

МИНЗДРАВ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО ДВГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
_____ С.Н. Киселев
_____ 2024 г.

Физическая культура и спорт
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и здоровье**

Учебный план **330501-1-2024.plx**
33.05.01 Фармация

Квалификация **провизор**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 46
самостоятельная работа 26

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 6 (3.2) | | Итого | |
|---|---------|----|---------|----|-------|----|
| Недель | 18 | | 17,7 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 32 | 32 | 14 | 14 | 46 | 46 |
| Итого ауд. | 32 | 32 | 14 | 14 | 46 | 46 |
| Контактная работа | 32 | 32 | 14 | 14 | 46 | 46 |
| Сам. работа | 4 | 4 | 22 | 22 | 26 | 26 |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

*к.п.н., Заведующий кафедрой, Моор Татьяна Владимировна;
старший преподаватель, Соколова Александра Владимировна*

Рецензент(ы):

*к.ф.н., доцент, Матющенко Наталья Владимировна;
д.м.н., профессор, Завгорулько Валерий Николаевич*

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 33.05.01
Фармация (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 219)

составлена на основании учебного плана:

33.05.01 Фармация

утвержденного учёным советом вуза от 23.04.2024 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическое воспитание и здоровье

Протокол от _____ 2024 г. № ____

Зав. кафедрой Коржева Т.И.

Председатель методического совета факультета

Протокол от _____ 2024 г. № ____

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

— _____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры

Физическое воспитание и здоровье

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Коржева Т.И.

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

— _____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

Физическое воспитание и здоровье

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Коржева Т.И.

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

— _____ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры

Физическое воспитание и здоровье

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Коржева Т.И.

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

— _____ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры

Физическое воспитание и здоровье

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Коржева Т.И.

| 1. ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|--------------------------------------|--|
| 1.1 | Цель - формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом, как необходимому звену общекультурной ценности и обще оздоровительной тактики в профессиональной деятельности. |
| 1.2 | Задачи: |
| 1.3 | Вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией. |
| 1.4 | Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья. |
| 1.5 | Обучать методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры, расширять арсенал прикладных двигательных координаций, увеличивать диапазон функциональных возможностей провизора для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности. |
| 1.6 | Обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики. |
| 1.7 | Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек. |
| 1.8 | Формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности для приобретения студентами достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | |
|-------------------------------------|---|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Знать основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом. |
| 2.1.2 | Уметь составить комплекс утренней гигиенической гимнастики, использовать правильную терминологию основ судейства спортивных соревнований и подвижных игр. |
| 2.1.3 | Физиология |
| 2.1.4 | Легкая атлетика |
| 2.1.5 | Первая доврачебная помощь |
| 2.1.6 | Спортивные игры |
| | |
| | |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Безопасность жизнедеятельности |
| 2.2.2 | Первая доврачебная помощь |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |
|---|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| УК-7.1: Применение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни при осуществлении профессиональной деятельности |
| УК-7.2: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | | |
|---|---|----------------|-------|---------------|-----------------------------|-------------|------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Инте. пакт. | Примечание |
| | Раздел 1. Практический раздел | | | | | | |
| 1.1 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Теория легкоатлетических видов спорта. Оценка физического состояния занимающихся физическими | 1 | 10 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|----|---------------|--|--|--|
| | упражнениями. Специальные подготовительные упражнения легкоатлета. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры. Подготовка к сдаче ГТО. /Пр/ | | | | Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 1.2 | Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение высокому старту, свободному бегу по дистанции и финишированию. Бег по пересеченной местности с разным качеством грунта. Сдача контрольного норматива бег 100 м и прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ГТО. /Пр/ | 1 | 10 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 1.3 | Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение высокому старту, свободному бегу по дистанции и финишированию. Бег по пересеченной местности с разным качеством грунта. Обучение специальным прыжковым упражнениям. Подготовка к сдаче ГТО. /Пр/ | 1 | 10 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 1.4 | Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива в беге на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 1.5 | БАСКЕТБОЛ Баскетбол в системе игровых видов спорта. Специальные упражнения. Обучение техническим приемам игры - ведения, передачи, передвижения, броски индивидуально и в парах Развитие общей выносливости и координационных способностей. Обучение тактике игры. Контрольные игры. Судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности. /Пр/ | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 1.6 | ВОЛЕЙБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры - подачи передачи. Совершенствование техники игры в защите. Двухсторонние учебные игры. Судейство. Ведение протоколов соревнований. /Пр/ | 6 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 1.7 | Общеразвивающие упражнения с применением различных предметов. Тактика игры в защите и нападении. Групповые и командные действия. Контрольные игры, судейство. /Пр/ | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| | Раздел 2. Самостоятельная работа | | | | | | |
| 2.1 | НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Обучение техническим и тактическим приемам игры. Учебные игры. | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|-------------------|--|--|--|
| | Судейство. /Ср/ | | | | Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 2.2 | АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС. Упражнения на развитие силы всех групп мышц гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/ | 6 | 8 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 2.3 | ДАРТС, ШАХМАТЫ. Техника игры - хват дробика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/ | 6 | 8 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 2.4 | БАДМИНТОН, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Техника игры - подачи, удары. Правила соревнований. Учебные игры. Судейство. /Ср/ | 6 | 6 | УК-7.1 УК- 7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные (экзаменационные) вопросы и задания

