

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО НГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)

УТВЕРЖДАЮ

Декан

стоматологического

факультета

Брега И.Н.


«»  2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Шифр дисциплины: ОГСЭ.04

Специальность 31.02.06 Стоматология профилактическая

Форма обучения очная

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая.

Рабочую программу разработали сотрудники кафедры физического воспитания

Фамилия И.О.	Должность	Ученая степень, ученое звание
Дубковская Л.А.	И.О. зав.кафедрой физического воспитания	к. соц.н., доцент

Рецензент(ы):

Фамилия И.О.	Должность	Ученая степень, ученое звание	Кафедра/организация
Климова Е.В.	Заведующая кафедрой	к.б.н., доцент	Кафедра «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО СГУПС
Хайбуллина Д.Р.	Заведующая кафедрой	к.пед.н., доцент	Кафедра «Физическая культура», ФГБОУ ВО «НГУАДИ»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания
Протокол № 14 от 25 мая 2019 г.

И.О. зав. кафедрой физического воспитания Дубковская Л.А.



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии по гуманитарным и лингвистическим дисциплинам НГМУ
Протокол № 5 от 05 июня 2019 г.

Содержание

№ п/п		Стр.
1.	Паспорт дисциплины	4
2.	Содержание дисциплины	7
3.	Учебно-методическое и библиотечное обеспечение дисциплины	13
4.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	15
5.	Оценка качества освоения дисциплины, контроль результатов обучения	17

Сокращения и условные обозначения

СПО	- среднее профессиональное образование
ФГОС СПО	- федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования
ППССЗ	- программа подготовки специалистов среднего звена
ОК	- общая компетенция
ПК	- профессиональная компетенция
ПМ	- профессиональный модуль

1. Паспорт дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: научить вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины: формирование здорового образа жизни у будущего специалиста в сфере здравоохранения. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Знать и демонстрировать методику проведения физических упражнений, утренней гигиенической и производственной гимнастики с учетом индивидуальных и возрастных особенностей организма. Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены. Уметь работать в коллективе и команде, брать на себя ответственность за работу членов команды. Проводить спортивно-массовые мероприятия в коллективе и команде.

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ

Учебный цикл	Профессиональная подготовка
Часть профессионального цикла	Общий гуманитарный и социально-экономический цикл. ОГСЭ.04 Физическая культура
Курс(ы)	1-2
Семестр(ы)	1-4

1.3. Объем дисциплины

Форма промежуточной аттестации				Объем дисциплины, часы			
Экзамен	Зачет	Зачет с оценкой	Курсовая работа	Обязательная	из них		СРО
					Лекции	Практич.занятия	
	1-4			264		132	132

Распределение по курсам и семестрам							
1 курс							
Семестр 1				Семестр 2			
часы	лекции	практ.занятия	СРО	часы	лекции	практ.занятия	СРО
		40	40			36	36
2 курс							
Семестр 3				Семестр 4			
часы	лекции	практ.занятия	СРО	часы	лекции	практ.занятия	СРО
		34	34			22	22

1.4. Содержательно-логические связи дисциплины с другими дисциплинами или практиками

Название дисциплины	Коды формируемых компетенций	Дисциплины, практики, на которые опирается содержание данной дисциплины (входы)				Дисциплины, практики, которые обеспечивает содержание данной дисциплины (выходы)			
						Государственная итоговая аттестация			
ОГСЭ.04 Физическая культура	ОК-1,2,6,8					+			
	ПК 3.4					+			

