	72	36	36
Зачетные единицы	2	-	2

	<i>1 курс</i>	<i>1 семестр</i>	<i>5 семестр</i>
1.	Легкая атлетика	10 час	8 час
2.	Волейбол	10 час	6 час
3.	Баскетбол	6 час	8 час
4.	Лыжная подготовка	6 час	4 час
5.	Ориентирование	-	6 час
	<b>Итого:</b>	<b>32 час</b>	<b>32 час</b>

### Тематический план лекций

№ п/п	Тематика лекций	Коды формируемых компетенций	Трудоемкость
1	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах РФ.	ОК – 5 ОК - 6	2 часа
2	Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании	ОК -5 ОК – 6 ПК - 16	2 часа



	работоспособности. Основы методик развития основных физических качеств.		
3	Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности.	ОК – 5 ОК – 6 ПК-15 ПК - 16	2 часа
4	Использование восстановительных средств на занятиях физической культурой и спортом.	ОК – 6 ПК-21	2 часа
<b>Всего часов</b>			<b>8 час</b>

### Тематический план практических занятий

№ п/п	Тематика занятий	Трудоемкость (час)
<b>1. Легкая атлетика – 18 часов</b>		
1.	Определение физической подготовленности студентов первого курса (прием контрольных нормативов).	2
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2
3.	Бег на короткие дистанции.	2
4.	Бег на средние дистанции.	2
5.	Равномерный длительный бег.	2
6.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	2
7.	Метание спортивной гранаты (700 гр.).	1
8.	Прыжок в высоту, способом «перешагивание».	2
9.	Прием контрольных нормативов.	2
10.	Правила судейства соревнований.	1
<b>2. Волейбол – 16 часов</b>		
1.	Верхняя прием, передача мяча в разных стойках.	2
2.	Нижняя прием, передача мяча в разных стойках.	2
3.	Способы подачи мяча. Нижняя прямая подача. Боковая подача.	2
4.	Верхняя прямая подача.	2
5.	Нападающий удар.	2
6.	Блокирование нападающего удара.	2
7.	Двусторонняя игра.	2
8.	Правила судейства соревнований.	2
<b>3. Баскетбол – 14 часов</b>		
1.	Ведение мяча. Передача двумя руками от груди, ловля мяча (на месте и в движении).	2
2.	Бросок мяча с места. Штрафной бросок.	2
3.	Ведение 2 шага, бросок. Ведение, остановка прыжком, бросок.	2
4.	Вырывание, выбивание мяча.	2
5.	Тактика игры в нападении.	2
6.	Тактика игры в защите.	2
7.	Правила судейства соревнований.	2
<b>4. Лыжная подготовка -10 часов</b>		
1.	Подбор спортивного инвентаря. Скользящий шаг.	0
2.	Попеременный двушажный ход (без палок, с палками).	2
3.	Одновременный одношажный, одновременный бесшажный ход.	2

4.	Элементы конькового хода.	2
5.	Прохождение дистанции свободным стилем – 3 и 5 км	2
<b>5. Ориентирование – 6 часов</b>		
1.	Топографические знаки. Вывод пути движения.	2
2.	Выбор пути движения по маркированной трассе в закрытом помещении «Лабиринт».	2
3.	Эстафетное ориентирование в закрытом помещении «Лабиринт» - контрольное занятие.	2
<i><b>Всего часов</b></i>		<b>64</b>

### Содержание тематического плана лекций

№ п/п	Наименование тем лекционных занятий	Содержание тем лекционных занятий дисциплины	Коды формируемых компетенций	Трудоемкость (час)
1	Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах РФ.	<p>Основные понятия системы физического воспитания, физическая культура, физическая подготовка, физическое состояние, спорт.</p> <p>Социальные потребности в возникновении физической культуры.</p> <p>Основы законодательства в области ФК и С.</p> <p>Государственные и общественные формы руководства физической культурой и спортом в России.</p> <p>Решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране. Цели и задачи физического воспитания в медицинском вузе. Организация и руководство физическим воспитанием.</p> <p>Построение курса физического воспитания. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.</p> <p>Зачетные требования и обязанности студентов.</p> <p>Физкультурно- оздоровительная и спортивно-массовая работа.</p> <p>Деятельность спортклуба.</p> <p>Организационные формы работы.</p> <p>Спортивные движения и традиции вуза. Спорт в медицинских вузах страны. Роль выпускников медицинских вузов в развитии массового физкультурного движения в стране. Профессиональная особенность физического воспитания в медицинских вузах.</p>	ОК-5 ОК - 6	2 часа

