

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Басий Раиса Васильевна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 11.02.2025 13:34:04
Уникальный программный ключ:
1f1f00dcee08ce5fee9b1af247120f3bdc9e28f8

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«~~Донецкий государственный~~ медицинский университет имени М. Горького»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«Утверждаю»
Проректор по учебной работе
доц. Басий Р.В.
« 10 » 24.12. 2024 г.



Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

для студентов I курса	педиатрического факультета
Направление подготовки	31.00.00 Клиническая медицина
Специальность	31.05.02 «Педиатрия»,
Форма обучения	очная

г. Донецк
2024

Разработчики рабочей программы:

Калиновская Тамара Николаевна

Зав. кафедрой физического
воспитания

Годз Лилия Алексеевна

старший преподаватель
кафедры физического
воспитания

Бондарчук Ирина Юрьевна

старший преподаватель
кафедры физического
воспитания

Кучеренко Вера Сергеевна

старший преподаватель
кафедры физического
воспитания

Рабочая программа обсуждена на учебно-методическом заседании
кафедры физического воспитания

«22» ноября 2024г., протокол №4

Зав. кафедрой



Т.Н. Калиновская

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии
социально - гуманитарных дисциплин

«27» ноября 2024г., протокол №3

Председатель комиссии, доц.



А.А. Пузик

Директор библиотеки



И.В. Жданова

Рабочая программа в составе учебно-методического комплекса дисциплины утверждена в качестве компонента ОП в составе комплекта документов ОП на заседании ученого совета ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

протокол № _____ от « _____ » _____ 2024г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 31.00.00 Клиническая медицина для специальности 31.05.02 «Педиатрия».

2. Цель и задачи учебной дисциплины

Цель: формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. С помощью рационально организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохранные функции, остаточное здоровье, природные ресурсы и духовные силы, максимально реализуют возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества, социальной активности и интеграции в общество здоровых людей.

Задачи:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение знаниями биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, укрепляют суставы и связки, повышение силы, тонуса и эластичности мышц;
- улучшение крово- и лимфообращения, обмена веществ;
- благоприятное влияние на центральную нервную систему (ЦНС), повышение работоспособности коры головного мозга и устойчивости к сильным раздражителям;
- улучшение аналитико-синтетической деятельности ЦНС и взаимодействия двух сигнальных систем;

- улучшение функции сенсорных систем.

Учебные группы формируются на основании прохождения студентами медицинского осмотра, результатов тестирования исходного уровня физической подготовленности и предоставление документации, подтверждающее наличие физиологических изменений и ослабление состояния здоровья:

- основная и подготовительная группа формируется из относительно здоровых студентов;
- студенты, подтвердившие наличие заболеваний распределяются в специально медицинскую группу или группу освобожденных студентов;
- студенты с ОВЗ включаются в состав специальной медицинской группы или в состав группы освобожденных студентов (на основании документального подтверждения глубины и стойкости функциональных изменений, вызванных заболеванием или травмой).

Инклюзивный подход обеспечивается вариативностью нагрузки, применением умеренных мощностных режимов, щадящего физиологического режима, снижения плотности занятия, увеличения времени на подготовку и анализ полученного задания, сокращения количества подходов или времени выполнения комплексов и отдельных упражнений, увеличения периодов восстановления и отдыха.

Для успешного освоения студентами с ограниченными возможностями здоровья, учитывают особые образовательные потребности студентов данной группы, которые обусловлены закономерностями нарушенного развития:

- трудностями взаимодействия с окружающей средой, прежде всего, с окружающими людьми, нарушениями развития личности;
- меньшей скоростью приема и переработки сенсорной информации;
- меньшим объемом информации, запечатляемым и сохраняющимся в памяти; недостатками словесного опосредствования (например, затруднениями в формировании словесных обобщений и в номинации объектов);
- недостатками развития произвольных движений (отставание, замедленность, трудности координации); замедленным темпом психического развития в целом; повышенной утомляемостью, высокой истощаемостью. С учетом особых образовательных потребностей для студентов с ОВЗ создаются специальные образовательные условия. Особые образовательные потребности – это актуальные и потенциальные возможности студента.

3. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки специалистов.

3.1 Перечень дисциплин и практик, освоение которых необходимо для изучения данного предмета:

Для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимые знания и умения, полученные в средних общеобразовательных заведениях.

Физическая культура

Знания: значение физической культуры для формирования здорового образа жизни.

Умения: выполнять общеразвивающие, гимнастические и дыхательные упражнения.

3.2. Перечень учебных дисциплин (последующих), обеспечиваемых данным предметом:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является основой для дальнейшего изучения дисциплин: «Восстановительная медицина»; «Прикладная физическая культура и спорт»; «Общая гигиена, социально-гигиенический мониторинг»; «Гигиена детей и подростков».

4. Общая трудоемкость учебной дисциплины

Виды контактной и внеаудиторной работы	Всего часов/зач.ед.
Общий объем дисциплины	72 / 2,0
Аудиторная работа	-
Лекций	-
Практических занятий	48
Самостоятельная работа обучающихся	24
Формы промежуточной аттестации	
Зачет	-

5. Результаты обучения

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

Коды формирования компетенции	Компетенции (содержание)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК	Универсальные компетенции		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1.1. Знает основные средства и методы физического воспитания.	Знает: <ul style="list-style-type: none"> - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - основные физические качества и методики их развития, основы обучения движения; - особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания; - физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки; - основы здорового образа жизни и его составляющие, способы сохранения и укрепления здоровья.

		УК-7.2.1. Умеет подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - воспроизводить основные двигательные качества и использовать их для укрепления здоровья; использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности. - использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов; - использовать знания здорового образа жизни в профессиональной и общественной жизни, применять физические упражнения как средство активного отдыха.
		УК – 7.3.1. Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
ОПК	Общепрофессиональные компетенции		
ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	ОПК-3.1.1. Знает основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте	
		ОПК-3.2.1. Умеет противодействовать	Умеет: организовывать деятельность по

		применению допинга в спорте на основе принципов врачебной этики и медицинской деонтологии	формированию здорового образа жизни.
		ОПК-3.2.3. Умеет выявить признаки применения допинга	Умеет: выявлять факторы, лимитирующие работоспособность, зависящую от вида физической деятельности.
		ОПК-3.3.1. Владеет навыками доступно и грамотно донести информацию о последствиях применения допинга в спорте до пациентов различных возрастных и социальных групп.	Владеет: - знакомить людей с антидопинговыми правилами по соответствующим видам спорта; - составление плана оздоровительных мероприятий для повышения умственной и физической работоспособности средствами нетрадиционной физической культурой.