1.5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения ППСЗ – компетенции обучающихся		Планируемые результаты обучения по дисциплине (знания, умения, практ.опыт), характеризующие этапы формирования компетенции		
		Знать (Зн.):	Уметь (Ум.)	Иметь практический опыт (По.):
Общие компетенции (ОК)				
ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый профессиональный интерес.	Зн. 1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Ум. 1 - использовать средства физической культуры.	
ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их качество и эффективность.	Зн. 2 – методы и способы самоконтроля при двигательной активности.	Ум. 2 - использовать методы и средства физической культуры для анализа самоконтроля при двигательной активности.	
ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Зн. 3 – структуру организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.	Ум. 3 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Зн.4 – особенности проведения самостоятельных занятий двигательной активностью.	Ум. 4 – уметь включать в режим дня двигательную активность.	
ПК 3.4	Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.	Зн. 5 - основы здорового образа жизни.	Ум. 5 – использовать методы и средства физической культуры для формирования	

			здорового образа жизни.	
--	--	--	-------------------------	--

2. Содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	из них:		
			Лекции	Практ.занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1.					
Раздел 1.Развития основных физических качеств через средства физической культуры.		80		40	40
1	Тема 1. Вводное занятие.			2	
2	Тема 2. Общеразвивающие упражнения.			8	
3	Тема 3. Подвижные и спортивные игры.			8	
4	Тема 4. Аэробная нагрузка при двигательной активности. Текущий контроль.			6	
5	Тема 5. Работа на тренажерах. Комплексы упражнений с инвентарем.			8	
6	Тема 6. Развитие быстроты и ловкости через двигательную активность. Промежуточная аттестация.			8	
7	Тема 7. Презентация на выбранную тему с 1 по 5 блок 5.4.				40
Семестр 2.					
Раздел 2. Разновидности комплексов упражнений, скандинавская ходьба.		72		36	36
8	Тема 1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Входной контроль.			8	
9	Тема 2. Профессионально-прикладная гимнастика. Текущий контроль.			8	
10	Тема 3. Значения и виды скандинавской ходьбы.			8	
11	Тема 4. Скандинавская ходьба. Обучение передвижению в группе способом скандинавская ходьба.			6	
12	Тема 5. Производственная гимнастика с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Промежуточная аттестация.			6	
13	Тема 6. Презентация на выбранную тему с 6 по 10 блок 5.4.				36
Семестр 3.					

Раздел 3. Развитие двигательной активности через комплексы обще развивающих упражнений.		68		34	34
14	Тема 1. Специально-беговые упражнения. Входной контроль.			6	
15	Тема 2. Комплексы общеразвивающих упражнений.			8	
16	Тема 3. Комплексы упражнений с инвентарем.			8	
17	Тема 4. Кроссфит. Текущий контроль.			6	
18	Тема 5. Релаксирующие направления физической культуры. Промежуточная аттестация.			6	
19	Тема 6. Презентация на выбранную тему с 11 по 15 блок 5.4.				34
Семестр 4.					
Раздел 4. Баскетбол.		44		22	22
20	Тема 1. Подвижные и спортивные игры. Входной контроль.			4	
21	Тема 2. Баскетбол. Цели и задачи, основные правила, техника безопасности.			4	
22	Тема 3. Перемещения в баскетболе. Текущий контроль.			4	
23	Тема 4. Виды перемещений игроков в баскетболе.			4	
24	Тема 5. Тактика игры в парах. Промежуточная аттестация.			2	
25	Тема 6. Презентация на выбранную тему с 15 по 20 блок 5.4.				22
Итого		264		132	132

2.2. Содержание лекционного курса дисциплины

Лекционный курс учебным планом не предусмотрен

2.3. Содержание семинарских занятий

Семинарские занятия учебным планом не предусмотрены

2.4. Содержание лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

2.5. Содержание практических занятий

№№ п.п.	Ссылки на компетенции и уровни усвоения	Часы	Тема практических занятий	Деятельность студента
---------	---	------	---------------------------	-----------------------

