

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



УТВЕРЖДАЮ
Ректор ФГБОУ ВО Амурская ГМА
Минздрава России

 Т.В.Заболотских

«26» июня 2018г

Решение ЦКМС
Протокол № 9 от
«20» июня 2018г

Решение ученого совета
Протокол № 18 от
«26» июня 2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность: 31.05.01 – Лечебное дело
Курс: 1-5
Семестры: 2-10
Всего часов: 328 часов
Практические занятия: 328 часов
Вид контроля: зачет (10-й семестр)

Благовещенск 2018 г

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» 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).

Авторы: заведующий кафедрой физической культуры с курсом лечебной физкультуры, ФГБОУ ВО Амурской ГМА, к.п.н., доцент Ф.С. Миронов
преподаватель кафедры физической культуры с курсом лечебной физкультуры ФГБОУ ВО Амурской ГМА М.В. Громова

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, к.м.н., доцент

« 19 » июня 2018 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	22
Интернет-ресурсы	22
Профессиональные базы данных, информационные справочные системы, электронные образовательные ресурсы	23
IV. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и текущей аттестации.	24
Примеры тестовых заданий текущего контроля	25
Перечень практических требований для рубежного контроля	27
Примеры тестовых заданий промежуточного контроля	27
V. Этапы формирования компетенций и шкала оценивания	27

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, необходимы 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 культуры 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 ОПОП 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 316 часов, практических занятий – 316 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 самостоятельности 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, лечебная физкультура.

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.	Лечебная физкультура	+	+	+	+	+	+

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 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:

- лекции, в которых содержатся основные понятия и термины; основные закономерности; теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в области физической культуры;
- 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 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. 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.

Основные 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 тренажёрах, 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

Объём 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	316	32	36	36	24	36	60	32	36	24	

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, направленные 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	Визуальный 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	Визуальный контроль за техникой выполнения движения
Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов, силовую	ОК - 6	Визуальный контроль		

		выносливость, быструю силу.		
		Упражнения на сопротивление постепенно увеличивая нагрузку.	ОК -6	Визуальные контроль 3
		Упражнения на тренажерах.	ОК -5	
		Упражнения с гириями.	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.	Спортивные – 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, подъёмом 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.	Совершенствование техники	Упражнения на мышцы ног. Обучение и совершенствование упражнений на спортивных тренажерах.	ПК - 16	Педагогический контроль

	базовых и специализированных упражнений	Легкоатлетические прыжковые упражнения на двух ногах, с ноги на ногу 3-х, 4-х, 5-ти кратные. Беговые легкоатлетические упражнения с высоким 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 педагогические наблюдения
		Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, груди. Применяются гантели, гири, гимнастические скамейки, палки. Следить за положением спины, правильным дыханием.	ОК-6	Визуальный контроль за техникой выполнения движения
Занятия на 4-5 курсах проходят в специализированных залах, настольного тенниса, тренажерном, игровом, на стадионе, беговых дорожках				
		Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращение в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах. Сгибание, 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 педагогические наблюдения за техникой выполнения движения Педагогический контроль
4.	Основные игровые понятия и техника игры у теннисного стола	Обучение основным понятиям о технике игры: - «стойка теннисиста», позиция в игре; - хватка ракетки;	ОК-5 ОК-6	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения
		- «открытая» и «закрытая» ракетка; - передвижение возле стола; - работа ног (шаги, выпады, прыжки) движение 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, отскока мяча, удар «толчком», имитация движений с ракеткой стоя на месте и в движении; - набивание мяча на ракетке, чередуя левой, правой руками стоя на месте и в движении; игровые приемы, способы их выполнения; удары «накаты» и «подрезка»;	ОК-5 ОК-6	Визуальные педагогические наблюдения за техникой выполнения движения

		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 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. Физическая культура и здоровье: Учебник/Под ред. В.В. Пономарёвой. - М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. - 352 с, ил.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005.-448с.

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. Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие. - СПб: СПбГУ ИТМО, 2008. - 96 с.

