

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Басий Раиса Васильевна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 12.02.2025 09:03:30
Уникальный программный ключ:
1f1f00dcee08ce5fee9b1af24712057649a28f8

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 » 2024 г.



Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

для студентов 1 курса медико-фармацевтического факультета

Направление подготовки 32.00.00 «Науки о здоровье и профилактическая медицина»

Специальность 32.05.01 «Медико-профилактическое дело»

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 32.00.00 «Науки о здоровье и профилактическая медицина» по специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело».

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 сохраненные 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»; «Общая гигиена, социально-гигиенический мониторинг»; «Общественное здоровье и здравоохранение», «Гигиеническое воспитание и обучение».

4. Общая трудоемкость учебной дисциплины

Виды контактной и внеаудиторной работы	Всего часов/зач.ед.
Общий объем дисциплины	72/2,0
Аудиторная работа	-
Лекций	-
Практических (семинарских) занятий	72
Самостоятельная работа обучающихся	-

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-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>ИД-1.УК-7.1. Применение принципов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p> <p>ИД-2.УК-7.2. Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>ИД-3.УК-7.3. Формирование психических качеств посредством физической культуры.</p> <p>ИД-4.УК-7.4. Воздействие на физиологические системы человека посредством различных систем физической культуры.</p> <p>ИД-5.УК-7.5. Формирование посредством физической культуры понимания о необходимости соблюдения здорового образа жизни,</p>	<p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Знать: основные физические качества и методики их развития, основы обучения движения.</p> <p>Уметь: воспроизводить основные двигательные качества и использовать их для укрепления здоровья.</p> <p>Знать: особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Уметь: использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности.</p> <p>Знать: физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>Уметь: использовать средства для оценки уровня функциональной подготовленности организма при помощи элементарных тестов.</p> <p>Знать: основы здорового образа жизни и его составляющие, способы сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Уметь: использовать знания здорового образа жизни в профессиональной и</p>

		направленного на укрепление здоровья.	общественной жизни, применять физические упражнения как средство активного отдыха.
--	--	---------------------------------------	--

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

Знать:

- основы профессионально-прикладной физической культуры личности;
- особенности форм и подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки;
- способы сохранения и укрепления здоровья; психологические и педагогические основы обучения, воспитания и развития личности.

Уметь:

- использовать физические упражнения в тренировке профессионально-прикладных качеств;
- составлять и выполнять оздоровительные комплексы оздоровительных упражнений для обеспечения успешной профессиональной деятельности;
- использовать методы и средства прикладной физической культуры и спорта в процессе самостоятельных занятий для укрепления и сохранения здоровья.

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 и индикаторы достижения 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.-1.8. Развитие быстроты (основная группа)		8	16			16	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2 ; ИД-3.УК-7.3; ИД-4.УК-7.4 ; ИД-5.УК-7.5)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 1.1.-1.8. Развитие быстроты. (спец.мед.г.)									
Тема 1.1.-1.8. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение. Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления (группа освобожденных студентов)									
Тема 1.9.-1.18. Развитие ловкости (основная группа)		10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2 ; ИД-3.УК-7.3; ИД-4.УК-7.4 ; ИД-5.УК-7.5)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 1.9.-1.18. Развитие ловкости (спец.мед.г.)									
Тема 1.9.-1.18. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления (группа освобожденных студентов)									
Тема 1.19.-1.26. Развитие силовой выносливости (основная группа)		8	16			16	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2 ; ИД-3.УК-7.3; ИД-4.УК-7.4 ; ИД-5.УК-7.5)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 1.19.-1.26. Развитие силовых качеств (спец.мед.г.)									
Тема 1.19.-1.26. Развитие игры в начале партии. Дебюты. Развитие оперативного мышления, волевого управления поведением (группа освобожденных студентов)									

Тема 1.27.-1.36. Развитие специальной выносливости. <i>(основная группа)</i>		10	20			20	УК-7 (ИД-1.УК-7.1; ИД-2.УК-7.2 ; ИД-3.УК-7.3; ИД-4.УК-7.4 ; ИД-5.УК-7.5)	ПЗ, УВФ	Т, Пр
Тема 1.27.-1.36. Развитие общей выносливости. <i>(спец.мед.г.)</i>									
Тема: 1.27.-1.36. Игровая практика. Развитие памяти тактического мышления <i>(группа освобожденных студентов)</i>									
ИТОГО:		36	72			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 быстроты.