1	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	2	Семестр 1. Раздел 1.Развития основных физических качеств через средства физической культуры. Тема 1. Вводное занятие: цели, задачи предмета физическая подготовка в медицинских вузах. Техника безопасности. Значение физической культуры в жизни специалиста.	<ul style="list-style-type: none"> формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе.
2	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	8	Тема 2. Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений на месте, в движении, с гимнастическими палками. Входной контроль.	<ul style="list-style-type: none"> формирует представление техники спортивных игр; изучает, закрепляет и совершенствует технику двигательных действий; анализирует и исправляет ошибки; овладевает методами физической культуры.
3	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	8	Тема 3. Подвижные и спортивные игры. Игры с учетом индивидуальных, возрастных и физиологических особенностей обучающихся.	<ul style="list-style-type: none"> изучает комплексы упражнений; использует средства физической культуры; анализирует и исправляет ошибки.
4	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	6	Тема 4. Аэробная нагрузка при двигательной активности. Текущий контроль.	<ul style="list-style-type: none"> изучает комплексы упражнений; овладевает методами физической культуры; анализирует и исправляет ошибки.
5	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	8	Тема 5. Работа на тренажерах. Комплексы упражнений с инвентарем.	<ul style="list-style-type: none"> изучает общеразвивающие упражнения дисциплины; осуществляет самоконтроль в практическом упражнении; участвует в обсуждении сообщений; формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; использует средства физической культуры.
6	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5	8	Тема 6. Развитие быстроты и ловкости через двигательную активность. Промежуточная аттестация.	<ul style="list-style-type: none"> изучает общеразвивающие упражнения дисциплины; осуществляет самоконтроль в практическом упражнении;

	Ум. 5			<ul style="list-style-type: none"> • участвует в обсуждении сообщений; • формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; • использует средства физической культуры.
7	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	8	Семестр 2. Раздел 2. Разновидности комплексов упражнений, скандинавская ходьба. Тема 1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплексы упражнений, способствующие пробуждению организма с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Входной контроль.	<ul style="list-style-type: none"> • изучает общеразвивающие упражнения дисциплины; • формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; • использует средства физической культуры.
8	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	8	Тема 2. Профессионально-прикладная гимнастика. Комплексы упражнений с учетом выбранной специализации. Текущий контроль.	<ul style="list-style-type: none"> • изучает общеразвивающие упражнения дисциплины; • формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; • использует средства физической культуры.
9	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	8	Тема 3. Значения и виды скандинавской ходьбы.	<ul style="list-style-type: none"> • изучает общеразвивающие упражнения дисциплины; • формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; • использует средства физической культуры.
10	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	6	Тема 4. Скандинавская ходьба. Обучение передвижению в группе способом скандинавская ходьба.	<ul style="list-style-type: none"> • изучает общеразвивающие упражнения дисциплины; • формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; • использует средства физической культуры.
11	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	6	Тема 5. Производственная гимнастика с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Промежуточная аттестация.	<ul style="list-style-type: none"> • изучает общеразвивающие упражнения дисциплины; • формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; • использует средства физической культуры.
12	ОК-1, 2, 4, 6, 8	6	Семестр 3. Раздел 3. Развитие двигательной	<ul style="list-style-type: none"> • изучает общеразвивающие упражнения

	Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5		активности через комплексы обще развивающих упражнений. Тема 1. Специально-беговые упражнения. Изучение и закрепление техники специально-беговых упражнений. Входной контроль.	дисциплины; • формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; • использует средства физической культуры.
13	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	8	Тема 2. Комплексы общеразвивающих упражнений.	• изучает общеразвивающие упражнения дисциплины; • формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; • использует средства физической культуры.
14	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	8	Тема 3. Комплексы упражнений с инвентарем.	• изучает общеразвивающие упражнения дисциплины; • формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; • использует средства физической культуры.
15	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	6	Тема 4. Кроссфит. Текущий контроль.	• Изучает упражнения направления кроссфит; • формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; • использует средства физической культуры.
16	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	6	Тема 5. Релаксирующие направления физической культуры. Промежуточная аттестация.	• изучает релаксирующие упражнения дисциплины; • формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; • использует средства физической культуры.
17	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	4	Семестр 4. Раздел 4. Баскетбол. Тема 1. Подвижные и спортивные игры.	• изучает подвижные и спортивные игры; • формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; • использует средства физической культуры.
18	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	4	Тема 2. Баскетбол. Цели и задачи, основные правила, техника безопасности. Входной контроль.	• формирует представление о баскетболе, целях и задачах игры, технику безопасности во время игры; • использует средства физической культуры.