2	<p>Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Основы методик развития основных физических качеств.</p>	<p>Особенности организации учебного труда и жизнедеятельности студентов. Основные психофизиологические характеристики студентов, условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Элементы научной организации умственного труда. Оптимальный двигательный режим людей различных профессий. Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости.</p> <p>Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения в течение учебного дня. Занятия в клубах и группах любителей бега, оздоровительной ходьбы, лыжного спорта, оздоровительного плавания, лыжного, водного, велосипедного туризма, женской атлетической и ритмической гимнастики, закаливания и в спортивных секциях и т. п.</p> <p>Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях. Выполнение необходимого недельного двигательного режима.</p> <p>Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>Основы планирования, пульсовой режим и дозирование физиологической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.</p> <p>Самоконтроль, врачебный и педагогический контроль за эффективностью занятия, физическим развитием и состоянием функциональных систем.</p> <p>Характеристика тестов, начальные</p>	<p>ОК -5 ОК – 6 ПК - 16</p>	2 часа
---	--	---	-------------------------------------	--------

		рекомендации.		
3	Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности.	<p>Принципы использования восстановительных средств при физических нагрузках и в спорте. Адаптация организма к физическим и нервным напряжениям. Изменение организма и утомление. Сочетание утомления и восстановления. Основы восстановления функций и тренированности организма.</p> <p>Управление тренировочным процессом. Предупреждение нежелательных последствий тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировочный эффект. Педагогические средства.</p> <p><b>Педагогические средства</b> - основные в системе восстановления как самой тренировки, так и режима спортсмена.</p> <p>Индивидуализация процесса тренировки и оптимизация воздействия отдельного тренировочного занятия.</p> <p>Гигиенические средства. Естественные процессы восстановления (воздушная среда, климатические и погодные условия, спортивные сооружения, одежда, суточный режим, закаленность, питание и др.)</p> <p>Физические средства. Факторы природы - солнце, воздух, вода, земля, магнетизм, электричество в их естественном и искусственном преобразованном виде и использование в лечебных и профилактических.</p>	ОК – 5 ОК – 6 ПК-15 ПК - 16	2 часа
4	Использование восстановительных средств на занятиях физической культурой и спортом.	<p>Гигиенический массаж может выполняться в бане, под душем. В бассейне. Сауна – хорошее средство борьбы с утомлением, восстанавливает физическую работоспособность. Помогает сбросить вес.</p>	ОК – 6 ПК – 21	2 часа

### Содержание тематического плана практических занятий

№ п/п	Тематика практических занятий	Содержание тем практических занятий дисциплины	Коды формируемых компетенций	Формы контроля
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>				
1.	Определение физической	1. Знакомство с учебной группой.	ОК-5	Визуальные педагогическ

	подготовленности студентов. Прием контрольных нормативов.	2. Инструкция по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. 3. ОФП. Прием контрольных нормативов, подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места.		ие наблюдения за техникой выполнения движения
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1. Обучение элементам прыжка в длину с места, с разбега. 2. Техника метания гранаты. 3. Совершенствование техники бега и развития скоростной выносливости. Правила судейства.	ОК-5 ПК-16	Педагогические наблюдения
3.	Бег на короткие дистанции.	Обучить технике низкого старта и бега по дистанции.	ПК-16 ОК-5	Педагогический контроль Педагогические наблюдения
4.	Бег на средние дистанции	1. Техника бега на средние дистанции, бег по повороту. 2. Бег на отрезках 300- 400 м.	ОК-5 ОК-6	Педагогический контроль
5.	Равномерный длительный бег.	1. Разминочный равномерный бег. 2. Бег на 1000м. – жен. 1000м - мужчины.	ОК-5 ПК-16	
6.	Эстафетный бег.	1. Обучение техники передачи эстафетной палочки. 2. Эстафетный бег, прием, передача палочки по прямой и виражу	ОК-5 ОК-6	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
7.	Метание гранаты	1. Обучение бегу с высокого старта на отрезках. 2. Повторный бег на средние дистанции по прямой и виражу. 3. Прием контрольных нормативов в метании гранаты.	ОК-5	
8.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1. Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2. Развитие скоростной выносливости, бег на отрезках 80-150м. 3. Прием контрольных нормативов в прыжках в длину.	ОК-5 ОК-6	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
9.	Прием контрольных нормативов	1. Прием контрольных нормативов в беге на 100м. 2. Прием контрольных	ОК-6 ПК-15	Педагогические наблюдения