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д.: Феникс. 2005.-382с.

5. 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.
6. Мандриков В.Б., Ушакова И.А., Мицулина М.П., Замятина Н.В. Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов. Учебно-методическое пособие Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2010.- 108 с.
7. Приказ Минздравсоцразвития России № 613-н от 9августа 2010 г. «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года от 7 августа 2009 г. № 1101-р.
9. Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации от 4 декабря 2007. № 329-ФЗ.

Учебно-методические материалы, подготовленные сотрудниками кафедры

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 по физической культуре. Учебно-методическое пособие 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

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 (кабинет). При этом использование значительной части указанных средств связано с выполнением не только внутрпредметных, 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).

Характеристика учебной аудитории (спортивного зала).

Спортивный зал (кабинет) и спортивная площадка должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.1178-02).

Спортивный зал и спортивные площадки должны быть оснащены типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки специалистов высшей школы по профилю медицинского образования.

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
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) 1
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	Методические пособия и рекомендации, журналы
1.5	Методические издания по физической культуре для преподавателей и студентов	К - 10	
2	Демонстрационные печатные пособия		
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	
3	Технические средства обучения		
3.1	Сканер	Д - 1	Может входить в

3.2	Принтер лазерный	Д - 1	материально-техническое оснащение образовательного учреждения
3.3	Копировальный аппарат		
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
<i>Гимнастика</i>			
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	
<i>Легкая атлетика</i>			
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	
<i>Спортивные игры</i>			
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	
<i>Измерительные приборы</i>			
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	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
4.40	Массажные столы	Д - 1	
4.41	Секундомер	Д - 6	

4.42	Лента сантиметровая	Д - 6	
4.43	Палки эстафетные	К - 10	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
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
6	Открытые спортивные площадки		
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	
7	Загородная база отдыха		
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	Д - 4	

	соревнований и оздоровительных мероприятий		
8	Средства для охраны труда и техники безопасности		
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 длябизнесаРасширенный	Номер лицензии: 13С81711240629571131381
4.	1С: Университет ПРОФ	Регистрационный номер: 10920090

Интернет-ресурсы

Основные интернет ресурсы

1. <https://www.minobrnauki.gov.ru/>Официальный сайт Министерства Науки и высшего образования РФ.
2. <https://www.rosminzdrav.ru/>Официальный сайт Министерства Здравоохранения РФ.
3. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)- Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
4. <https://rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html>- Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
5. https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9218- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
6. http://sportfiction.ru/magazine/teoriya-i-praktika-fizicheskoy-kultury/?mode=articles&sort=ACTIVE_FROM&method=desc&PAGEN_3=19- Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета.
7. <https://edu.garant.ru/garant/study/> - Гарант-студент Энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заведений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей.

**Профессиональные базы данных, информационные 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.	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	http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/
3.	Oxford Medicine Online	Коллекция публикаций Оксфордского издательства по медицинской тематике, объединяющая свыше 350 изданий в общий ресурс с возможностью перекрестного поиска. Публикации включают TheOxfordHandbookofClinicalMedicineи TheOxfordTextbookofMedicine, электронные версии которых постоянно обновляются.	библиотека, свободный доступ	http://www.oxfordmedicine.com
Информационные системы				
4.	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	http://www.rma-ass.ru/
5.	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				

6.	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/
7.	Министерство науки и высшего образования	Официальный ресурс Министерства науки и высшего образования Российской Федерации. Сайт содержит новости, информационные бюллетени, доклады, публикации и многое другое	библиотека, свободный доступ	https://minobrnauki.gov.ru/
8.	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

9.	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.scsm.l.rssi.ru/
10.	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
11.	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=disscatalog/

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.

Примеры тестовых заданий текущего контроля (с эталонами ответов)

	Вопрос	варианты ответов	ответ
1.	Размеры волейбольной площадки?	6 x 9; 10 x 12; 12 x 12;	6 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

Теоретические контрольные вопросы по разделам программы для текущего 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 состоянием 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.