19	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	4	Тема 3. Перемещения в баскетболе. Текущий контроль.	<ul style="list-style-type: none"> • изучает перемещения в баскетболе; • формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; • использует средства физической культуры.
20	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	4	Тема 4. Виды перемещений игроков в баскетболе.	<ul style="list-style-type: none"> • изучает виды перемещения в баскетболе; • формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; • использует средства физической культуры.
21	ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	2	Тема 5. Тактика игры в парах. Промежуточная аттестация.	<ul style="list-style-type: none"> • изучает тактику игры в парах; • формирует представление о двигательной активности и физической культуре в вузе; • использует средства физической культуры.
Всего часов		132		

2.6. Программа самостоятельной работы студентов

Ссылки на компетенции и уровни усвоения	Часы	Содержание самостоятельной работы	Деятельность студента	Формы контроля уровня обученности
ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5 Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	132	Презентация на выбранную тему. Обучающийся, в рамках самостоятельной работы, должен предоставить презентацию в Microsoft PowerPoint на 25 слайдов по выбранной теме. Список тем находится на сайте НГМУ в разделе кафедра физического воспитания, папка документы, папка темы презентаций для самостоятельной работы для обучающихся. С последующей выкладкой в портфолио обучающегося на сайте НГМУ.	<ul style="list-style-type: none"> • изучает материал Internet-ресурсов. • анализирует информацию. • готовит слайды и тезисы к выступлению. • делает выводы • выполняет задания для самоконтроля. 	<ul style="list-style-type: none"> • проверка презентации. • оценка актуальности, новизны, креативности.
Всего часов	132			

2.7. Курсовые работы

Курсовая работа учебным планом не предусмотрена

3. Учебно-методическое и библиотечное обеспечение дисциплины

3.1. Методические указания по освоению дисциплины размещены на сайте университета (Сайт НГМУ - кафедра физического воспитания - документы).

3.2. Список основной и дополнительной литературы.

Основная литература

1. Евсеев Ю.И., Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 444 с. - ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785222217627.html>

Дополнительная литература

1. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом [Электронный ресурс] / . Н. Ермаков. - Горно-Алтайск :Горно-Алтайский гос. ун-т, 2014. - 146 с. - <http://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/645119/>

2. Лыжный спорт [Электронный ресурс] / . В. Платонов, . Д. Баянкина, . П. Тюльков [и др.]. - Барнаул : [б. и.], 2012. - 306 с.- <https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/852386/>

3. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования [Электронный ресурс] / О. П. Дитятев. - Барнаул : Алтайский гос. пед. ун-т, 2015. - 72 с.- <https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/1088091/>

4. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте / сост.: И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : [б. и.], 2014. - 108 с. <https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/855100/>

3.3. Периодические издания

1. Журнал «Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры»

3.4. Иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения образовательного процесса, в т.ч. электронно-библиотечные системы и электронно-образовательные ресурсы (электронные издания и информационные базы данных).

1. Консультант студента. Электронная библиотека медицинского колледжа [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО «ИПУЗ» – URL: www.medcollegelib.ru – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети университета.

2. Консультант Врача. Электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО ГК «ГЭОТАР». – URL: <http://www.rosmedlib.ru> – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети университета.

3. Электронно-библиотечная система НГМУ (ЭБС НГМУ) [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / НГМУ – URL:

<http://library.ngmu.ru/> – Доступ к полным текстам с любого компьютера после авторизации.

4. ЛАНЬ [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО «Издательство ЛАНЬ». – URL: <https://e.lanbook.com> – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети университета.

5. ЮРАЙТ [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – URL: <http://www.biblio-online.ru/> – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети университета.