6. В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», обучающийся должен:

Знать:

- значение физической культуры личности для успешной общекультурной и профессиональной деятельности;
- психологические и педагогические основы обучения, воспитания и развития личности.

Уметь:

- определять уровень развития психических познавательных процессов;
- планировать и организовывать самостоятельную работу;
- составлять и выполнять оздоровительные комплексы физических упражнений для обеспечения здорового образа жизни и профессиональной деятельности.

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья;
- физического самосовершенствования;
- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

7. Рабочая программа учебной дисциплины

7.1. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций

Наименование модуля (раздела) и тем	Аудиторные занятия		Всего часов на аудиторную работу	Самостоятельная работа студента	Экзамен	Итого часов	Формируемые компетенции	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего и рубежного контроля учебной деятельности
	Лекции	Практические занятия							
Модуль 1. «Основные средства развития физических и психофизических качеств»									
Тема 1.1.-1.10. Развитие общей выносливости (основная группа)		10	20	6		26	УК-7 (УК-7.1.1.; УК-7.2.1.; УК-7.3.1.) ОПК-3 (ОПК-3.1.1.; ОПК-3.2.1.; ОПК-3.2.3.; ОПК-3.3.1.)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 1.1.-1.10. Развитие общей выносливости (спец.мед.г.)									
Тема 1.1.-1.10. Шахматная доска и фигуры. Развитие внимания, восприятия (группа освобожденных студентов)									
Тема 1.11.-1.12. Развитие гибкости (основная группа)		2	4	6		10	УК-7 (УК-7.1.1.; УК-7.2.1.; УК-7.3.1.) ОПК-3 (ОПК-3.1.1.; ОПК-3.2.1.; ОПК-3.2.3.; ОПК-3.3.1.)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 1.11.-1.12. Развитие гибкости (спец.мед.г.)									
Тема 1.11.-1.12. Ходы фигур и пешки. Развитие воображения и памяти (группа освобожденных студентов)									
Тема 1.13.-1.18. Развитие быстроты (основная группа)		6	12	6		18	УК-7 (УК-7.1.1.; УК-7.2.1.; УК-7.3.1.) ОПК-3 (ОПК-3.1.1.; ОПК-3.2.1.; ОПК-3.2.3.; ОПК-3.3.1.)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 1.13.-1.18. Развитие быстроты. (спец.мед.г.)									
Тема 1.13.-1.18. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур.									

Нападение. Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления (<i>группа освобожденных студентов</i>)									
Тема 1.19.-1.24. Развитие ловкости (<i>основная группа</i>)		6	12	6		18	УК-7 (УК-7.1.1.; УК-7.2.1.; УК-7.3.1.) ОПК-3 (ОПК-3.1.1.; ОПК-3.2.1.; ОПК-3.2.3.; ОПК-3.3.1.)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 1.19.-1.24. Развитие ловкости (<i>спец.мед.г.</i>)									
Тема 1.19.-1.24. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления (<i>группа освобожденных студентов</i>)									
ИТОГО:		24	48	24		72			

В данной таблице использованы следующие сокращения:

ПЗ	практическое занятие	Т	тестирование
УВФ	учебные видеофильмы	Пр.	оценка освоения практических умений

7.2. Содержание рабочей программы учебной дисциплины.

Модуль 1. «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (основная группа)

Тема 1.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении во встречных колоннах; игра в баскетбол; спортивная ходьба.

Тема 1.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; игра в футбол или баскетбол.

Тема 1.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); ведение мяча ногой по кругу; игра в баскетбол; равномерный бег в медленном темпе.

Тема 1.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 1.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: равномерный бег; ведение мяча в движении; передачи мяча в движении; игра в баскетбол; спортивная ходьба.

Тема 1.6. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: восхождение на гимнастическую скамейку (степ-тест); равномерный бег в медленном темпе; ведение мяча по кругу; игра в баскетбол.

Тема 1.7. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; игра в футбол или баскетбол.

Тема 1.8. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 1.9. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; игра в футбол или баскетбол.

Тема 1.10. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; прыжки разными способами через скакалку в невысоком темпе; равномерный бег в медленном темпе; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 1.11. Развитие гибкости.

Физические упражнения: маховые движения прямыми руками вперед, назад, в разные стороны; круговые движения прямыми руками по всем плоскостям; разгибание рук на скамейке в упоре; висы на перекладине; разновидности прыжков со скакалкой.

Тема 1.12. Развитие гибкости.

Физические упражнения: растягивание резинового амортизатора прямыми руками из различных исходных положений: руки вверх, вниз, в разные стороны; наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево; наклоны назад; гимнастический „мост” из положения лёжа; круговые вращения туловища.

Тема 1.13. Развитие быстроты.

Общие и специально-подготовительные упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Тема 1.14. Развитие быстроты.

Физические упражнения: старты из разных исходных положений; бег с максимальной частотой шагов; ускорения за катящимся мячом; ускорения за подброшенным вверх-вперед мячом; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.15. Развитие быстроты.

Физические упражнения: бег через набивные мячи на дистанции 12-15м с максимальной частотой шагов; старты из разных исходных положений; передачи мяча в парах; встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.16. Развитие быстроты.

Общие и специально-подготовительные упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Тема 1.17. Развитие быстроты.

Физические упражнения: старты из разных исходных положений; бег с максимальной частотой шагов; ускорения за катящимся мячом; ускорения за подброшенным вверх-вперед мячом; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.18. Развитие быстроты.

Физические упражнения: бег через набивные мячи на дистанции 12-15м с максимальной частотой шагов; старты из разных исходных положений; передачи мяча в парах; встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.19. Развитие ловкости.

Физические упражнения: с использованием гимнастических матов; с баскетбольными мячами и гимнастическими скамейками.

Тема 1.20. Развитие ловкости.

Физические упражнения: с баскетбольными мячами; скакалками и подвижными играми.

Тема 1.21. Развитие ловкости.

Физические упражнения: с использованием гимнастических матов; с баскетбольными мячами и гимнастическими скамейками.

Тема 1.22. Развитие ловкости.