1 семестр

1. Что такое «Физическая культура»?
2. Что такое «Физическое воспитание»?
3. Формы руководства физической культурой и спортом в России?
4. Структура управления физической культурой и спортом в России?
5. Факторы, осложняющие процесс физического воспитания учащейся молодежи в современном обществе?
6. Вклад Российских ученых – медиков в развитии естественнонаучных основ физического воспитания?
7. Перечислите виды испытаний комплекса ГТО, для вашей возрастной группы?
8. В чем заключаются требования ГТО к оценке уровня умений и знаний в области физической культуры и спорта?
9. Содержание учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов?
10. Формы занятий физической культурой в медицинском вузе?
11. Учебные отделения по физическому воспитанию?
12. Цель и задачи физического воспитания в медицинском вузе?
13. Основные требования техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию?
14. Содержание вне учебной работы по физическому воспитанию?
15. Зачетные требования по физической культуре?

6 семестр.

1. История появления допинга.
2. Определение допинга и классификация допинговых препаратов.
3. Физиологическое воздействие допинга на организм человека.
4. Патология органов и систем, возникающих при употреблении допинга.
5. Влияние анаболических стероидов на женский и мужской организм.
6. Специфическое побочное действие анаболических стероидов на организм подростков. Процедура контроля на их применение.
7. Медицинская комиссия при МОК. Допинг – контроль.
8. Контроль полового различия.
9. Санкции, к спортсменам, уличенным в употреблении допинга.
10. Психотропные стимуляторы, их действие на организм спортсмена и побочные эффекты.
11. Стимуляторы ЦНС, их действие на организм спортсменов.
12. Специфические виды допингов: алкоголь, диуретики и др.
13. Альтернатива допинга.
14. Краткая характеристика основных медико-биологических факторов риска.
15. Проблема наркомании, токсикомании и табакокурения в Волгоградской области.
16. Психологические и физические признаки употребления наркотиков у подростков.
17. Экологические проблемы. Пути решения.
18. Туберкулез. Риск заражения. Пути решения.
19. Стресс. Проблема. Пути решения.

5.2. Темы письменных работ (рефераты, контрольные)

Тематика реферативных работ:

I курс

1. История развития физической культуры в России. Социально-политические функции физической культуры и спорта.

2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность студента и самочувствие. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составить комплексы.
3. Сила, методы развития и контроль.
4. Быстрота, методы развития и контроль.
5. Гибкость, ловкость, методы развития и контроль.
6. Выносливость, методы развития и контроль.
7. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.
8. Средства физической культуры как фактор повышенной умственной работоспособности и успеваемости.
9. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов
10. Современные оздоровительные методики. Дыхательная гимнастика (парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой, по методу К. Бутейко, хатха-йога, «Боди-флекс»).
11. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (методика экспресс-анализа переносимости нагрузки; оценка функционального состояния студентов спец.отд.)
12. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.