		нормативов в кроссовом беге. Правила судейства.		
10.	Правила судейства соревнований.	1. сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции. 2. Правила судейства соревнований.	ПК-21	Педагогический контроль
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>				
1.	Верхняя прием передача мяча в разных стойках.	1. Инструктаж по технике безопасности во время занятий волейболом. 2. Прием, передача мяча в разных стойках, в парах. 3. Подача мяча снизу.	ОК-5	Визуальные контроль за техникой выполнения движения Педагогический контроль
2.	Нижняя прием передача мяча в разных стойках.	1. Перемещение волейболиста в разных стойках. 2. Прием снизу, сверху, с боку в разных стойках. Правила судейства.	ОК-5 ОК-6 ПК-15	
3.	Способы подачи мяча.	1 Нижняя прямая подача, боковая подача. 2. Прием мяча на противоположной площадке. 3. Двухсторонняя игра.	ОК-5	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
4.	Верхняя прямая подача.	1. Имитация верхней прямой подачи. 2. Нападающий удар в движении. 3. Двухсторонняя игра в командах.	ОК-5 ОК-6	
5.	Нападающий удар.	1. Имитация нападающего удара. 2. Верхняя прямая подача.. 3. Двухсторонняя игра в командах.	ОК-5 ОК-6	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
6.	Блокирование нападающего удара.	1. Совершенствование приема и подачи. 2. Блокирование. 3. Двухсторонняя игра в командах. Правила судейства.	ПК-16	Педагогический контроль
7.	Двусторонняя игра.	1. Двухсторонняя игра в парах и на площадке командами. 2. Прием контрольных нормативов.	ПК-21	Визуальные педагогические наблюдения
8.	Правила судейства соревнований.	1. Двусторонняя игра. 2. Элементы судейства игры.		
<b>БАСКЕТБОЛ</b>				
1	Техника владения мячом. Ведение мяча. Передача двумя руками от	1. Ознакомление с техникой безопасности во время занятий по баскетболу. 2. Техника владения мячом,	ОК-6	Визуальные педагогические наблюдения

	грудь, ловля мяча (на месте и в движении).	ведение, перемещение, передачи от груди, снизу, сверху.		за техникой выполнения движения
2	Бросок мяча с места. Штрафной бросок.	1. Броски по кольцу с разных точек. 2. Штрафной бросок 3. Прием контрольных нормативов. 4. Двухсторонняя игра.	ОК-6 ОК-5	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
3.	Бросок мяча в движении.	Ведение 2 шага, бросок. Ведение, остановка прыжком, бросок.	ОК-6 ПК-16	Педагогический контроль
4.	Вырывание, выбивание мяча.	1. Техника игры в нападении, защите. 2. Вырывание, выбивание мяча. 3. Двухсторонняя игра. Правила судейства.	ОК-5 ПК-21	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
5.	Тактика игры в нападении.	1. Передачам мяча отскоком, ловля мяча на месте и в движении. 2. Элементы игры в нападении. 3. Двухсторонняя игра. Правила судейства.	ОК-5 ПК-15 ПК-16	
6.	Тактика игры в защите.	1. Передача прием от груди, сверху, снизу, ловля мяча. 2. Элементы игры в защите. 3. Ловля мяча после отскока. 4. Двухсторонняя игра. Правила судейства.	ПК-15 ПК-16	Педагогический контроль
7.	Правила судейства соревнований.	1. Двухсторонняя игра. 2. Элементы судейства игры.	ПК-16 ПК-21	Педагогический контроль
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
1.	Подбор спортивного инвентаря. Скользящий шаг.	1. Инструкция по технике безопасности. 2. Построение на лыжах. Выполнение строевых команд. 3. Передвижение по трассе.	ОК-5 ОК-6 ПК-16	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
2.	Попеременный двушажный ход.	1. Обучение технике поворотов. 4. Передвижение на лыжах по трассе, Попеременный двушажный ход (без палок, с палками).	ОК-5 ОК-6 ПК-15	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
3.	Одновременный одношажный,	1. Одновременный одношажный ход.	ПК-15 ПК-16	

	одновременный бесшажный ход.	2. Одновременный бесшажный ход. 3. Передвижение на лыжах по трассе.		
4.	Элементы конькового хода.	1. Коньковый ход, навыки передвижения. 2. Классический ход. Передвижение по трассе. 3. Техника движения на лыжах.	ОК-6 ПК-16 ПК-21	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
5.	Прохождение дистанции свободным стилем.	1. Прием контрольных нормативов. Женщины - 3 км, мужчины – 5 км.	ОК-6	Визуальные педагогические наблюдения
<b>ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>				
1.	Топографические знаки.	1. Ознакомление с топографическими знаками. 2. Вывод пути движения.	ОК-5	Визуальные педагогические наблюдения
2.	Выбор пути движения по маркированной трассе в закрытом помещении «Лабиринт».	1. Выбор пути движения, по маркированной трассе, в закрытом помещении «Лабиринт».	ОК-5 ОК-6 ПК-15	
3.	Эстафетное ориентирование в закрытом помещении «Лабиринт» - контрольное занятие.	1. Организация команд для эстафеты. 2. Эстафетное ориентирование в закрытом помещении «Лабиринт» - контрольное занятие.	ОК-6 ПК-16 ПК-21	Педагогический контроль

### Интерактивные формы обучения

В период становления и адаптации первокурсников 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 первокурсников 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.