Физические упражнения: с баскетбольными мячами; скакалками и подвижными играми.

Тема 1.23. Развитие ловкости.

Физические упражнения: с использованием гимнастических матов; с баскетбольными мячами и гимнастическими скамейками.

Тема 1.24. Развитие ловкости.

Физические упражнения: с баскетбольными мячами; скакалками и подвижными играми.

Модуль 1. «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (специально медицинская группа)

Тема 1.1. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.2. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.3. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.4. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.5. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.6. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.7. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.8. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.9. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передачи мяча на месте во встречных колоннах; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.10. Развитие общей выносливости.

Физические упражнения: спортивная ходьба; равномерный бег в медленном темпе; передача мяча в парах с изменением места после передачи; игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.11. Развитие гибкости.

Физические упражнения: круговые вращения туловища; круговые движения прямыми руками по всем плоскостям; маховые движения прямыми руками вперед, назад, в стороны; упражнения на гимнастических матах; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.12. Развитие гибкости.

Физические упражнения: круговые вращения туловища; круговые движения прямыми руками по всем плоскостям; маховые движения прямыми руками вперед, назад, в стороны; упражнения на гимнастических матах; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.13. Развитие быстроты.

Общие и специально-подготовительные упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью на месте и в движении, встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.14. Развитие быстроты.

Физические упражнения: имитация бега на месте; старты из разных исходных положений; равномерный бег с максимальной частотой шагов; ускорения за катящимся мячом; ускорения за подброшенным вверх-вперед мячом; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.15. Развитие быстроты.

Физические упражнения: равномерный бег через набивные мячи на дистанции 6м. с максимальной частотой шагов; передачи мяча в парах; встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.16. Развитие быстроты.

Общие и специально-подготовительные упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью на месте и в движении, встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.17. Развитие быстроты.

Физические упражнения: имитация бега на месте; старты из разных исходных положений; равномерный бег с максимальной частотой шагов; ускорения за катящимся мячом; ускорения за подброшенным вверх-вперед мячом; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.18. Развитие быстроты.

Физические упражнения: равномерный бег через набивные мячи на дистанции 6м. с максимальной частотой шагов; передачи мяча в парах; встречная эстафета; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.19. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.20. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.21. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.22. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.23. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Тема 1.24. Развитие ловкости.

Физические упражнения: медленная ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячами; упражнения с гимнастическими палками; подвижные и спортивные игры.

Модуль 1 «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (группа освобожденных студентов).

Тема 1.1. Шахматная доска и фигуры. Развитие внимания, восприятия.

Клетки, горизонтали, вертикали, наименование полей. Понятия: диаграмма, позиция, партия. Расположение на доске. Название фигур. Возможности фигур и пешки.

Тема 1.2. Шахматная доска и фигуры. Развитие внимания, восприятия.

Клетки, горизонтали, вертикали, наименование полей. Понятия: диаграмма, позиция, партия. Расположение на доске. Название фигур. Возможности фигур и пешки.

Тема 1.3. Шахматная доска и фигуры. Развитие внимания, восприятия.

Клетки, горизонтали, вертикали, наименование полей. Понятия: диаграмма, позиция, партия. Расположение на доске. Название фигур. Возможности фигур и пешки.

Тема 1.4. Шахматная доска и фигуры. Развитие внимания, восприятия.

Клетки, горизонтали, вертикали, наименование полей. Понятия: диаграмма, позиция, партия. Расположение на доске. Название фигур. Возможности фигур и пешки.

Тема 1.5. Шахматная доска и фигуры. Развитие внимания, восприятия.

Клетки, горизонтали, вертикали, наименование полей. Понятия: диаграмма, позиция, партия. Расположение на доске. Название фигур. Возможности фигур и пешки.

Тема 1.6. Шахматная доска и фигуры. Развитие внимания, восприятия.

Клетки, горизонтали, вертикали, наименование полей. Понятия: диаграмма, позиция, партия. Расположение на доске. Название фигур. Возможности фигур и пешки.

Тема 1.7. Шахматная доска и фигуры. Развитие внимания, восприятия.

Клетки, горизонтали, вертикали, наименование полей. Понятия: диаграмма, позиция, партия. Расположение на доске. Название фигур. Возможности фигур и пешки.

Тема 1.8. Шахматная доска и фигуры. Развитие внимания, восприятия.

Клетки, горизонтали, вертикали, наименование полей. Понятия: диаграмма, позиция, партия. Расположение на доске. Название фигур. Возможности фигур и пешки.

Тема 1.9. Шахматная доска и фигуры. Развитие внимания, восприятия.

Клетки, горизонтали, вертикали, наименование полей. Понятия: диаграмма, позиция, партия. Расположение на доске. Название фигур. Возможности фигур и пешки.

Тема 1.10. Шахматная доска и фигуры. Развитие внимания, восприятия.

Клетки, горизонтали, вертикали, наименование полей. Понятия: диаграмма, позиция, партия. Расположение на доске. Название фигур. Возможности фигур и пешки.

Тема 1.11. Ходы фигур и пешки. Развитие воображения и памяти.

Оценка «Ладьи», «Слона», «Ферзя», «Коня» относительно пешки. Роль ладей, слона, ферзя, коня в шахматной партии. Примеры ходов «Ладьи», «Слона», «Ферзя», «Коня». Значимость фигуры «Короля» в шахматах, ходы, «Шах», «Мат», «Пат».

Тема 1.12. Ходы фигур и пешки. Развитие воображения и памяти.

Оценка «Ладьи», «Слона», «Ферзя», «Коня» относительно пешки. Роль ладей, слона, ферзя, коня в шахматной партии. Примеры ходов «Ладьи», «Слона», «Ферзя», «Коня». Значимость фигуры «Короля» в шахматах, ходы, «Шах», «Мат», «Пат».

Тема 1.13. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение. Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.

Определение выгодности размена, оправданности жертвы, используя сравнительную ценность фигур и пешек на разных стадиях партии. Организация нападения на один малоподвижный объект. Организация нападения одной фигурой или пешкой одновременно на две фигуры или пешки. Организация защиты.

Тема 1.14. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение. Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.

Определение выгодности размена, оправданности жертвы, используя сравнительную ценность фигур и пешек на разных стадиях партии. Организация нападения на один малоподвижный объект. Организация нападения одной фигурой или пешкой одновременно на две фигуры или пешки. Организация защиты.

Тема 1.15. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение. Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.