III курс.

1. Массаж и самомассаж. Механизмы физиологического влияния массажа на организм.
2. Средства физической культуры как фактор повышения умственной работоспособности и успеваемости.
3. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека. Дозирование физической нагрузки при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях.
4. Современные оздоровительные двигательные системы (Н. Амосова, К. Купера, А. Микулина). Применение методики стретчинга в двигательной активности студента.
5. Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе
6. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Структурно-функциональные изменения сердечно-сосудистой системы под влиянием занятий спортом, основные методы контроля за кардиореспираторной системой.
7. Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические; социальные аспекты. Патологическое влияние длительного применения допингов и стимуляторов на организм спортсмена.
8. Проблема физической и социальной реабилитации инвалидов в России. История Паралимпийского движения (летние, зимние, «тихие игры» и т.д.)
9. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание при нормально протекающей беременности. Занятия в послеродовом периоде.
10. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях. Методика проведения и составления комплекса ЛФК.

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания - 60

Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности для студентов основного и подготовительного отделения - 7

Нормативы контрольных упражнений по спортивным играм - 5

Контрольные тесты для оценки уровня физического и функционального состояния организма студентов специального отделения - 16

5.4. Примеры оценочных средств (5 тестов, 2 задачи)

1. В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх:

#1956;

#1945;

#1952;

#1939

#1917.

2. Зимние или летние игры проводятся:

#в течении последнего года празднуемой Олимпиады;

#зависимости от решения МОК;

#в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;

#в третий год празднуемой Олимпиады;

#зависимости от решения спортивных федераций.

3. Кем осуществляется педагогический контроль на спортивных тренировках:

#врачом, тренером;

#тренером;

#спортсменами по команде;

#врачом;

#преподавателем.

4. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболиков, угнетающих секреции гормонов гипофиза и тестостерона:

#развитие импотенции, развитие гинекомастии; бесплодие;

#резкое уменьшение продукции спермы; повышение либидо;

резкое уменьшение продукции спермы; развитие гинекомастии; развитие импотенции;

#повышение либидо; развитие гинекомастии;

#увеличение размеров и подвижности сперматозоидов.

5. Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:

#стимуляторы деятельности центральной нервной системы; адаптогены растительного и животного происхождения;

#белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности;
 #симпатомиметические амины; стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
 #адаптогены растительного и животного происхождения, седативные средства;
 #симпатомиметические амины, ноотропы.

Контрольные нормативы по физической подготовленности

ЖЕНЩИНЫ

Упражнения

ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | |
|---|---|---|----|---|--------------|-----------|-----------|----------|-------|
| 1.Бег 100 м /сек/ | | | | | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| 2.Бег 2000 м /мин,сек/ | | | | | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,30 | 12,15 |
| 3.Прыжок в длину с места | | | | | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 4.Сед из положения лежа на спине,руки за головой, ноги закреплены | | | | | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | | 13 | | | 11 | 9 | 7 | 5 |
| 6.Тест Купера /км,м/ | | | | | 2,65 и более | 2,16-2,64 | 1,85-2,15 | 1,5-1,84 | 1,5 |
| 7.ППФП | | | | | | | | | |
| проф. образования | | | | | | | | | |

Упражнения и тесты сдаются с учетом направления

МУЖЧИНЫ

Упражнения

ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|-------------|---------|---------|---------|-------|
| 1.Бег 100 м /сек/ | | | | | 13,2 | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2.Бег 3000 м /мин,сек/ | | | | | 12,00 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,30 |
| 3.Прыжок в длину с места | | | | | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 4.Подтягивание на перекладине /раз/ | | | | | | | | | |
| 5.Тест Купера /км,м/ | | | | | 2,8 и более | 2,5-2,7 | 2,0-2,4 | 1,6-1,9 | 1,6 |
| 6.ППФП | | | | | | | | | |
| проф. образования | | | | | | | | | |

