

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
_____ С.Н. Киселев
23.04.2024 г.

Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и здоровье**

Учебный план **370501-1-2024.plx**
37.05.01 Клиническая психология
Направленность (профиль) программы специалитета Клинико-психологическая помощь населению (в областях здравоохранения, образования и науки, социального обслуживания)

Квалификация **Клинический психолог**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 34
самостоятельная работа 38

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 2 (1.2) | | Итого | |
|---|---------|----|-------|----|
| | уп | рп | | |
| Неделя | 18,8 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп |
| Практические | 34 | 34 | 34 | 34 |
| Итого ауд. | 34 | 34 | 34 | 34 |
| Контактная работа | 34 | 34 | 34 | 34 |
| Сам. работа | 38 | 38 | 38 | 38 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

к.пед.н., Заведующая кафедрой, Моор Татьяна Владимировна _____;
старший преподаватель, Соколова Александра Владимировна _____

Рецензент(ы):

старший преподаватель, Крапивина Ирина Владимировна _____
д.м.н., профессор, Завгородько Валерий Николаевич _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 37.05.01
Клиническая психология (приказ Минобрнауки России от 26.05.2020 г. № 683)

составлена на основании учебного плана:

37.05.01 Клиническая психология

Направленность (профиль) программы специалитета Клинико-психологическая помощь населению (в областях
здравоохранения, образования и науки, социального обслуживания)

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 к.пед.н., доцент Моор Татьяна Владимировна _____

Председатель методического совета факультета

И.В. Крапивина _____

Протокол от _____ 2024 г. № ____

| 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 общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности. |
| 1.2 | Задачи: |
| | - Вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией. |
| | - Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья. |
| | - 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 клинического психолога для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности. |
| | - Обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики. |
| | - 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. |
| | - 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 для клинического психолога. |

| 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. |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Психология здоровья |
| 2.2.2 | Психология здоровья |
| 2.2.3 | Безопасность жизнедеятельности |
| 2.2.4 | Психология развития и возрастная психология |
| 2.2.5 | Социальная психология |
| 2.2.6 | Педагогическая психология |
| 2.2.7 | Педагогика и психология инклюзивного образования |

| 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: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | |
| УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | |
| УК-7.3: 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 факт. | Примечание |
| | Раздел 1. Практический раздел | | | | | | |
| 1.1 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Техника подъемов, спусков, поворотов. Совершенствование. | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---|----------------------|--|--|--|
| | Подъемы скользящим и ступающим шагом, лесенкой, елочкой, полуелочкой. Спуски в основной, высокой и низкой стойке. Повороты: переступанием вокруг пяток лыж, махом налево, переступанием на спуске, на параллельных лыжах, «плугом». Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Совершенствование техники бесшажного хода. /Пр/ | | | | Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 1.2 | Контрольное занятие, прохождение дистанции: 3 км - дев., 5 км - юн. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 1.3 | БАСКЕТБОЛ. Специальные упражнения. Совершенствование технических приемов игры - ведения, передачи, передвижения, броски. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Контрольные игры. Судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности. /Пр/ | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 1.4 | ВОЛЕЙБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование техники игры в защите. Двухсторонние учебные игры. Судейство. Ведение протоколов соревнований. /Пр/ | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 1.5 | Общеразвивающие упражнения с применением различных предметов. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Групповые и командные действия. Контрольные игры, судейство. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 1.6 | Развитие аэробных функциональных возможностей. Совершенствование верхних и нижних передач в движении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Групповые и командные действия. Контрольные игры, судейство. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 1.7 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование техники бега на короткие: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование специальных беговых легкоатлетических упражнений. Развитие быстроты. Сдача контрольных нормативов по скоростной (100 метров), силовой подготовке (прыжок в длину с места). Подготовка к сдаче ГТО. /Пр/ | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 1.8 | Совершенствование. техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|----|----------------------|--|--|--|
| | общей выносливости. Практика выполнения обще развивающих и специальных беговых упражнений. Подвижные игры, Сдача контрольных нормативов на общую выносливость. /Пр/ | | | | Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 1.9 | Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих и специальных беговых легкоатлетических упражнений. Сдача контрольных нормативов бег 2000 м (девушки), и 3000 м (юноши). /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| Раздел 2. Самостоятельная работа | | | | | | | |
| 2.1 | ДАРТС, ШАХМАТЫ. Техника игры - хват дротика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/ | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 2.2 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Выносливость, методы развития и контроль (15 мин.). Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Техника прыжков в длину с места. Кроссовый бег. /Ср/ | 2 | 10 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 2.3 | АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС Упражнения на развитие силы всех групп мышц с гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/ | 2 | 10 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | 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/ | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |
| 2.5 | ВОЛЕЙБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Судейство. /Ср/ | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 | | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные (экзаменационные) вопросы и задания

2 семестр

1. Факторы риска перенапряжения психофизического состояния студентов.
2. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
11. Каковы основные показатели снижения работоспособности студентов в период и после экзаменов?
12. Каковы принципы адаптации лиц со сниженной работоспособностью?
13. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов?
14. Основные средства физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе?
15. Какие «малые формы» физической культуры используются в режиме учебного труда студентов?