6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) [Электронный ресурс] : сайт. – URL: <https://icdlib.nspu.ru/> – Доступ после указания ФИО, штрих-код читательского билета и университета НГМУ в поле «Организация» на сайте МЭБ.

7. ГАРАНТ [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / ООО НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС». – Доступ в локальной сети.

8. Springer Journals [Электронный ресурс] : база данных / SpringerNatur: – URL : <https://link.springer.com/>

9. Федеральная электронная медицинская библиотека [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ЦНМБ Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М.Сеченова. – Режим доступа : <http://feml.scsml.rssi.ru/feml>, – Свободный доступ.

10. Polpred.com Обзор СМИ [Электронный ресурс] : сайт. – URL: <http://polpred.com/> – Доступ открыт со всех компьютеров библиотеки и сети университета.

11. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – URL: <http://www.elibrary.ru/>. – Яз. рус., англ. – Доступ к подписке журналов открыт со всех компьютеров библиотеки и сети университета.

12. Colibris [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / КрасГМУ – URL: [http://krasgmu.ru/index.php?page\[common\]=elib](http://krasgmu.ru/index.php?page[common]=elib) – Доступ к полным текстам с любого компьютера после авторизации.

13. Министерство здравоохранения Российской Федерации: Документы. [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <https://www.rosminzdrav.ru/documents> – Свободный доступ.

14. Министерство здравоохранения Новосибирской области [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <http://www.zdrav.nso.ru/page/1902> – Свободный доступ.

15. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <http://www.rsl.ru> – Свободный доступ.

16. Consilium Medicum [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <http://www.consilium-medicum.com/> – Свободный доступ.

17. PubMed : US National Library of Medicine National Institutes of Health [Электронный ресурс] – URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> – Свободный доступ.

18. MedLinks.ru [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <http://www.medlinks.ru/> – Свободный доступ.

19. **Архив научных журналов НЭИКОН** [Электронный ресурс] : сайт. <http://archive.neicon.ru/xmlui/> – Доступ открыт со всех компьютеров библиотеки и сети университета.

20. **ScienceDirect**. Ресурсы открытого доступа [Электронный ресурс] : сайт. – Режим доступа : <http://www.sciencedirect.com/science/jrnllallbooks/open-access> – Свободный доступ.

21. **КиберЛенинка**: научная электронная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/> – Свободный доступ.

4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п\п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1.	Спортивный комплекс НГМУ (630075, г. Новосибирск, ул. Медкадры, д. 5)	Комплект учебной мебели (столы-10, стулья-16), компьютер-1(Асер), ноутбук – 5 шт (Lenovo-4 шт, HP ProBook 4320s-1 шт), принтер HP LaserJet P2035- 2 шт, МФУ – 1 шт, шкаф для документации-1 шт, стулья секционные – 15 шт, музыкальный центр-2 шт, домашний кинотеатр-1 шт, вешалки напольные- 7 шт, шахматы- 5 шт, шахматные часы-4 шт, канат- 1шт, волейбольные-1 шт, баскетбольные-1 шт, футбольные-1 шт, секундомер- 6 шт, наборы для бадминтона -20 пар, степы-9 шт, грифы – 5 шт, гимнастические коврики-35 шт, гимнастические палки-35 шт, гантели(1кг-10 пар,2 кг- 10 пар,4 кг-1 пара, блины 5 кг- 15 пар, тренажеры в количестве 9 шт, видео камера PANASONIC HDC-1 шт, весы- 3, утяжелители-20 пар, гриф усиленный олимпийский- 1 шт, мячи большие гимнастические «Хопп» - 20 шт.	<p>Операционная система Microsoft Windows Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)406 с ООО «Сервис-5!» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)466 с ООО «Сервис-5!» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 04.12.2008 № 01/266 с ООО «НПК Контакт» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/479 с ООО «Техносерв» «Программное обеспечение Microsoft Windows Vista» (Бессрочная лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/480 с ООО «Техносерв» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон» «Программное обеспечение Microsoft Windows 7» (Бессрочная лицензия). Договор от 01.07.2014 № 135/15/52 с ООО «ДиЭйПрожект» «Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия). Договор от 17.11.2014 № 135/14/14 с ООО «ГК Компьютеры и Сети» «Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия).</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office Договор от 12.04.2010 № 135/23 с ООО «КузбассОптТорг» «Программное обеспечение Microsoft Office 2007» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон» «Программное обеспечение Microsoft Office 2010» (Бессрочная лицензия). Договор от 13.12.2011 135/232 с ООО «БалансСофт Проекты» «Программное обеспечение Microsoft Office 2010» (Бессрочная лицензия).</p>