Перечень практических требований для рубежного контроля

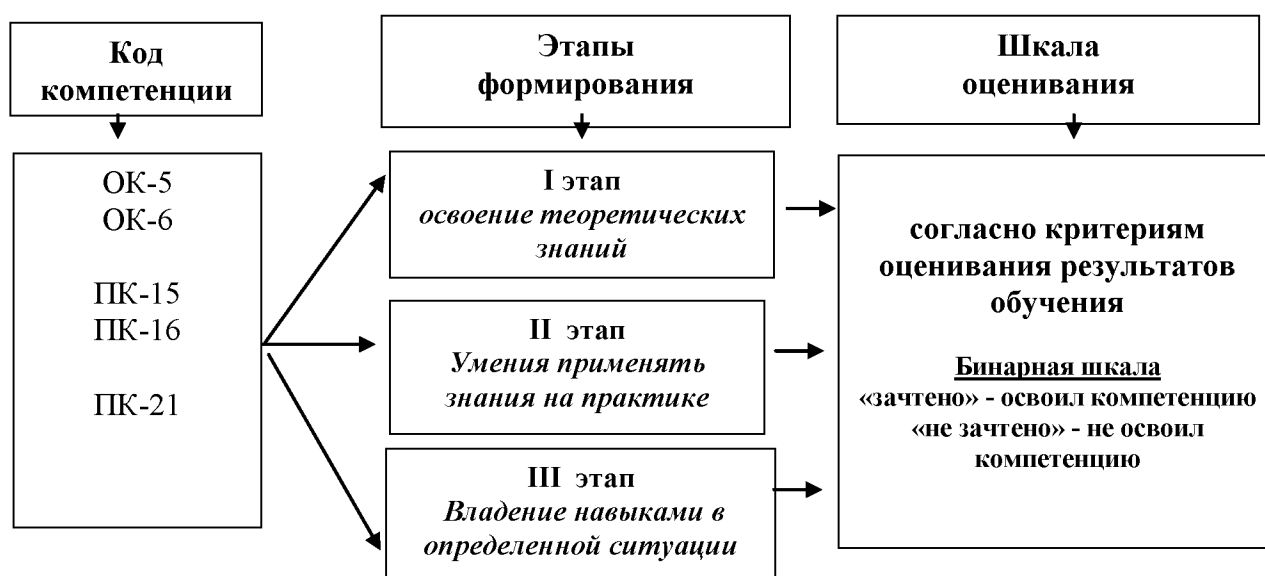
Ку рс	Сем естр	Зачетные требования
I	2.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за первый курс.
II	3.	Подготовить комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

		Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой
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

Примеры тестовых заданий промежуточного 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

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.	Методам и развития и контроля основных физических качеств.	Контрольный опрос Тестовые задания
2.	ОК – 6	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 Ф Ки С.	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.	Приемам и массажа и самомассажа.	Контрольный опрос Тестовые задания
3.	ПК – 15	Готовность к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям	Морфофункциональные особенности организма человека и их применения при физической нагрузке различной интенсивности и	Правильно рекомендовать применение средств ФК в зависимости от состояния здоровья,	Нетрадиционным и и вспомогательным и средства	Контрольный опрос Тестовые задания

		<p>оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний</p>	<p>направленности. Закономерности развития 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>физической подготовленности, профессии и психоэмоционального состояния пациента.</p> <p>Применять нетрадиционные и вспомогательные средства и методы физического воспитания для собственного оздоровления организма.</p>	<p>ми и методам и физическому воспитанию.</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>Методам и 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</p>	<p>Применять знания по профессионально - прикладной физической подготовке (ППФП), инструкторские и судейские навыки при проведении оздоровительной</p>	<p>Методам и оперативного контроля за функциональным состоянием на занятиях по</p>	<p>Контрольный опрос Тестовые задания</p>

			оздоровлении и развитии человека. Основы физической культуры и здорового образа жизни.	работы по месту своей профессиональной деятельности.	физической культуре	
--	--	--	--	--	---------------------	--