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

Тема 1.2. 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 1.3. 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 1.4. Развитие быстроты.

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

Тема 1.5. 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 1.6. 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 1.7. Развитие быстроты.

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

Тема 1.8. 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 1.9. Развитие ловкости.

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

Тема 1.10. Развитие ловкости.

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

Тема 1.11. Развитие ловкости.

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

Тема 1.12. Развитие ловкости.

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

Тема 1.13. Развитие ловкости.

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

Тема 1.14. Развитие ловкости.

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

Тема 1.15. Развитие ловкости.

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

Тема 1.16. Развитие ловкости.

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

Тема 1.17. Развитие ловкости.

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

Тема 1.18. Развитие ловкости.

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

Тема 1.19. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: жим штанги от груди; метание набивного мяча у груди вверх за счет разгибания рук и ног; приседания с штангой на плечах; подвижная игра «Футбол раков» (для мужчин); подвижная игра «Хоккей руками» (для женщин); ходьба выпадами, набивной мяч за головой; передачи набивного мяча двумя руками от груди в парах.

Тема 1.20. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: упражнения с гантелями; жим штанги от груди; наклоны туловища вперед, набивной мяч за головой; приседания, набивной мяч за головой; разгибание рук в упоре лежа; ходьба выпадами, набивной мяч за головой. Подвижная игра «Схватка за мяч».

Тема 1.21. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: упражнения с гирями 16кг (для мужчин); упражнения с штангой 10кг (для женщин); ходьба выпадами, набивной мяч за головой; наклоны туловища вперед, набивной мяч за головой; приседания, набивной мяч за головой; ходьба в полном приседе; передвижения в упоре на руках; прыжки на двух, на одной ноге, подтягивая колено толчковой ноги к груди. Прыжковая эстафета.

Тема 1.22. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: жим штанги от груди; метание набивного мяча у груди вверх за счет разгибания рук и ног; приседания с штангой на плечах; подвижная игра «Футбол раков» (для мужчин); подвижная игра «Хоккей руками» (для женщин); ходьба выпадами, набивной мяч за головой; передачи набивного мяча двумя руками от груди в парах.

Тема 1.23. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: упражнения с гантелями; жим штанги от груди; наклоны туловища вперед, набивной мяч за головой; приседания, набивной мяч за головой; разгибание рук в упоре лежа; ходьба выпадами, набивной мяч за головой. Подвижная игра «Схватка за мяч».

Тема 1.24. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: упражнения с гирями 16кг (для мужчин); упражнения с штангой 10кг (для женщин); ходьба выпадами, набивной мяч за головой; наклоны туловища вперед, набивной мяч за головой; приседания, набивной мяч за головой; ходьба в полном приседе; передвижения в упоре на руках; прыжки на двух, на одной ноге, подтягивая колено толчковой ноги к груди. Прыжковая эстафета.

Тема 1.25. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: жим штанги от груди; метание набивного мяча у груди вверх за счет разгибания рук и ног; приседания с штангой на плечах; подвижная игра «Футбол раков» (для мужчин); подвижная игра «Хоккей руками» (для женщин); ходьба выпадами, набивной мяч за головой; передачи набивного мяча двумя руками от груди в парах.

Тема 1.26. Развитие силовой выносливости.

Физические упражнения: упражнения с гантелями; жим штанги от груди; наклоны туловища вперед, набивной мяч за головой; приседания, набивной мяч за головой; разгибание рук в упоре лежа; ходьба выпадами, набивной мяч за головой. Подвижная игра «Схватка за мяч».

Тема 1.27. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 1.28. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: игра в «чехарду» парами на дистанцию 60-90м (для мужчин); подвижная игра «эстафеты - поезда» (для женщин); встречная эстафета; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; передачи мяча во встречных колоннах; «Пятнашки» в парах сведением мяча; подвижная игра «Третий лишний».