№	Тема практического занятия	Трудоемкость в часах	Интерактивная форма обучения	Трудоемкость в часах, % от занятия
1.	Легкая атлетика	18 час	физкультурно-спортивные, массово - оздоровительные, воспитательные мероприятия, которые способствуют установлению взаимоотношений, взаимопомощи внутри учебной группы, курса.	5,4 час / 3,24 %
2.	Волейбол	16 час	взаимопомощи внутри учебной группы, курса. Большой упор делается на нравственное, этико-деонтологическое воспитание.	4,8 час/2,88%
3.	Баскетбол	14 час	- управлять собой в ситуациях победы или поражения как в индивидуальных, так и в командных соревнованиях;	4,2 час / 4.83 %
4.	Лыжная подготовка	10 час	- правильно оценивать свою физическую подготовленность; - владеть своим телом и иметь знания о теле и его двигательных способностях;	9,9 час / 3.45 %
5.	Ориентирование	6 час	- правильно оценивать и организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;	5,9 час / 2.07 %

### Критерии оценивания результатов обучения студентов

Критерием оценивания результатов обучения студентов по дисциплине «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» 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 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.

### Научно-исследовательская работа студентов

Ежегодно на кафедре проводится научно-методическая конференция по темам:

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

1. Физическая культура как фактор укрепления здоровья.
2. Человек и физическая культура; проблемы гармоничного развития личности.
3. Спорт как средство эстетического воспитания.
4. Роль выпускников медицинской академии в развитии массовой физической культуры.
5. Взаимосвязь физической культуры, спорта с основными областями культуры человека; эстетический, этический, моральный.
6. Роль физической культуры, спорта, туризма в воспитании молодежи.
7. Туризм в системе физического воспитания, его оздоровительное и оборонное значение.
8. Физическая культура в семье.
9. Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.
10. Личное отношение к здоровью и условия формирования здорового образа жизни.
11. Деонтология в педагогике, медицине, физической культуре и спорте.
12. Нравственное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
13. Физическая культура - как важнейший элемент в образе жизни студента.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, в период каникул, производственной практики, трудового семестра.

15. Дозирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой с учетом пола, возраста, состояния здоровья.

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

1. Двигательная активность - основа здорового образа жизни.
2. Изменения, происходящие в организме человека, при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Физическая культура как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым ситуациями различным заболеваниям.
4. Физическая культура и производительность труда.
5. Мини-физкультура, физкультурные минутки, паузы в режиме дня студента.
6. Утренняя гимнастика и ее физическое значение, психологические факторы, влияющие на здоровье человека.
7. Ритмическая гимнастика и её влияние на организм.
8. Оздоровительное влияние ходьбы, бега, методика занятий.
9. Влияние двигательной активности на сердечно – сосудистую и дыхательную систему.
10. Занятия физической культурой при различных стадиях близорукости.
11. Гимнастика для красоты и здоровья
12. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ, система кровообращения, дыхания, газообмен, опорно-двигательный аппарат).
13. Женственность красота и здоровье.
14. Дыхание при занятиях физическими упражнениями.
15. Вес и физические упражнения.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
17. Разминка. Её роль и направленность при занятиях различными видами спорта.
18. Гиподинамия и ее влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.
19. Анатомо-физиологические характеристики гибкости.
20. Дневник самоконтроля и его значение в жизни физкультурника.
21. Сила, её значение в жизни человека, методика развития силы.
22. Быстрота, ее значение в жизни человека, методика развития быстроты
23. Выносливость, ее значение в жизни человека, методика развития выносливости.
24. Простейшие методы контроля за состоянием кардиореспираторной системы.
25. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха студентов.
26. Дозированные физические нагрузки для нормализации массы тела.
27. Влияние алкоголя на жизненные функции организма.
28. Через совершенство тела к совершенству духа.
29. Методические основы занятий оздоровительным бегом.
30. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение плавания.
31. Спортивные игры как средство общей физической подготовки.
32. Здоровье и физическая работоспособность.
33. Ритмическая гимнастика для работников умственного труда.
34. Корректирующая гимнастика для лиц, имеющих отклонения в физическом развитии.
35. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.
36. Производственная физическая культура различных профессиональных групп.
37. Атлетическая гимнастика для девушек и женщин.
38. Пульсовой режим и мышечная нагрузка при физических упражнениях.
39. Влияние курения на организм человека.
40. Роль физической культуры в физическом развитии и подготовленности мальчиков, юношей, мужчин.

41. Физическая культура при нарушении осанки.
42. Физическая подготовка врача.
43. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
44. Ходьба - как самое просто и доступное оздоровительное мероприятие.
45. Направленность, методика, дозировка оздоровительного бега.
46. Роль физической культуры в физическом развитии и подготовленности девочек, девушек, женщин.

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

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

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

1. Национальные виды спорта и их роль в межличностном и физическом воспитании.
2. Профессиональный и любительский спорт.
3. Олимпийские игры и их роль в жизни общества.
4. Физическая культура и спорт в условиях новой экономической политики.
5. Влияние спорта на экономику, политику в современном обществе.
6. Участие спортсменов СССР, России в Олимпийских играх.
7. Физическая культура, спорт в дореволюционной России.
8. Исторические этапы развития Олимпийских игр: Олимпийские игры в древности;
9. Олимпийские игры в современности.
10. История развития зимних Олимпийских игр.