Упражнения и тесты сдаются с учетом направления

Тестовая таблица. Волейбол.

| Вид | | | | | Баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----|----|----|----|-------|----|---|---|---|---|
| Передача мяча над головой в высоту не менее 1 м | жен | 15 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| муж | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | | | | | |
| Нижняя передача мяча в высоту не менее 1 м | жен | 15 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| муж | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | | | | | |
| Подачи | | | | | | | | | | |
| жен | - | - | 6 | 7 | 8 | | | | | |
| муж | - | - | 7 | 8 | 9 | | | | | |
| Верхние передачи мяча в парах | жен | 15 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| муж | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | | | | | |
| Нижние передачи мяча в парах | жен | 15 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| муж | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | | | | | |

Зачетные требования: верхние и нижние передачи, подачи мяча.

Таблица оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Характеристика направленности

Оценка в баллах

| теста / пол | | 5 | | 4 | 3 |
|---|---|--|--------------------|--------------------|------------------------|
| 2 | 1 | | | | |
| поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз | | Ж 57 больше 50 - 56 М 61 и выше 51 - 60 | 44 - 49 43 - 50 | 37 - 43 36 - 42 | 36 и ниже 35 и ниже |
| поднимание ног вверх и опускание из положения ниже | | Ж 36 и выше 31 - 35 | 28 - 30 | 24 - 27 | 23 и |
| лежа на спине, руки в стороны, кол. раз | | М 37 и выше 33 - 36 | 29 - 32 | 25 - 28 | 24 и |
| ниже | | | | | |
| или | | | | | |
| сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки | | Ж 43 и выше 38 - 42 М 45 и выше 41 - 44 | 33 - 37 36 - 40 | 28 - 32 30 - 35 | 27 и ниже 29 и |
| ниже | | | | | |
| в стороны, кол. раз | | | | | |

| | | | | | |
|---|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| поднимание верхней части туловища из положения ниже | Ж 52 и выше | 45 - 51 | 39 - 44 | 32 - 38 | 31 и |
| лежа на животе, руки вперед, кол. раз ниже | М 50 и выше | 45 - 49 | 38 - 44 | 31 - 37 | 30 и |
| сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз | Ж 36 и выше | 28 - 35 | 23 - 27 | 19 - 22 | 18 и ниже |
| сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз | М 43 и выше | 35 - 42 | 30 - 34 | 25 - 29 | 24 и ниже |
| Таблица оценок показателей функционального состояния и физического развития студентов специального учебного отделения | | | | | |
| Показатели | Оценка в баллах | | | | |
| 1 2 3 4 5 | | | | | |
| Ортостатическая проба, уд/мин | 23-20 | 19-16 | 15-12 | 11-8 | 7-0 |
| Жизненный индекс, мл/кг | М | <50 | 51-55 | 56-60 | 64-65 |
| >66 | | | | | |
| Ж <40 41-45 46-50 51-56 >56 | | | | | |
| Проба Генчи, с | М | <26 | 27-34 | 35-49 | 50-57 |
| >58 | | | | | |
| Ж <14 15-20 21-31 32-36 >37 | | | | | |
| PWC 150 кгм/мин/кг | М | <13,5 | 13,6-14,6 | 14,7-15,7 | 15,8-16,8 |
| >16,8 | | | | | |
| Ж <9,5 9,6-10,5 10,6-11,5 11,6-12,5 >12,5 | | | | | |
| Биологический возраст, усл. лет | | | | | |
| (методика Киевского НИИ Геронтологии) | +9,0 | от +8,9 | от +2,9 | от -3,0 | от -9,0 |
| до+15 до +3,0 до-2,9 до -8,9 до -15,0 | | | | | |
| УФС по Е.А. Пироговой, усл.ед | <0,375 | 0,376- | 0,526- | 0,679- | |
| >0,825 | | | | | |
| 0,525 0,675 0,825 | | | | | |
| Проба Ромберга, с | <9 | 10-15 | 16-29 | 30-40 | |
| >41 | | | | | |
| Теппинг-тест, кол-во уд/с | М | <5,2 | 5,3-5,8 | 5,9-6,9 | 7,0-7,5 |
| >7,5 | | | | | |
| Ж <4,8 4,9-5,2 5,3-5,9 6,0-6,4 >6,4 | | | | | |
| Проба Мартине, % | >100 | 99,9-74,9 | 74,8-49,9 | 49,8-25,0 | |
| <25 | | | | | |