16. Какова динамика работоспособности студентов в условиях оздоровительного лагеря?
17. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов?
18. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов основного учебного отделения?
19. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов отделения спортивного совершенствования?
20. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов с ослабленным здоровьем?
21. Как используются занятия различной интенсивности в режиме учебно-трудовой деятельности студентов?

5 семестр.

1. Виды тренажеров (по направленности воздействия).
2. Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.
3. Что такое тренажеры психофизического напряжения?
4. Применение ЭВМ для получения оперативных данных о состоянии здоровья и физической подготовленности студентов.
5. Центры «Здоровья», структура и их назначение.
6. Кабинет психорегуляции. Цель и задачи его использования.
7. Относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах.
8. Влияние гидропроцедур на организм человека.
9. Искусственное ультрафиолетовое облучение, методика проведения; показания и противопоказания к проведению.
10. Виды массажа. Воздействие массажа на организм человека.
11. Показания, ограничение и противопоказания к проведению массажа.
12. Аутотренинг. Механизм действия аутогенной тренировки на организм человека.

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 - 8

Нормативы контрольных упражнений по спортивным играм - 5

Контрольные тесты для оценки уровня физического и функционального состояния организма студентов специального отделения - 15

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

Тесты:

1. Укажите, по каким трем зонам мощности происходит обработка полученных результатов:

- # до 80 уд\мин, до 160 уд\мин, до 200 уд\мин
 # до 70 уд\мин, до 110 уд\мин, свыше 160 уд\мин #до 100 уд\мин, до 130 уд\мин, до 160 уд\мин
 # до 100 уд\мин, до 130 уд\мин, свыше 200 уд\мин
 # до 130 уд\мин, до 160 уд\мин, до 200 уд\мин
2. К субъективным показателям самоконтроля относятся:
 #самочувствие, аппетит;
 # настроение, скорость реакции на внешние раздражители;
 # самочувствие, скорость реакции на внешние раздражители;
 # скорость реакции на внешние раздражители, аппетит;
 # аппетит, настроение;
3. Тренировки с оздоровительной направленность наиболее эффективны при нагрузках при пульсе:
 # от 100 до 160 уд\мин;
 # от 120 до 180 уд\мин;
 #от 80 до 140 уд\мин;
 # от 160 свыше 200 уд\мин;
 # от 140 до 180 уд\мин.
4. Как можно определить интенсивность работы:
 # по потоотделению;
 # по самочувствию;
 # по настроению;
 # по пульсу;
 # по состоянию кожных покровов.
5. Что не является одной из форм врачебного контроля:
 # предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости;
 # врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований;
 # педагогический контроль;
 # предупреждение конфликтных ситуаций в коллективе;
 # санитарно -гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и спортивных соревнований.

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 | | | | | Упражнения и тесты сдаются с учетом направления | | | | | |
| проф. образования | | | | | | | | | | |

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 | | | | | Упражнения и тесты сдаются с учетом направления | | | | | |
| проф. образования | | | | | | | | | | |