			<p>Антивирус Dr.Web Договор от 30.11.2017 № 135/17/207 с ООО «Софт Билдинг» «Антивирусное программное обеспечение Dr.Web» (Лицензия на 3 года).</p>
2.	<p>Спортивный зал главного корпуса (630091, г. Новосибирск, Красный проспект 52)</p>	<p>Мячи баскетбольные - 25 шт, волейбольные - 20, коврики гимнастические - 30 шт, баскетбольные кольца - 2 шт, сетка волейбольная-1, сетка бадминтонная -1 шт, наборы для бадминтона-15 шт, ноутбук Lenovo-1, столы – 3 шт, стулья -3 шт, скамья гимнастическая-1шт, стулья секционные – 16 шт, скакалки -25 шт, шведская стенка – 2 шт.</p>	<p>Операционная система Microsoft Windows Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)406 с ООО «Сервис-5!» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 15.01.2008 № (ДППРЕД)466 с ООО «Сервис-5!» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 04.12.2008 № 01/266 с ООО «НПК Контакт» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/479 с ООО «Техносерв» «Программное обеспечение Microsoft Windows Vista» (Бессрочная лицензия). Договор от 03.12.2009 № 100/480 с ООО «Техносерв» «Программное обеспечение Microsoft Windows XP» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон» «Программное обеспечение Microsoft Windows 7» (Бессрочная лицензия). Договор от 01.07.2014 № 135/15/52 с ООО «ДиЭйПрожект» «Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия). Договор от 17.11.2014 № 135/14/14 с ООО «ГК Компьютеры и Сети» «Программное обеспечение Microsoft Windows 8» (Бессрочная лицензия).</p> <p>Офисный пакет Microsoft Office Договор от 12.04.2010 № 135/23 с ООО «КузбассОптТорг» «Программное обеспечение Microsoft Office 2007» (Бессрочная лицензия). Договор от 23.11.2010 № 135/98 с ООО «Азон» «Программное обеспечение Microsoft Office 2010» (Бессрочная лицензия). Договор от 13.12.2011 135/232 с ООО «БалансСофт Проекты» «Программное обеспечение Microsoft Office 2010» (Бессрочная лицензия).</p> <p>Антивирус Dr.Web Договор от 30.11.2017 № 135/17/207 с ООО «Софт Билдинг» «Антивирусное программное обеспечение Dr.Web» (Лицензия на 3 года).</p>
3.	<p>Читальный зал библиотеки лабораторного (630075, ул. Залесского, д. 4) корпусов. Помещение для самостоятельной работы.</p>	<p>Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к ЭИОС.</p>	<p>Система автоматизации библиотек Договор от 22.06.2010 № 1-ДВ/22-06-10 с «Ассоциация ЭБНИТ» «Система автоматизации библиотек ИРБИС64» (Бессрочная лицензия).</p> <p>Справочно-правовая система Договор от 22.08.2019г. №025 с ООО «Альфацентр» «Справочно-правовая система Гарант» (бессрочная лицензия)</p>
4	<p>Лыжное хранилище</p>	<p>Беговые лыжи с креплениями-35 пар,</p>	