Определение выгодности размена, оправданности жертвы, используя сравнительную ценность фигур и пешек на разных стадиях партии. Организация нападения на один малоподвижный объект. Организация нападения одной фигурой или пешкой одновременно на две фигуры или пешки. Организация защиты.

Тема 1.16. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение. Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.

Определение выгодности размена, оправданности жертвы, используя сравнительную ценность фигур и пешек на разных стадиях партии. Организация

нападения на один малоподвижный объект. Организация нападения одной фигурой или пешкой одновременно на две фигуры или пешки. Организация защиты.

Тема 1.17. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение. Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.

Определение выгодности размена, оправданности жертвы, используя сравнительную ценность фигур и пешек на разных стадиях партии. Организация нападения на один малоподвижный объект. Организация нападения одной фигурой или пешкой одновременно на две фигуры или пешки. Организация защиты.

Тема 1.18. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение. Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.

Определение выгодности размена, оправданности жертвы, используя сравнительную ценность фигур и пешек на разных стадиях партии. Организация нападения на один малоподвижный объект. Организация нападения одной фигурой или пешкой одновременно на две фигуры или пешки. Организация защиты.

Тема 1.19. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

Название пешки в зависимости от расположения на доске: изолированными, проходными, защищёнными проходными, отдалёнными проходными, связанными, сдвоенными. Что называют квадратом пешки.

Тема 1.20. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

Название пешки в зависимости от расположения на доске: изолированными, проходными, защищёнными проходными, отдалёнными проходными, связанными, сдвоенными. Что называют квадратом пешки.

Тема 1.21. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

Название пешки в зависимости от расположения на доске: изолированными, проходными, защищёнными проходными, отдалёнными проходными, связанными, сдвоенными. Что называют квадратом пешки.

Тема 1.22. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

Название пешки в зависимости от расположения на доске: изолированными, проходными, защищёнными проходными, отдалёнными проходными, связанными, сдвоенными. Что называют квадратом пешки.

Тема 1.23. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

Название пешки в зависимости от расположения на доске: изолированными, проходными, защищёнными проходными, отдалёнными проходными, связанными, сдвоенными. Что называют квадратом пешки.

Тема 1.24. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

Название пешки в зависимости от расположения на доске: изолированными, проходными, защищёнными проходными, отдалёнными проходными, связанными, сдвоенными. Что называют квадратом пешки.

7.3. Перечень практических навыков (умений), которые необходимо освоить обучающийся в процессе изучения учебной дисциплины:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

8. Рекомендуемые образовательные технологии.

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: практическое занятие, учебные видеофильмы.

9. Оценочные средства для контроля уровня сформированности компетенций (текущий контроль учебной деятельности, промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины).

9.1. Виды аттестации.

текущий контроль осуществляется в форме выполнения нормативных тестов, оценки освоения практических умений.

промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет) осуществляется по результатам текущего контроля.

9.2. Показатели и критерии оценки результатов освоения дисциплины.

Оценка результатов освоения дисциплины проводится в соответствии с утверждённым Положением об оценивании учебной деятельности студентов в ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава РФ.

9.3. Критерии оценки работы студента на практических занятиях (освоения практических умений).

Оценивание каждого вида учебной деятельности студентов осуществляется стандартизовано в соответствии с принятой в ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава РФ шкалой.

9.4. Образцы оценочных средств для текущего контроля успеваемости.

Шкала оценок определения исходного уровня физической подготовленности (основная группа)

	Оценка физического состояния					
	женщины			мужчины		
	„3”	„4”	„5”	„3”	„4”	„5”
Индекс Гарвардского стептеста, ед.	40,0-42,0	43,0-47,0	48,0-50,0	48-50	50,1-55,9	56-58
Бег 30 м "змейкой". сек.	7,3-7,1	7,0-6,4	6,3-6,1	5,9-5,8	5,7-5,3	5,2-5,1
Бег 2000м (мин.,с.)						
вес до 70 кг	11,20	10,50	10,15	-	-	-
вес более 70 кг	11,55	11,20	10,35			
Бег 3000м (мин.,с.)						

вес до 85 кг				13,10	12,35	12,00
вес более 85 кг				13,50	13,10	12,30

*Шкала оценок определения исходного уровня физической подготовленности
(специально медицинская группа)*

Тесты		Оценка физического состояния		
		«5»	«4»	«3»
Бег 30м «змейкой» сек.	жен	6,3-6,1	7,0-6,4	7,3-7,1
	муж	5,2-5,1	5,7-5,3	5,9-5,8
«Терренкур» на дистанцию 500м медленным бегом и шагом	жен	500	300	200
	муж	500	400	300
Прыжок в длину с места (см)	жен	150	130	110
	муж	180	160	140
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	муж	15	12	9
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах (кол-во раз)	жен	20	15	10
Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье (см)	жен	20	3	6
	муж	16	10	5

ТЕСТЫ осуществляются согласно состоянию здоровья

Примеры тестовых заданий

Во всех тестовых заданиях правильный ответ отмечен звездочкой (*)

1. ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - ЭТО СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

- А. Выполнять упражнения с максимальным усилием
- Б. Быстро приспосабливаться к различным видам деятельности
- В. Быстро восстанавливаться после выполнения физических упражнений
- Г. * Противостоять утомлению и сохранять работоспособность

2. ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ (АЭРОБНАЯ) ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ

- А. Наличием кислородного долга
- Б. Активным расщеплением жиров
- В. *Наличием динамического равновесия между поступлением и использованием кислорода при мышечной работе
- Г. Повышением температуры тела

3. ЖИЗНЕННУЮ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ ОПРЕДЕЛЯЮТ С ПОМОЩЬЮ

- А. * Спирометра
- Б. Динамометра
- В. Пульсоксиметра
- Г. Спидометра

4. В СЛУЧАЕ УГРОЗЫ НАСТУПЛЕНИЯ УМСТВЕННОГО ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ СЛЕДУЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ ПОЛНОЧЕННОЕ ПИТАНИЕ, ЗДОРОВЫЙ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЙ СОН, СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ВЫПОЛНЕНИИ РЕЖИМА ДНЯ И РЕГУЛЯРНО ВЫПОЛНЯТЬ

- А. * Низкоинтенсивные физические упражнения
- Б. Физические упражнения в субмаксимальном мощностном режиме
- В. Силовые упражнения с отягощением (70% от своих предельных возможностей)
- Г. Специальные беговые упражнения

5. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ РЕЖИМ СНА. ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ СЛЕДУЕТ СПАТЬ

- А. * Не менее 7-8 часов в сутки
- Б. Около 11-12 часов в сутки
- В. 14 часов в сутки
- Г. Не более 4-5 часов в сутки

6. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ СЛЕДУЕТ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, УПОТРЕБЛЯЯ В ПИЩУ

- А. * Продукты, богатые витаминами, минералами, содержащими белок, углеводы и жиры в разумных количествах
- Б. Больше белка
- В. Овощи и фрукты
- Г. Продукты с высоким содержанием сахара и жира

7. АКРЕДИТОВЫВАТЬ НАЦИОНАЛЬНЫЕ АНТИДОПИНГОВЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ ИМЕЕТ ПРАВО

- А. МОК (международный олимпийский комитет)
- Б. МПК (международный паралимпийский комитет)
- В. Министерство спорта
- Г. *ВАДА (всемирное антидопинговое агентство)

8. ОСНОВНЫМ НАПРАВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУСАДА (РОССИЙСКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ АНТИДОПИНГОВОЕ АГЕНТСТВО) ЯВЛЯЕТСЯ

- А. Формирование списка запрещенных препаратов в спорте
- Б.* Планирование тестирования, отбор проб с целью допинг-контроля и расследование возможных случаев нарушения антидопинговых правил
- В. Внесение изменений в список запрещенных препаратов в спорте
- Г. Исполнение санкций, наложенных на спортсменов, нарушивших антидопинговые правила

9. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ ПРИВОДИТ К

- А. Признанию особых заслуг спортсмена
- Б. Повышению рейтинга спортсмена
- В. Дополнительному финансированию и премии для персонала спортсмена
- Г. *Негативным последствиям для здоровья спортсмена

10. В СЛУЧАЕ ПОДОЗРЕНИЯ СПОРТСМЕНА В УПОТРЕБЛЕНИИ ДОПИНГА СОПРОВОЖДАЮЩИЙ ВРАЧ ОБЯЗАН

- А. * Проявить допинговую настороженность и предостеречь спортсмена и его персонал от нарушений антидопинговых правил
- Б. Проигнорировать свои подозрения и скрыть их от представителя РУСАДА
- В. Помочь персоналу спортсмена выбрать запрещенные препараты, которые можно вывести из организма к сроку соревнований и допинг-контролю
- Г. Предложить менее вредные препараты из списка запрещенных

11. К ФАКТОРАМ, ЛИМИТИРУЮЩИМ СПОРТИВНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ОТНОСЯТСЯ

- А. Эзотерические, биоэнергетические и ментальные
- Б. Этические, назальные и этнические
- В. Физические, физиологические и психологические
- Г. *Биоэнергетические, нейромышечные и психологические

12. МЕТОД, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ОТСЛЕЖИВАТЬ БИОХИМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНА В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ВРЕМЕНИ, НАЗЫВАЕТСЯ

- А. Аут-оф-компетишн допинг-контроль
- Б. Допинг-контроль на месте соревнований
- В. Информационный анализ
- Г. *Биологический паспорт

13. СПИСОК ЗАПРЕЩЕННЫХ ВЕЩЕСТВ В СПОРТЕ ОБНОВЛЯЕТСЯ

- А. Каждые полгода
- Б. *Не реже одного раза в год
- В. Ежемесячно
- Г. Поквартально

14. ДОКУМЕНТОМ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИМ НАРУШЕНИЯ И САНКЦИИ ПО АНТИДОПИНГУ В РОССИИ, ЯВЛЯЕТСЯ

- А. Конституция Российской Федерации
- Б. Трудовой кодекс
- В. Приказы Министерства здравоохранения
- Г. *Общероссийские антидопинговые правила

Образцы ситуационных заданий

Задание 1

Изучая особенности воздействия физических упражнений на организм человека и его физические качества, Вы выполняли нагрузку умеренной мощности - циклические упражнения (равномерный бег в течение 3 минут) в физиологическом режиме ЧСС до 140 уд. / мин.

Вопросы:

1. На какое физическое качество вы оказывали воздействие?
2. Каким образом на Ваш организм подействует повышение уровня данного качества?
3. Какие методы следует применять при развитии этого качества?

Эталоны ответов:

1. На общую выносливость.
2. Повысит уровень работоспособности, снизит утомляемость, укрепит сердечно-сосудистую систему, улучшит обмен веществ и нормализует вес, укрепит нервную систему, способствует нормализации сна и аппетита. За счет увеличения мощности и устойчивости аэробных процессов восстановление внутримышечного энергоресурса будет проходить быстрее.
3. Метод слитного (непрерывного) упражнения; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный метод.

Задание 2

На занятии по физическому воспитанию Вам предложили пройти тестирование исходного уровня физической подготовленности, состоящее из двух тестов на скоростные качества и двух тестов силовой направленности.

Вопросы:

1. По каким характерным признакам можно определить направленность теста в данном случае?
2. Почему целесообразно сочетать развитие и тестирование скоростных и силовых качеств?
3. Какие правила необходимо соблюдать при прохождении тестирования скоростно-силовых качеств?

Эталоны ответов:

1. Направленность тестирования можно определить по особенностям двигательной деятельности, которая лежит в основе теста Упражнения на развитие скоростных качеств выполняются быстро и непродолжительно; проявление силы связано с нарастанием мышечного напряжения.
2. Развитие силы мышц способствует улучшению сократительных функций мышечного волокна и увеличивает скоростные показатели.
3. При проведении тестирования скоростно-силовых качеств следует выполнять полноценную согревающую разминку, готовить функциональные системы организма к нагрузке, соблюдать требования техники безопасности при организации рабочего пространства.

Задание 3

Выполняя самостоятельно комплекс утренней гимнастики в домашних условиях, Вы воспользовались приемами самоконтроля, учли требования гигиены, выполнили требования техники безопасности и приступили к упражнениям.

Вопросы:

1. По каким субъективным и объективным показателям вы определили готовность вашего организма к выполнению физической нагрузки?
2. Какие требования гигиены и техники безопасности Вам следует соблюдать при занятиях физической культурой в домашних условиях?
3. Какие упражнения целесообразно включать в комплекс утренней гимнастики?