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 теста / пол | | | | | | Оценка в баллах | | | | | |
| 2 | 1 | | | | | 5 | | 4 | 3 | | |
| поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз | | | | | | Ж 57 больше | 50 - 56 | 44 - 49 | 37 - 43 | 36 и ниже | |
| | | | | | | М 61 и выше | 51 - 60 | 43 - 50 | 36 - 42 | 35 и ниже | |
| поднимание ног вверх и опускание из положения ниже лежа на спине, руки в стороны, кол. раз | | | | | | Ж 36 и выше | | 31 - 35 | 28 - 30 | 24 - 27 | 23 и |
| ниже или сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз | | | | | | М 37 и выше | | 33 - 36 | 29 - 32 | 25 - 28 | 24 и |
| ниже | | | | | | Ж 43 и выше | | 38 - 42 | 33 - 37 | 28 - 32 | 27 и ниже |
| ниже | | | | | | М 45 и выше | | 41 - 44 | 36 - 40 | 30 - 35 | 29 и |
| ниже | | | | | | Ж 52 и выше | | 45 - 51 | 39 - 44 | 32 - 38 | 31 и |
| ниже | | | | | | М 50 и выше | | 45 - 49 | 38 - 44 | 31 - 37 | 30 и |
| ниже | | | | | | Ж 36 и выше | | 28 - 35 | 23 - 27 | 19 - 22 | 18 и ниже |
| ниже | | | | | | 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 | | | | | | | |
| Оргостатическая проба, уд/мин | | | | | | 23-20 | 19-16 | 15-12 | 11-8 | 7-0 | |
| Жизненный индекс, мл/кг >66 | | | | | | М | <50 | 51-55 | 56-60 | 64-65 | |
| Ж <40 41-45 46-50 51-56 >56 | | | | | | | | | | | |
| Проба Генчи, с >58 | | | | | | М | <26 | 27-34 | 35-49 | 50-57 | |
| Ж <14 15-20 21-31 32-36 >37 | | | | | | | | | | | |
| PWC 150 кгм/мин/кг >16,8 | | | | | | М | <13,5 | 13,6-14,6 | 14,7-15,7 | 15,8-16,8 | |
| 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) до+15 до +3,0 до-2,9 до -8,9 до -15,0 | | | | | | +9,0 | от +8,9 | от +2,9 | от -3,0 | от -9,0 | |
| УФС по Е.А. Пироговой, усл.ед >0,825 | | | | | | <0,375 | 0,376- | 0,526- | 0,679- | | |
| 0,525 0,675 0,825 | | | | | | | | | | | |
| Проба Ромберга, с >41 | | | | | | <9 | 10-15 | 16-29 | 30-40 | | |
| Теппинг-тест, кол-во уд/с >7,5 | | | | | | М | <5,2 | 5,3-5,8 | 5,9-6,9 | 7,0-7,5 | |
| Ж <4,8 4,9-5,2 5,3-5,9 6,0-6,4 >6,4 | | | | | | | | | | | |
| Проба Мартине, % <25 | | | | | | >100 | 99,9-74,9 | 74,8-49,9 | 49,8-25,0 | | |
| Точность мышечных усилий % | | | | | | М | >41,8 | 41,8-33,1 | 33,0-15,4 | 15,3-6,7 | |

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 | ГОУ ВПО ДВГМУ, 2006 | 20 |
| Л1.2 | Евсеев Ю.И. | Физическая культура. Учебное пособие: 6-е изд., доп. и испр. | <Феникс>, 2010 | 276 |
| Л1.3 | Цуман Н.А. (ред.), Ярошенко В.О. (ред.) | Волейбол на занятиях по физической культуре. Учебно-методическое пособие по дисциплине Физическая культура | Изд. ДВГМУ, 2018 | 1 |
| 6.1.2. Дополнительная литература | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л2.1 | Елифанов В.А | Лечебная физическая культура. Учебное пособие | ГОЭТАР-МЕД, 2006 | 37 |
| Л2.2 | Елифанов В.А | Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник | ГЭОТАР-Медиа, 2007 | 7 |
| 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» | ГОУ ВПО ДВГМУ, 2016 | 5000 |
| 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» | Изд. ДВГМУ, 2018 | 1 |
| 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 | Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный (537 лицензий), 1D24-141222-075052 | | | |
| 6.3.1.3 | 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 | | | |
| 6.3.1.4 | Программа Abbyy Fine Reader 10 сетевая версия (25 лицензий), идентификационный номер пользователя:30419 | | | |
| 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-1-524 | Практические занятия, лекции | Столы (12), стулья (24), таблицы, мультимедийный проектор (1), экран (1) | Ср |
| УК-1-СК-24 | Практические занятия | Гимнастические стенки, гимнастические маты, щиты баскетбольные, стойки и сетки волейбольные, гимнастические скамьи, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, медицинболы, канат | Пр |

| | | | |
|----------------------------|------------------------------|---|----|
| УК-1-СК- ЗНТ | Практические занятия | Стол� теннисные, скамьи гимнастические | Пр |
| УК-1-СК-120 | Практические занятия | Велотренажеры, беговые дорожки, степ-доски, фитболы, скакалки, гимнастические обручи, степперы, кардиогантели, коврики гимнастические | Пр |
| УК-1-СК-129 | Практические занятия | Комплект тренажеров, штанги, гири, гантели, пресс-скамья, лестница гимнастическая | Пр |
| УК-1-СК-29 | Практические занятия, лекции | Парты, телевизор (1), ноутбук (1), ростомер (1), весы (1) | Пр |
| УК-1-328- Читальный зал | Читальный зал | • библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет | Ср |