	(630075, ул. ул. Медкадры, д. 1)	ботинки лыжные - 35 пар, палки лыжные – 35 пар, винтовки пневматические Fainwerbau P-700 – 2 шт.	
5	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (630075, г. Новосибирск, ул. Медкадры, д. 5)	Спортивный комплекс: турники; гимнастическая стенка; лабиринт; кроссфит (рукоход); брусья; баскетбольные кольца с сетью– 2 шт.; ворота футбольные -4 шт, сетка футбольная – 4 шт.	
6	Стрелковый тир (630075, г. Новосибирск, ул. Медкадры, д. 5)	Интерактивный лазерный тир «РУБИН» ИЛТ-110 «Кадет», в составе: - лазерная камера «Рубин» - 1 шт.; - лазерный пистолет Макарова ЛТ-120ПМ – 2 шт.; - активный удлинитель USB – 1 шт.; - удлинитель HDMI – 1 шт.; - универсальное потолочное крепление для проектора – 1 шт.; - ноутбук – 1 шт.; - проектор – 1 шт.; - проекционный экран на штативе – 1 шт.	Программное обеспечение «Рубин» Договор от 15.11.2019 № 185 с ООО «Рубин-Тир» «Управляющая программа «Laser Ruby 2.0», сборник программ «Рубин-3», КСУ «Пистолет-Проф», КСУ «Автомат-Проф», КСУ «IPSC», программа «НВП Пистолет»» (бессрочная лицензия).

5. Оценка качества освоения дисциплины, контроль результатов обучения

5.1. Виды и формы проведения контроля, методики оценки

Виды контроля	Формы проведения	Вид контрольно-диагностической (оценочной) процедуры	Система оценивания	Критерии оценивания
Текущий контроль	Демонстрация студентами практически навыков в 1 семестре	Засчитывание количества правильного выполнения упражнений, выполненных в определенной последовательности.	Пятибалльная система	«Отлично» - быстро, четко, правильно и последовательно демонстрирует двигательный навык «Хорошо» - правильно и последовательно выполняет, демонстрирует двигательный навык «Удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены несколько мелких ошибок,

				<p>приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>«Неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.</p>
Промежуточная аттестация	Выполнение презентации в 1 семестре	Демонстрация слайдов студентами с максимальным использованием своего фото и видео материала с тезисами и выводами.	Пятибалльная система	<p>«Отлично» - выставляется за презентацию, по которой обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует в деятельности.</p> <p>«Хорошо» - ставится за презентацию, в которой содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>«Удовлетворительно» - получают за презентацию, в которой отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> <p>«Неудовлетворительно» - выставляется за непонимание и незнание презентации.</p>
	Зачет в 1 семестре	Засчитывание количества правильного выполнения комплексов упражнений по пройденным темам упражнений, выполненных в определенной последовательности.	Дихотомическая шкала	<p>«Зачтено» - двигательные действия выполняются правильно (заданными способами), точно в надлежащем темпе, легко и четко. При демонстрации презентационной работы обучающийся глубоко понимает и раскрывает сущность материала, логично его излагает, использует в деятельности.</p> <p>«Не зачтено» - двигательные действия выполнены неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Выявляется непонимание и незнание материала презентации.</p>
Входной контроль	Демонстрация студентами практически	Засчитывание количества правильного выполнения	Пятибалльная система	«Отлично» - быстро, четко, правильно и последовательно демонстрирует двигательный навык

	х навыков во 2 семестре	упражнений, выполненных в определенной последовательности		<p>«Хорошо» - правильно и последовательно выполняет, демонстрирует двигательный навык</p> <p>«Удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>«Неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.</p>
Текущий контроль	Демонстрация студентами практически х навыков во 2 семестре	Засчитывание количества правильного выполнения упражнений, выполненных в определенной последовательности.	Пятибалльная система	<p>«Отлично» - быстро, четко, правильно и последовательно демонстрирует двигательный навык</p> <p>«Хорошо» - правильно и последовательно выполняет, демонстрирует двигательный навык</p> <p>«Удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>«Неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.</p>
Промежуточная аттестация	Выполнение презентации во 2 семестре	Демонстрация слайдов студентами с максимальным использованием своего фото и видео материала с тезисами и выводами.	Пятибалльная система	<p>«Отлично» - выставляется за презентацию, по которой обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>«Хорошо» - ставится за презентацию, в которой содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p>