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|-----------------------|---|---------------------|----------|
| Л1.1 | Моисеенко С.А. (ред.) | Физическая культура - ваш путь к профессиональному успеху. Учебное пособие: 0 | ГОУ ВПО ДВГМУ, 2006 | 20 |
| Л1.2 | Евсеев Ю.И. | Физическая культура. Учебное пособие: 6-е изд., доп. и испр. | <Феникс>, 2010 | 276 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---------------------|--|--------------------|----------|
| Л2.1 | Епифанов В.А. | Лечебная физическая культура. Учебное пособие: 0 | ГОЭТАР-МЕД, 2006 | 37 |
| Л2.2 | Епифанов В.А. | Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник: 0 | ГЭОТАР-Медиа, 2007 | 17 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---|---|----------------------|----------|
| Л3.1 | Коржева Т.И. (ред.) | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебно-методическое пособие для самостоятельной внеаудиторной работы студентов медицинских вузов по дисциплине «Физическая культура»: 0 | ГБОУ ВПО ДВГМУ, 2014 | 15 |
| Л3.2 | Моисеенко С.А. (ред.), Моор Т.В. (ред.) | Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов медицинского профиля. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»: 0 | Изд. ДВГМУ, 2018 | 15 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|--|--|
| Э1 | Физическая культура студента. Электронный учебник. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset |
| Э2 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. http://lib.sportedu.ru |
| Э3 | Спортивное право. База данных, содержащая нормативные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта. http://sportlaws.infosport.ru |
| Э4 | Научная электронная библиотека.e-library |
| Э5 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ |
| Э6 | Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму. http://www.tpfk.infosport.ru |
| 6.3.1 Перечень программного обеспечения | |
| 6.3.1.1 | Операционная система Windows (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148 |
| 6.3.1.2 | Программное обеспечение Microsoft Office (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148 |
| 6.3.1.3 | Программа Abbyy Fine Reader 10 сетевая версия (25 лицензий), идентификационный номер пользователя:30419 |
| 6.3.1.4 | Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный (537 лицензий), 1D24-141222-075052 |
| 6.3.2 Перечень информационных справочных систем | |
| 6.3.2.1 | Электронная библиотека ДВГМУ |
| 6.3.2.2 | Федеральная электронная медицинская библиотека Министерства здравоохранения Российской Федерации |

| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | |
|---|------------------------------|--|-----------|
| Аудитория | Назначение | Оснащение и ПО | Вид работ |
| УК-3-ЛЗ-4 | Лекции | Ноутбук (1), мультимедийный проектор (1), экран (1), парты (24), кафедра(1). | КР |
| УК-3-ЛЗ-5 | Лекции | Ноутбук (1), мультимедийный проектор (1), экран (1), стандарт, пианино(1), кафедра(1). | КР |
| УК-1-СК-24 | Практические занятия | Гимнастические стенки, гимнастические маты, щиты баскетбольные, стойки и сетки волейбольные, гимнастические скамьи, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, медицинболы, канат | КР |
| УК-1-СК- ЗНТ | Практические занятия | Столлы теннисные, скамьи гимнастические | КР |
| УК-1-СК-120 | Практические занятия | Велотренажеры, беговые дорожки, степ-доски, фитболы, скакалки, гимнастические обручи, степперы, кардиогантели, коврики гимнастические | КР |
| УК-1-СК-129 | Практические занятия | Комплект тренажеров, штанги, гири, гантели, пресс-скамья, лестница гимнастическая | КР |
| УК-1-СК-29 | Практические занятия, лекции | Парты, телевизор (1), ноутбук (1), ростомер (1), весы (1) | КР |