#### **Атлетическая гимнастика.**

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

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **1. Основная литература:**

1. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономарёвой. - М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. - 352 с., илл.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. - 448 с.

## **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. Приказ Минздравсоцразвития России № 613-н от 9 августа 2010 г. «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
5. Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ.
6. В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, В.О. Аристакесян, Н.В. Замятина . - Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2013. – 336 с.
7. Федеральная целевая программа « Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы» от 11 января 2006 г. № 7.

## **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.

## **Описание материально-технической базы для образовательного процесса.**

Для проведения лекций по дисциплине используется лекционная аудитория.

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  
«Физическая культура и спорт» для практических занятий**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	ФГОС ВО III поколения по направлению подготовки специалиста профиля медицинского образования	Д - 3	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) <sup>1</sup>
1.2	Примерная программа подготовки специалиста по направлению профиля медицинского образования по дисциплине «физическая культура»	Д - 3	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.3	Авторские рабочие программы по дисциплине «физическая культура» для всех специальностей вуза	Д - 3	
1.4	Учебник по физической культуре	К - 10	
1.5	Методические издания по физической культуре для преподавателей и студентов	К - 10	Методические пособия и рекомендации, журналы
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д - 30	Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу
2.2	Информационные стенды	Д - 4	
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1	Сканер	Д - 1	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
3.2	Принтер лазерный	Д - 1	
3.3	Копировальный аппарат		
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
<b>Гимнастика</b>			
4.1	Стенка гимнастическая	Г - 20	
4.2	Скамейка гимнастическая жесткая	Г - 20	
4.3	Скамья атлетическая	Г - 3	
4.4	Скамья атлетическая наклонная	Г - 1	
4.5	Стойка для штанги	Д - 2	
4.6	Штанги тренировочные	Г - 6	
4.7	Гантели наборные	Г - 6	
4.8	Коврик гимнастический	К - 20	
4.9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	К - 15	

4.10	Стол для настольного тенниса	Г - 10	
4.13	Волан	К - 10	
4.14	Скакалки гимнастические	К - 40	
4.15	Палки гимнастические	К - 40	
1 4.16	Обручи гимнастические	К - 40	
1 4.17	Пылесос хозяйственный инвентарь	Д - 1	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
4.18	сетка для переноса малых мячей	Д - 2	
<b>Легкая атлетика</b>			
5.19	Стойки и планки для прыжков в высоту	Д - 1	
5.20	Барьеры легкоатлетические тренировочные	К - 6	
4.21	Рулетка измерительная (10м., 50 м.)	Д-3	
4.22	Номера нагрудные	Г - 40	
<b>Спортивные игры</b>			
4.23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д - 2	
4.24	Мячи баскетбольные	К - 30	
4.25	Жилетки игровые с номерами	Г - 10	
4.26	Стойки волейбольные универсальные	Д - 2	
4.27	Мячи волейбольные	Д - 30	
4.28	Табло перекидное	Д - 4	
4.29	Ворота для мини - футбола	Д - 4	
4.30	Ворота для гандбола	Д - 2	
4.31	Мячи футбольные	К - 20	
4.32	Мячи гандбольные	К - 12	
4.33	Палатки туристические	К - 8	
4.34	Рюкзаки туристические	Г - 8	
<b>Измерительные приборы</b>			
4.35	Комплект динамометров ручных	Д - 2	
4.36	Динамометр становой	Д - 1	
4.37	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г - 1	
4.38	Тонометр ртутный, электронный, автоматический	Д - 1	
4.39	Весы медицинские, ростомер	Д - 2	
<b>Дополнительный инвентарь</b>			
4.40	Массажные столы	Д - 1	
4.41	Секундомер	Д - 6	
4.42	Лента сантиметровая	Д - 6	
4.43	Палки эстафетные	К - 10	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой	Д - 3	С раздевалками для мужчин и женщин (оснащенные шкафчиками, гардеробными стойками. Скамейками), душевыми и туалетами для мужчин и женщин
5.2	Спортивный зал атлетической гимнастики	Д - 1	
5.3	Спортивные залы в студенческих общежитиях	Д - 4	
5.4	Учебная аудитория для проведения методических, лекционных. Элективных занятий и для возможности работы в сети Интернет	Д - 1	Оснащение аудитории должно позволять иллюстрированные материалы для теоретических и контрольных занятий
5.5	Кабинет функциональной диагностики и проведения антропометрических измерений	Д - 1	Для проведения исследований функционального состояния человека