Тема 1.29. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в «Пятнашки» прыжками на одной ноге; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 1.30. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 1.31. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: игра в «чехарду» парами на дистанцию 60-90м (для мужчин); подвижная игра «эстафеты - поезда» (для женщин); встречная эстафета; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; передачи мяча во встречных колоннах; «Пятнашки» в парах сведением мяча; подвижная игра «Третий лишний».

Тема 1.32. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в «Пятнашки» прыжками на одной ноге; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 1.33. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: прыжки и бег через скакалку; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м.; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 1.34. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: игра в «чехарду» парами на дистанцию 60-90м (для мужчин); подвижная игра «эстафеты - поезда» (для женщин); встречная эстафета; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; передачи мяча во встречных колоннах; «Пятнашки» в парах сведением мяча; подвижная игра «Третий лишний».

Тема 1.35. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: подвижная игра «мяч в воздухе» в тройке с одним ведущим; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; эстафета с ведением мяча на дистанцию 100-120м; прыжки к отметке на высоте 20-30см от поднятой вверх руки; игра в «Пятнашки» прыжками на одной ноге; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 1.36. Развитие специальной выносливости.

Основной составляющей специальной выносливости является скоростная (анаэробная) выносливость. Для ее развития применяются упражнения: игра в «чехарду» парами на дистанцию 60-90м (для мужчин); подвижная игра «эстафеты - поезда» (для женщин); встречная эстафета; передача мяча в парах с продвижением вперед с максимальной скоростью; передачи мяча во встречных колоннах; «Пятнашки» в парах сведением мяча; подвижная игра «Третий лишний».

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

Тема 1.1. Развитие быстроты.

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

Тема 1.2. 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 1.3. 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 1.4. Развитие быстроты.

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

Тема 1.5. 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 1.6. 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 1.7. Развитие быстроты.

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

Тема 1.8. 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 1.9. Развитие ловкости.

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

Тема 1.10. Развитие ловкости.

Тема 1.25. Развитие силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения. Изучение техники выполнения упражнений оздоровительной атлетической гимнастики для мезоморфного типа телосложения: для развития мышц спины и груди; для развития мышц дельты и плечевого пояса с помощью гантелей. Упражнения на восстановление организма.

Тема 1.26. Развитие силовых качеств.

Общеразвивающие упражнения. Изучение техники выполнения упражнений оздоровительной атлетической гимнастики для мезоморфного типа телосложения: для закрепления мышц живота, развития мышц ног с помощью гантелей. Упражнения на восстановление организма.

Тема 1.27. Развитие общей выносливости.

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

Тема 1.28. 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 1.29. Развитие общей выносливости.

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

Тема 1.30. 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 1.31. Развитие общей выносливости.

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

Тема 1.32. 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 1.33. Развитие общей выносливости.

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

Тема 1.34. 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 1.35. Развитие общей выносливости.

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

Тема 1.36. 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.

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

Тема 1.1. Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение. Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.

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

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

Тема 1.11. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

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

Тема 1.12. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

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

Тема 1.13. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

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

Тема 1.14. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

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

Тема 1.15. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

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

Тема 1.16. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

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

Тема 1.17. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

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

Тема 1.18. Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.

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

Тема 1.19. Развитие игры в начале партии. Дебюты. Развитие оперативного мышления, волевого управления поведением.

Тактические приемы и стратегические приемы. Развивать пешки. Развивать фигуры. Мобилизация наибольшего количества сил и контроль над центральными полями. Общие принципы игры в дебюте. Значение выбора места для установки пешек и фигур в дебюте.

Тема 1.20. Развитие игры в начале партии. Дебюты. Развитие оперативного мышления, волевого управления поведением.

Нападение: создание удара, направленного на фигуру, устранение защищающего удара, вилка, сквозное нападение. Защита: защита созданием удара, защита избавлением от нападающего удара, защита от нападения на несколько фигур.

Тема 1.32. Игровая практика. Развитие памяти, тактического мышления.

Нападение: создание удара, направленного на фигуру, устранение защищающего удара, вилка, сквозное нападение. Защита: защита созданием удара, защита избавлением от нападающего удара, защита от нападения на несколько фигур.