Эталоны ответов:

1. По объективным и субъективным показателям: ЧСС, артериальному давлению, температуре тела, частоте дыхания, отсутствию симптомов заболевания; самочувствию, настроению, работоспособности, мотивации, наличию здорового сна и аппетита накануне, положительному эмоциональному фону.
2. Заниматься регулярно и систематично в хорошо проветриваемом помещении (либо на свежем воздухе) в специальной одежде, до еды, пополнять жидкостный баланс, после занятия принимать душ. Исключать скользкие и неровные поверхности, обеспечивать безопасное пространство вокруг себя, выполнять хорошую разминку, плавно наращивать нагрузку; избегать высокоинтенсивных нагрузок и утомления.
3. В утреннюю гимнастику следует включать упражнения низкой интенсивности: использовать потягивания, повороты, наклоны, вращения, круговые движения, комплексные упражнения – средства и методы основной гимнастики. Пешие прогулки, велотреки, прогулки на велосипеде, упражнения из йоги, гимнастики цигун, нейрогимнастики, нейроатлетики.

Задание 4

Вы являетесь командным врачом, сопровождающим сборную области по плаванию. Ваша задача донести до сведения тренеров и спортсменов информацию о последствиях применения допинга в спорте.

Вопросы:

1. Каким образом Вы организуете обучение спортсменов и сопровождающего персонала по программе повышения антидопинговой грамотности?
2. Какие им следует знать виды нарушений антидопинговых правил?
3. На кого распространяются санкции после выявления нарушения антидопинговых правил?

Эталоны ответов:

1. Повысить грамотность в антидопинговой программе РУСАДА (**российской национальной антидопинговой организации**) можно, пройдя онлайн-курс на портале онлайн-образования РУСАДА.
2. Обстоятельства и действия, которые определяются как нарушение Правил: наличие запрещенной субстанции в пробе, использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода, уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб, нарушение порядка предоставления информации о местонахождении, фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля, обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом, распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, назначение или попытка назначения любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода, соучастие, запрещенное сотрудничество.
3. Правила распространяются на всех спортсменов, принимающих участие в спортивных соревнованиях, организованных физкультурно-спортивной организацией, зарегистрированной на территории Российской Федерации; на весь персонал спортсмена, работающий, оказывающий медицинскую помощь и помогающий спортсменам, участвующим либо готовящимся к участию в спортивных соревнованиях.

Задание 5

Вы работаете в физкультурно-спортивном диспансере врачом, сопровождающим спортсменов от 8 до 16 лет. При проведении планового медицинского обследования Вы заметили в одной из групп спортсменов прирост функциональных возможностей, изменения в показателях, лимитирующих их работоспособность, и, как следствие, повышение соревновательной результативности.

Вопросы:

1. Как следует реагировать медицинскому работнику физкультурно-спортивного диспансера при возникновении подозрения в употреблении спортсменами допинга?
2. Каким образом работник физкультурно-спортивного диспансера может предостеречь спортсмена и его персонал от нарушений антидопинговых правил?
3. Какие санкции грозят врачу, сопровождающему спортсменов, в случае умалчивания и покрывания нарушений антидопинговых правил?

Эталоны ответов:

1. Проанализировать поведение спортсмена и тренеров с точки зрения риска применения запрещённых субстанций и методов, оценить использование спортсменом медикаментов и БАД, не входящих в формуляр, обратить внимание на резкий рост результатов спортсмена или на попытки избежать тестирования.
2. Провести разъяснительную работу о недопустимости применения допинговых средств и методов, о персональной ответственности каждого участника; информировать персонал о сервисе по проверке статуса соответствия лекарственных препаратов запрещённому списку Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), организовать ежегодное прохождение персоналом курсов повышения квалификации по антидопинговой тематике.
3. Если доказана причастность врача к нарушению антидопинговых правил, к нему могут применить следующие санкции: спортивная дисквалификация; уголовная ответственность; санкции по трудовому законодательству; административная ответственность.

Задание 6

В составе студенческой волонтерской бригады, Вы принимаете участие в медицинском сопровождении соревнований по борьбе дзюдо. При выявлении лидеров в весовой категории, к медицинской бригаде обратился представитель одной из команд с просьбой определить вероятность применения спортсменами команды-конкурента допинга.

Вопросы:

1. Можно ли по факторам, лимитирующим работоспособность, на взгляд определить принимает ли спортсмен допинг?
2. Имеет ли право обычный медицинский работник брать допинг-пробы у спортсменов без предварительного уведомления и одобрения РУСАДА?
3. Какая организация формирует списки спортсменов для проведения тестирования в соревновательный и внесоревновательный периоды в рамках антидопинговой программы?

Эталоны ответов:

1. Нет. К факторам, лимитирующим работоспособность, относят биоэнергетические, нейромышечные и психологические факторы, например, перегрузка лекарственными веществами допинговой и не допинговой структуры (антибиотиками и другими препаратами). По внешнему виду сделать это невозможно. Отличить чистого спортсмена от спортсмена, принимающего допинг может только специалист по допингу с уведомления и одобрения РУСАДА после исследования допинг-проб (моча и кровь) в лабораториях, утвержденных или одобренных ВАДА.
2. Нет. Обычный медицинский работник не имеет права брать допинг-пробы у спортсменов без предварительного уведомления и одобрения РУСАДА.
3. В соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, на основании предоставленной Общероссийскими спортивными федерациями информации, РУСАДА формирует списки спортсменов для внесения в пул тестирования и уведомляет их об этом.

Задание 7

Вы работаете сопровождающим врачом при ДЮСШ (детско-юношеская спортивная школа). На очередном родительском собрании Вам дали слово. Вы можете обратиться к родителям спортсменов с речью.

Вопросы:

1. Какую информацию необходимо знать родителям молодых, подающих надежды, спортсменов, чтобы предостеречь их от поверхностного и невнимательного отношения к выполнению антидопинговых правил их детьми?
2. Что можно посоветовать родителям, чтобы они могли личным примером заинтересовать своих детей в выполнении антидопинговых правил и совместно с детьми практиковать здоровый образ жизни?
3. Каким образом родители могут культивировать в семье соблюдение и выполнение антидопинговых правил?