5.6	Преподавательская	Д – 2	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.7	Раздевалка для преподавателей	Д – 3	Включает в себя: гардеробные стойки, мягкие скамейки, шкафчики для одежды
5.8	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования	Д – 3	Включает в себя: стеллажи, контейнеры
5.9	Лыжная база	Д - 1	Для вузов. Где возможно культивирование лыжных видов спорта
<b>6</b>	<b>Открытые спортивные площадки</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д - 3	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д - 1	
6.3	Сектор для прыжков в высоту	Д – 1	
6.4	Игровое поле для футбола (мини – футбол)	Д – 1	
6.5	Гимнастический городок	Д - 1	
6.6	Лыжная трасса	Д - 1	
6.7	Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д - 1	
<b>7</b>	<b>Загородная база отдыха</b>		
7.1	Спальный корпус. Домики для семей сотрудников	Д – 2	
7.2	Открытые спортивные площадки	К – 3	
7.3	Столовая	Г – 1	
7.4	Душевые, туалеты	Д – 2	
7.5	Инвентарные комнаты	Д – 3	
7.6	Спортивный инвентарь для проведения соревнований и оздоровительных мероприятий	Д – 4	
<b>8</b>	<b>Средства для охраны труда и техники безопасности</b>		
8.1	Документация по технике безопасности	Д – 2	
8.2	Медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи	К – 4	
8.3	Оборудование для тушения пожара и пожарной сигнализации	К - 12	

### Перечень программного обеспечения (коммерческие программные продукты)

№ п/п	Перечень программного обеспечения (коммерческие программные продукты)	Реквизиты подтверждающих документов
1.	Операционная система MSWindows 7 Pro, Операционная система MS WindowsXPSP3	Номер лицензии 48381779
2.	MS Office	Номер лицензии:43234783, 67810502, 67580703, 64399692, 62795141, 61350919,
3.	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Расширенный	Номер лицензии: 13C8171124062957113138



		1
4.	1С:Университет ПРОФ	Регистрационный номер: 10920090

### Интернет-ресурсы (ссылки на необходимые для студента сайты)

- 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
<b>Электронно-библиотечные системы</b>				
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	<a href="http://www.studmedlib.ru/">http://www.studmedlib.ru/</a>
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	<a href="http://www.studmedlib.ru/cgi-bin/mb4x">http://www.studmedlib.ru/cgi-bin/mb4x</a>
3	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.	библиотека, свободный доступ	<a href="http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/">http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/</a>
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	<a href="http://www.oxfordmedicine.com">http://www.oxfordmedicine.com</a>

5	База знаний по биологии человека	Справочная информация по физиологии, клеточной биологии, генетике, биохимии, иммунологии, патологии. (Ресурс Института молекулярной генетики РАН.)	библиотека, свободный доступ	<a href="http://humbio.ru/">http://humbio.ru/</a>
6	Медицинская онлайн библиотека	Бесплатные справочники, энциклопедии, книги, монографии, рефераты, англоязычная литература, тесты.	библиотека, свободный доступ	<a href="http://med-lib.ru/">http://med-lib.ru/</a>
<b>Информационные системы</b>				
7	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.	библиотека, свободный доступ	<a href="http://www.rmass.ru/">http://www.rmass.ru/</a>
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	<a href="http://webmed.irkutsk.ru/">http://webmed.irkutsk.ru/</a>
<b>Базы данных</b>				
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	<a href="http://www.who.int/ru/">http://www.who.int/ru/</a>
10	Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	Сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации содержит новости, информационные бюллетени, доклады, публикации и многое другое.	библиотека, свободный доступ	<a href="http://www.minnobrnauki.gov.ru">http://www.minnobrnauki.gov.ru</a>
11	Министерства просвещения Российской Федерации.	Сайт Министерства просвещения Российской Федерации содержит новости, информационные бюллетени, доклады, публикации и многое другое.	библиотека, свободный доступ	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
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	<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>				
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	библиотека, свободный доступ	<a href="http://www.sml.rssi.ru/">http://www.sml.rssi.ru/</a>

		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.		
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	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
15	Портал Электронная библиотека диссертаций	В настоящее время Электронная библиотека диссертаций РГБ содержит более 919 000 полных текстов диссертаций и авторефератов.	библиотека, свободный доступ	<a href="http://diss.rsl.ru/?menu=diss_catalog/">http://diss.rsl.ru/?menu=diss_catalog/</a>
16	Медлайн.ру	Медико-биологический портал для специалистов. Биомедицинский журнал. Последнее обновление 7 февраля 2021 г.	библиотека, свободный доступ	<a href="http://www.medline.ru">http://www.medline.ru</a>

#### 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.

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 трем разделам учебной деятельности.

##### Тесты входного контроля для определения физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Бег – 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	190	180	170	160	150	240	230	220	210	200

<b>Тест на силовую подготовленность:</b> Из положения (сед) опускание туловища в положение (лежа), ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): <b>Подтягивание на перекладине</b> (кол-во раз): вес до 85 кг	60	50	40	30	20						
						15	12	9	7	5	
Более 85 кг						12	10	7	4	2	
<b>Тест на общую выносливость:</b> бег–2000 м (мин/сек)											
	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						
<b>бег 3000м</b> (мин/сек)										14.3	
	вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	0
вес более 85 кг							12.30	13.10	13.50	14.40	15.3
<b>4. Тест на гибкость:</b> 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	

### Практические задания для текущего контроля.

#### **Легкая атлетика**

Бег – 100 м

Бег – 1000 м (жен); 2000 м (муж)

Прыжок в длину с места.