Тема 1.33. Игровая практика. Развитие памяти, тактического мышления.

Нападение: создание удара, направленного на фигуру, устранение защищающего удара, вилка, сквозное нападение. Защита: защита созданием удара, защита избавлением от нападающего удара, защита от нападения на несколько фигур.

Тема 1.34. Игровая практика. Развитие памяти, тактического мышления.

Нападение: создание удара, направленного на фигуру, устранение защищающего удара, вилка, сквозное нападение. Защита: защита созданием удара, защита избавлением от нападающего удара, защита от нападения на несколько фигур.

Тема 1.35. Игровая практика. Развитие памяти, тактического мышления.

Нападение: создание удара, направленного на фигуру, устранение защищающего удара, вилка, сквозное нападение. Защита: защита созданием удара, защита избавлением от нападающего удара, защита от нападения на несколько фигур.

Тема 1.36. Игровая практика. Развитие памяти, тактического мышления.

Нападение: создание удара, направленного на фигуру, устранение защищающего удара, вилка, сквозное нападение. Защита: защита созданием удара, защита избавлением от нападающего удара, защита от нападения на несколько фигур.

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 само страховки;
- 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 вес более 70 кг	11,20	10,50	10,15	-	-	-
	11,55	11,20	10,35			
Бег 3000м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг				13,10	12,35	12,00
				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 (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

2. ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИМЕНЯЮТ

А. * Непрерывный метод

Б. Интервальный метод

В. Интенсивный метод

Г. Интегральный метод

3. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ БОЛЬШОЙ МОЩНОСТИ НАСТУПАЕТ УТОМЛЕНИЕ, ВСЛЕДСТВИЕ ЧЕГО ПОВЫШАЮТСЯ ПОКАЗАТЕЛИ ЧСС, А УРОВЕНЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

А. *Снижается

Б. Повышается

В. Нарастивается

Г. Резко падает

4. ЖИЗНЕННУЮ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ ОПРЕДЕЛЯЮТ С ПОМОЩЬЮ

А. * Спирометра

Б. Динамометра

В. Пульсоксиметра

Г. Спидометра

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. КАКОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАИБОЛЕЕ ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

А. *Физическая работоспособность

Б. Гуттаперчивость

В. Скоростная выносливость

Г. Быстрота

8. КАК НАЗЫВАЕТСЯ РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ

А. *Режим

Б. Тайм-менеджмент

В. Расписание

Г. Порядок

9. СОВОКУПНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИЕМОВ И МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ И ДРУГИМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ, А ТАКЖЕ НА ИХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЗЫВАЕТСЯ

А. *Методикой обучения

Б. Физической культурой

В. Физическим воспитанием

Г. Методикой разучивания

10. ПОНЯТИЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ» СВЯЗАНО С

- А. Производственной деятельностью
- Б. Физическим состоянием человека
- В. Бытовыми двигательными действиями
- Г. * Особым видом двигательной деятельности, которая направлена на решение задач физического воспитания и подчинена его закономерностям

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 общей выносливости?
3. Какие методы следует применять при развитии общей (аэробной) выносливости?

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 и почему?

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, нейротлетики.

Задание 4

Вы решили следовать здоровому образу жизни.

Вопросы:

1. Какое количество воды следует употреблять в сутки для сохранения жидкостного баланса?

2. Как можно снизить уровень стресса?

3. Что в себя включает сбалансированный рацион питания?

Эталоны ответов:

1. Для нормального существования следует употреблять не менее 1.5-2-ух литров воды в сутки.

2. Для снижения уровня стресса важно избегать конфликтные ситуации, агрессию, переутомление и изнеможение, соблюдать режим питания, сна и двигательной активности.

3. Сбалансированный рацион питания включает в себя макронутриенты (белки, жиры, углеводы), микронутриенты (витамины, минералы), клетчатку и воду.

Задание 5

Вы решили принять участие в «Дне спорта и здоровья». Участники разделены на две группы:

- бегущие полную дистанцию;

- те, кто проходит меньшее расстояние шагом.