Эталоны ответов:

1. Информацию о группах риска, о проверке лекарственных средств, о рисках употребления БАДов и спортивного питания - они не проходят специальную сертификацию и могут содержать запрещённые субстанции, о симптомах употребления запрещённых субстанций.
2. Вместе с ребёнком ознакомиться с антидопинговыми правилами, посещать соревнования вместе с детьми, научить детей доверять интуиции, убедиться, что дети знают правила безопасного антидопингового поведения.
3. Родители могут обучать детей вопросам антидопинга, рассказывать о правилах, обсуждать информацию о запрещённых субстанциях и методах, помогать принимать

ответственные решения, следить за медицинскими процедурами, питанием, морально поддерживать своих детей, помогая им справляться с давлением и стрессом в процессе соревнований, учить детей тому, что честность и чистота в спорте имеют большую ценность, чем кратковременный успех, достигнутый с помощью допинга.

9.5. Образцы оценочных средств для промежуточной аттестации (зачет).

ТЕСТЫ

промежуточного нормативного контроля

для студентов I курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» (основная группа)

Виды тестов	пол	Нормативы, оценка								
		Уровень физической подготовленности								
		Высокий			Средний			Низкий		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Ловкость										
Бег 30 м., «змейкой» сек.	м	5,1	5,3	5,5	5,3	5,5	5,7	5,5	5,7	5,9
	ж	6,3	7,0	7,3	7,0	7,2	7,4	7,2	7,4	7,5
Гибкость										
Наклон туловища вперед в положении сидя (глубина наклона в см).	м	19	16	13	16	13	11	13	11	9
	ж	19	15	11	15	11	8	11	8	7
ИГСТ, од	м	60,1	52,1	48,1	52,1	48,1	44,1	48,1	44,1	42,1
	ж	52,6	47,5	45,1	47,5	45,1	43,0	45,1	43,0	41,0

ТЕСТЫ

промежуточного нормативного контроля по физической подготовке

для студентов I курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» (основная группа)

Виды тестов	пол	Нормативы, оценка								
		Уровень физической подготовленности								
		Высокий			Средний			Низкий		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Ловкость										
Бег 30 м., «змейкой» сек.	м	5,0	5,2	5,4	5,2	5,4	5,5	5,4	5,5	5,7
	ж	6,2	6,9	7,2	6,9	7,1	7,3	7,1	7,3	7,4
Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	ж	10,15	10,50	11,20	10,50	11,20	11,25	11,20	11,25	11,30
		10,35	11,20	11,55	11,20	11,55	12,05	11,55	12,05	12,15
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	м	12,00	12,35	13,10	12,35	13,10	13,20	13,10	13,20	13,30
		12,30	13,10	13,50	13,10	13,50	14,05	13,50	14,05	14,15
ИГСТ, од	м	60,1	52,4	48,3	52,4	48,3	45,0	48,3	45,0	44,1
	ж	52,7	47,7	47,0	47,7	47,0	46,0	47,0	46,0	45,0

ТЕСТЫ

промежуточного нормативного контроля

для студентов I курса по дисциплине «Физическая культура и спорт»

(специально медицинская группа)

Виды тестов	Пол	Модуль 1
-------------	-----	----------

		I курс		
		«5»	«4»	«3»
Ловкость				
Челночный бег 4x9 м, сек.	м	10,6	10,8	10,4
	ж	13,4	13,6	13,8
Гибкость				
Наклоны туловища из положения сидя на полу, ноги прямые, см	м	13	11	9
	ж	18	15	12
Общая выносливость				
«Терренкур» на дистанцию 500 м медленным бегом и шагом	м	500	300	200
	ж	500	400	300
ТЕСТЫ осуществляются согласно состоянию здоровья				

ТЕСТЫ

*промежуточного нормативного контроля для студентов I курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» **шахматы (освобожденная группа)***

Семестр	Регламент времени	Тематические задачи	Количество задач	Оценка				
				1	2	3	4	5
I	10 минут	Мат в 1 ход	5	1	2	3	4	5
		Мат в 2 хода	5	1	2	3	4	5
		Мат в 3 хода	5	1	2	3	4	5
II	8 минут	Мат в 1 ход	5	1	2	3	4	5
		Мат в 2 хода	5	1	2	3	4	5
		Мат в 3 хода	5	1	2	3	4	5

10. Учебно-методическое обеспечение работы студентов.

10.1. Тематический план лекций: *лекции не предусмотрены.*

10.2. Тематический план практических занятий

№ занятия	Темы практического занятия	Трудоёмкость (акад. час)
Модуль 1 «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (основная группа)		
1-10	Развитие общей выносливости.	20
11-12	Развитие гибкости.	4
13-18	Развитие быстроты.	12
19-24	Развитие ловкости.	12
Модуль 1 «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (специально медицинская группа)		
1-10	Развитие общей выносливости.	20
11-12	Развитие гибкости.	4
13-18	Развитие быстроты.	12
19-24	Развитие ловкости.	12
Модуль 1. «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (группа освобожденных студентов)		
1-10	Шахматная доска и фигуры. Развитие внимания, восприятия.	20
11-12	Ходы фигур и пешки. Развитие воображения и памяти.	4
13-18	Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение.	12

	Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.	
19-24	Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.	12
ИТОГО		48

10.3. План самостоятельной работы студентов

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость (акад. час)
Модуль 1 «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (основная группа)			
1	Тема 1.1.-1.3. Развитие общей выносливости.	Повышение физической подготовленности	6
2	Тема 1.4.-1.6. Развитие гибкости.	Повышение физической подготовленности	6
3	Тема 1.7.-1.9. Развитие быстроты.	Повышение физической подготовленности	6
4	Тема 1.10.-1.12. Развитие ловкости.	Повышение физической подготовленности	6
(специально медицинская группа)			
1	Тема 1.1.-1.3. Развитие общей выносливости.	Повышение физической подготовленности	6
2	Тема 1.4.-1.6. Развитие гибкости.	Повышение физической подготовленности	6
3	Тема 1.7.-1.9. Развитие быстроты.	Повышение физической подготовленности	6
4	Тема 1.10.-1.12. Развитие ловкости.	Повышение физической подготовленности	6
Модуль 1. «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (группа освобожденных студентов)			
1	Тема 1.1.-1.3. Шахматная доска и фигуры. Развитие внимания, восприятия.	Повышение физической подготовленности	6
2	Тема 1.4.-1.6. Ходы фигур и пешки. Развитие воображения и памяти.	Повышение физической подготовленности	6
3	Тема 1.7. -1.9. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение. Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.	Повышение физической подготовленности	6
4	Тема 1.10.-1.12. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.	Повышение физической подготовленности	6
ИТОГО			24

10.4. Методические указания для самостоятельной работы студентов.