#### **Волейбол**

1. Выполнение подач: нижняя подача, боковая подача. Верхняя подача.

Три серии по пять подач, с попаданием 50% на площадку.

2. Игра в парах, 20 передач, приемов, выполняет каждый студент.

3. Судейство соревнований.

#### **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.

#### **Лыжная подготовка**

1. Передвижение по лыжне: одновременным бесшажным ходом. Одновременным одношажным ходом.

2. Прохождение дистанции (3; 5 км) классическим или коньковым ходом.

#### **Ориентирование**

Выбор пути движения по маркированной трассе в закрытом помещении «Лабиринт».

Общая физическая подготовка

1. Подтягивание на высокой перекладине (муж).

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (жен).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

### Перечень практических заданий рубежного контроля

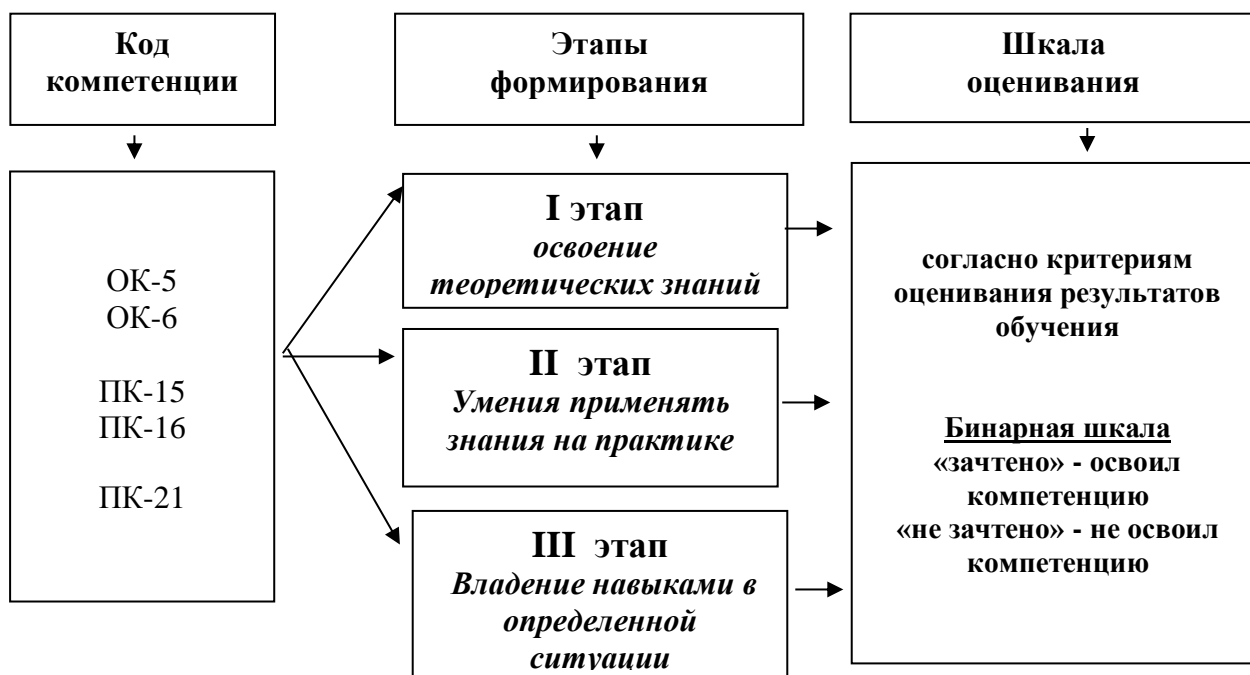
Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики для студентов 19-23 лет. Взрослого контингента 30-40 лет.

Составить и провести комплекс физических упражнений для вступительной части занятий с предметами: скакалками, обручами, гимнастическими палками.

### Тестовых заданий для промежуточного контроля (с эталонами ответов)

	Вопрос	варианты ответов	ответ
1.	Размеры волейбольной площадки?	6 x 9; 10 x 12; 12 x 12;	9 x 18
2.	Высота баскетбольного кольца?	300 см; 310 см; 295 см	305 см
3.	Высота волейбольной сетки? У мужчин У женщин	241 см; 250 см; 260 см 210 см; 230 см; 233 см	245 см 225 см

### **V. Этапы формирования компетенций и шкала оценивания**



№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен:			
			знать	уметь	владеть	Оценочные средства
1.	ОК - 5	Готовность к саморазвитию, самореализации, самообразованию	- Историю и организационную структуру работы по физической культуре и спорту в России. - Принципы и	Объяснять пациентам необходимость и значение ФК. Назначать правильный двигательный	Методами развития и контроля основных	Контрольный опрос Тестовые задания