У Вас артрит коленного сустава и склонность к тахикардии.

Вопросы:

1. Какими элементарными тестами вы можете определить свой уровень функциональной готовности перед стартом?

2. К какой группе участников Вас определят в соответствии с Вашими заболеваниями?

3. Нужно ли человеку с ограничениями в состоянии здоровья участвовать в спортивно-массовой жизни общества?

Эталоны ответов:

1. Проба Штанге, проба Генчи, проба Ронберга, измерение обхвата грудной клетки, функциональная проба с приседаниями.

2. Во вторую группу.

3. Обязательно нужно участвовать, но после консультации с врачом и при учете индивидуальных особенностей.

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

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»
Выносливость										
Челночный бег 4х30м., сек.	<i>м</i>	21,3	22,3	22,6	22,2	22,6	23,0	22,6	23,0	23,4
	<i>ж</i>	25,7	26,4	27,5	26,3	26,6	27,1	26,6	27,1	27,7
Сила										
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз.	<i>м</i>	37	32	27	32	28	25	28	25	23
	<i>ж</i>	20	18	15	20	18	13	18	13	11
или подтягивание на перекладине, раз	<i>м</i>	18	17	15	17	15	13	15	13	9
Переход из положения сидя в положение лежа на спине за 1 мин., количество раз.	<i>м</i>	55	50	44	50	44	40	40	36	34
	<i>ж</i>	49	44	40	44	40	35	37	35	33
Прыжок в длину с места или	<i>м</i>	260	250	245	250	245	240	240	235	230
	<i>ж</i>	220	210	190	200	190	180	190	180	175
Прыжок в верх с места, см	<i>м</i>	60	57	50	57	50	44	50	44	37
	<i>ж</i>	47	46	43	46	43	39	39	36	31
Быстрота										
Бег 30м., сек.	<i>м</i>	4,1	4,3	4,4	4,2	4,4	4,5	4,5	4,6	4,7
	<i>ж</i>	4,6	4,7	4,9	4,7	4,9	5,1	5,1	5,3	5,5

ТЕСТ

*промежуточного методического контроля по физической подготовке
для студентов I курса по дисциплине «Физическая культура и спорт»*

Вид теста	Нормативы, оценка		
	«5»	«4»	«3»
Составление, проведение оздоровительных комплексов физических упражнений, для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (количество упражнений)	20	15	10

ТЕСТЫ

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

Тесты		Оценка физического состояния		
		«5»	«4»	«3»
Быстрота				
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
Общая выносливость				
«Терренкур» на дистанцию 500м медленным бегом и шагом	жен	500	300	200
	муж	500	400	300
Сила				
Прыжок в длину с места (см)	жен	150	130	110
	муж	180	160	140

Стигание 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				

ТЕСТЫ

промежуточного нормативного контроля для студентов I курса

по дисциплине «Физическая культура и спорт» (группа освобожденных студентов)

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)		
1-8	Развитие быстроты.	16
9-18	Развитие ловкости.	20
19-26	Развитие силовой выносливости.	16
27-36	Развитие специальной выносливости.	20
Модуль 1 «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (специально медицинская группа)		
1-8	Развитие быстроты.	16
9-18	Развитие ловкости.	20
19-26	Развитие силовых качеств.	16
27-36	Развитие общей выносливости.	20
Модуль 1. «Основные средства развития физических и психофизических качеств» (группа освобожденных студентов)		
1-8	Три стадии шахматной партии. Относительная ценность фигур. Нападение. Защита. Размен. Развитие восприятия, памяти, мышления.	16
9-18	Пешечные окончания. Правило квадрата. Развитие памяти и оперативного мышления.	20
19-26	Развитие игры в начале партии. Дебют. Развитие оперативного мышления, волевого управления поведением.	16
27-36	Игровая практика. Развитие памяти тактического мышления.	20
ИТОГО		72

10.3. Самостоятельная работа не предусмотрена.

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 «Медико-профилактическое дело» / С. И. Шиншина, И. Ю. Бондарчук, В. И. Сидоров [и др.] ; ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России. – Донецк : [б. и.], 2024. – 42 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. Богашенко [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., карматы - 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.