1. Методические указания для самостоятельной подготовки к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов I курса, обучающихся по специальности «Педиатрия» / С. И. Шиншина, И. Ю. Бондарчук, В. И. Сидоров [и др.] ; ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России. – Донецк : [б. и.], 2024. – 44 с. – Текст : электронный // Информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО ДонГМУ

Минздрава России : [сайт]. – URL: <http://distance.dnmu.ru>. – Дата публикации: 14.11.2024. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

а) Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]; Сибирский федеральный университет. – Электрон. текст. дан. (1 файл : 34 907 КБ). – Москва : Юрайт, 2014. – 425 с.: табл., рис. – Режим доступа: локал. компьютер. сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Загл. с титул. экрана. – Текст: электронный.

2. Физическая культура и спорт в ВУЗе: учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Электрон. текст. дан. (1 файл : 2732 КБ). – Москва; Берлин: Direct MEDIA, 2020. – 106с.: рис., табл. – Режим доступа: локал. компьютерная сеть. Библиотека ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Т. Н. Калиновская, Л. А. Годз, Т. А. Нескреба, В. С. Кучеренко ; Министерство здравоохранения ДНР, ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО. - Донецк : Кириенко С. Г., 2022. - 136 с. – Текст : непосредственный.

б) Дополнительная литература:

1. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: учебное пособие/ И.П. Волков. – Минск: РИПО, 2015. – 196 с.: схем., табл. – Режим доступа: локальная компьютерная сеть. Библиотека ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Загл. с титул. экрана. – Текст: электронный.

2. Герасимов, К. А. Физическая культура: баскетбол : учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: локальная компьютерная сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Заглавие с титульного экрана. – ISBN 978-5-7782-3332-4. – Текст : электронный.

3. Черкасова, И. В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 99 с. : ил. – Режим доступа: локальная компьютерная сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России.. – Заглавие с титульного экрана. – ISBN 978-5-4475-4902-2. – DOI 10.23681/344707. – Текст : электронный.

4. Прикладная физическая культура. Развитие специальной физической подготовки средствами традиционного каратэ-до : учебное пособие / Т. Н. Калиновская, В. С. Кучеренко, Л. А. Годз, Т. А., Нескреба ; Министерство здравоохранения ДНР, ГОО ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО. - Донецк : Кириенко С. Г., 2022. - 242 с. – Текст : непосредственный.

5. Сокур, Б. П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие/ Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 89 с. : табл., ил. – Режим доступа: локальная компьютерная сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Заглавие с титульного экрана. – Текст : электронный.

6. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с. : ил. – Режим доступа: локальная компьютерная сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Заглавие с титульного экрана. – Текст : электронный.

7. Иконникова, О. Н. Теоретические и практические основы шахматной игры : учебно-методическое пособие / О. Н. Иконникова ; под ред. С. Г. Буланова ; Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова. – Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2014. – 159 с. : ил. – Режим доступа: локальная компьютерная сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Заглавие с титульного экрана. – ISBN 978-5-87976-897-8. – Текст : электронный.

8. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Режим доступа: локальная компьютерная сеть Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ имени М. Горького Минздрава России. – Заглавие с титульного экрана. – ISBN 978-5-4458-3074-0. – DOI 10.23681/210948. – Текст : электронный.

9. Ачкасов, Е. Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с. – ISBN 978-5-9704-3659-2. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html> (дата обращения: 25.11.2024). – Режим доступа: по подписке.

10. Врачебный контроль в физической культуре / Ачкасов Е. Е. [и др.] – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 128 с. – ISBN 978-5-9704-4767-3. – Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. –URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970447673.html> (дата обращения: 25.11.2024). – Режим доступа: по подписке.

в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Электронный каталог WEB-ОРАС Библиотеки ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России <http://katalog.dnmu.ru>
2. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>
3. Научная электронная библиотека (НЭБ) eLibrary <http://elibrary.ru>
4. Информационно-образовательная среда ДонГМУ <http://distance.dnmu.ru>

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

- **игровой зал:** мячи набивные 3,5 кг. - 40 шт., мячи баскетбольные - 15 шт., щиты баскетбольные - 10 шт., баскетбольное табло - 1 шт., счетчик "24 сек" - 2шт.;
- **зал фитнес-аэробики:** степ-платформы Reebok - 8шт., степ-платформы деревянные - 26шт., фитнес мячи -10шт., кариматы - 25шт., маты гимнастические - 8шт., шведские стенки- 3шт., гимнастический станок - 1шт.;
- **зал атлетической гимнастики:** штанги не стандартные - 20шт., велотренажер - 1шт., штанги - 4шт., тренажеры - 17шт., мульти-фитне центр Кетлер - 1шт., гантели - 20шт., гири - 12шт., блины разного веса - 80шт.;
- **шахматный клуб:** столы на 2 доски каждый - 5шт., шахматы - 10 партий
- **физкультурно-оздоровительный комплекс:**
 - бадминтонные площадки - 4шт.:** - стойки для бадминтона - 8шт., сетки для бадминтона - 4шт., ракетки бадминтонные - 20 шт., воланы - 50 шт.;

волейбольная площадка - 1 шт.: - стойки волейбольные - 2шт., сетка волейбольная - 1шт., мячи волейбольные - 12 шт.;

зона для настольного тенниса: - столы для настольного тенниса - 7шт., сетки для настольного тенниса - 10 шт., ракетки для настольного тенниса - 20шт., шарики для настольного тенниса - 30шт.;

зона для игры в дартс - 3 дорожки: - мишени - 2шт., дротики - 16шт.;

зона для борьбы: - борцовский ковер - 1шт.;

тренажерный зал: - штанги - 4шт., тренажеры - 17шт., гантели - 10шт., гири - 5шт., блины разного веса - 25шт.;

- **зал лечебной физической культуры:** маты гимнастические - 20шт., фитнес мячи - 5шт., шведские стенки - 3шт.

- **тренажерный зал:** - штанги - 4шт., тренажеры - 17шт., гантели - 10шт., гири - 5шт., блины разного веса - 25шт.;

- **зал лечебной физической культуры:** маты гимнастические - 20шт., фитнес мячи - 5шт., шведские стенки - 3шт.;

- компьютер с подключением к сети «Интернет», зона Wi-Fi и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава РФ.