		ванию, использованию творческого потенциала	методы отечественной системы физического воспитания с различными контингентами населения. Их роль и место в общей системе физической культуры.	режим каждому пациенту.  Оценить физическое состояние.  Постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на данном уровне.	ых физических качеств	
<b>2.</b>	<b>ОК – 6</b>	Способность использовать методы и средства для обеспечения полноценной социально и профессиональной деятельности	Методы и средства проведения оздоровительной работы в области ФКиС. Основы организации и проведения оздоровительной работы с различными группами населения Закономерности возрастно-половых особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся ФКиС.	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.	Приемами массажа и массажа.	Контрольный опрос Тестовые задания
<b>3.</b>	<b>ПК – 15</b>	Готовность к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям	Морфофункциональные особенности организма человека и их применения при физической нагрузке различной интенсивности и направленности. Закономерности развития	Правильно рекомендовать применение средств ФК в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, профессии и	Нетрадиционными и вспомогательными средствами и методами физической	Контрольный опрос Тестовые задания

		<p>оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний</p>	<p>отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки. Медико-биологические аспекты спортивной тренировки. Методику использования средств ФК и С для повышения умственной работоспособности и успеваемости. Специфику травматизма и заболеваний у занимающихся ФКиС. Основы врачебного контроля в процессе физического воспитания Средства и методы восстановления после напряженной умственных и физических нагрузок</p>	<p>психоэмоционального состояния пациента.</p> <p>Применять нетрадиционные и вспомогательные средства и методы физического воспитания для собственного оздоровления организма.</p>	<p>ского воспитания.</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>Методы оценки физического и функционального состояний.</p>	<p>Контрольный опрос Тестовые задания</p>
5.	ПК - 21	<p>Способность к участию в проведении</p>	<p>Роль физической культуры в научной организации труда.</p>	<p>Применять знания по профессионально -</p>	<p>Методы оперативного</p>	<p>Контрольный опрос Тестов</p>

		<p>научных исследований</p>	<p>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>прикладной физической подготовке (ППФП), инструкторские и судейские навыки при проведении оздоровительной работы по месту своей профессиональной деятельности</p>	<p>контроля за функциональным состоянием на занятиях по физической культуре.</p>	<p>ые задания</p>
--	--	-----------------------------	---	--	--	-------------------



УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
протокол № 7 от  
«05» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой  
Ф.С. Миронов 

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО  
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Внести дополнение и изменение на стр. 21 в разделе 3 «Перечень основной и дополнительной литературы»:  
В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, И.А.Ушакова, В.О. Аристанкян, Н.В. Замятин. –  
Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2013. – 336 с.  
Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы» от 11 января 2006 г. № 7

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры

протокол № 1 от «28» авг 2020 г.

зав. кафедрой

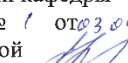


Ф.С. Миронов

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Внести дополнения и изменения в раздел 3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

1. Добавить на стр. 21, пункт 3. Учебно-методические материалы, подготовленные кафедрой: запись под номером 6. Ф.С. Миронов, В.И. Мироненко, М.В. Громова, К.К. Узленко, Ю.Л. Узлов – «К здоровому позвоночнику – через физические упражнения»: Учебно-методическое пособие для студентов/ Благовещенск: Издательство БГПУ, 2020. – 44 с.

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
протокол № 1 от 30.09.2021 г.  
зав. кафедрой  Ф.С. Миронов

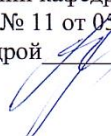
ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО  
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Внести дополнения и изменения в раздел III. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Добавить на стр. 21, пункт 3. Учебно-методические материалы, подготовленные кафедрой:

- запись под номером 7. Ф.С. Миронов. - «Физические упражнения при близорукости»: Учебно-методическое пособие/ Благовещенск: Издательство БГПУ, 2021. - 15 с.

**Утверждено**

на заседании кафедры  
протокол № 11 от 03.09.2022г.  
зав. кафедрой  Ф.С. Миронов

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

Внести дополнение и изменение на стр. 41 в разделе 3,6 «Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое в образовательном процессе» заменить таблицу.

**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 Endpomt 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.	Акцион 360	Договор № 574 от 16.11.2021
10.	Среда электронного обучения 3KL(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.	P7-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

**Перечень свободно распространяемого программного обеспечения.**

№ п/п	Перечень свободно распространяемого программного обеспечения	Ссылки на лицензионное соглашение
1	Google Chrome	Бесплатно распространяемое Условия распространения: <a href="https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html">https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html</a>
2	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>
3	OpenOffice	Бесплатно распространяемое Лицензия: <a href="http://www.gnu.org/copyleft/lesser.html">http://www.gnu.org/copyleft/lesser.html</a>
4	LibreOffice	Бесплатно распространяемое Лицензия: <a href="https://ru.libreoffice.org/about-us/license/">https://ru.libreoffice.org/about-us/license/</a>