				<p>«Удовлетворительно» - получают за презентацию, в которой отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> <p>«Неудовлетворительно» - выставляется за непонимание и незнание презентации.</p>
	Зачет во 2 семестре	Засчитывание количества правильного выполнения комплексов упражнений по пройденным темам упражнений, выполненных в определенной последовательности.	Дихотомическая шкала	<p>«Зачтено» - двигательные действия выполняются правильно (заданными способами), точно в надлежащем темпе, легко и четко. При демонстрации презентационной работы обучающийся глубоко понимает и раскрывает сущность материала, логично его излагает, использует в деятельности.</p> <p>«Не зачтено» - двигательные действия выполнены неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Выявляется непонимание и незнание материала презентации.</p>
Входной контроль	Демонстрация студентами практических навыков в 3 семестре	Засчитывание количества правильного выполнения упражнений, выполненных в определенной последовательности	Пятибалльная система	<p>«Отлично» - быстро, четко, правильно и последовательно демонстрирует двигательный навык</p> <p>«Хорошо» - правильно и последовательно выполняет, демонстрирует двигательный навык</p> <p>«Удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>«Неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.</p>
Текущий	Демонстрация	Засчитывание	Пятибалльная	«Отлично» - быстро, четко,

контроль	ия студентами практически навыков в 3 семестре	количества правильного выполнения упражнений, выполненных в определенной последовательности.	я система	<p>правильно и последовательно демонстрирует двигательный навык</p> <p>«Хорошо» - правильно и последовательно выполняет, демонстрирует двигательный навык</p> <p>«Удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>«Неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.</p>
Промежуточная аттестация	Выполнение презентации в 3 семестре	Демонстрация слайдов студентами с максимальным использованием своего фото и видео материала с тезисами и выводами.	Пятибалльная система	<p>«Отлично» - выставляется за презентацию, по которой обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>«Хорошо» - ставится за презентацию, в которой содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>«Удовлетворительно» - получают за презентацию, в которой отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> <p>«Неудовлетворительно» - выставляется за непонимание и незнание презентации.</p>
	Зачет в 3 семестре	Засчитывание количества правильного выполнения комплексов упражнений по пройденным темам	Дихотомическая шкала	«Зачтено» - двигательные действия выполняются правильно (заданными способами), точно в надлежащем темпе, легко и четко. При демонстрации презентационной работы обучающийся глубоко понимает и раскрывает

		упражнений, выполненных в определенной последовательности.		сущность материала, логично его излагает, использует в деятельности. «Не зачтено» - двигательные действия выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Выявляется непонимание и незнание материала презентации.
Входной контроль	Демонстрация студентами практических навыков в 4 семестре	Засчитывание количества правильного выполнения упражнений, выполненных в определенной последовательности	Пятибалльная система	«Отлично» - быстро, четко, правильно и последовательно демонстрирует двигательный навык «Хорошо» - правильно и последовательно выполняет, демонстрирует двигательный навык «Удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. «Неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.
Текущий контроль	Демонстрация студентами практических навыков в 4 семестре	Засчитывание количества правильного выполнения упражнений, выполненных в определенной последовательности.	Пятибалльная система	«Отлично» - быстро, четко, правильно и последовательно демонстрирует двигательный навык «Хорошо» - правильно и последовательно выполняет, демонстрирует двигательный навык «Удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. «Неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с

				грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.
Промежуточная аттестация	Выполнение презентации в 4 семестре	Демонстрация слайдов студентами с максимальным использованием своего фото и видео материала с тезисами и выводами.	Пятибалльная система	<p>«Отлично» - выставляется за презентацию, по которой обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>«Хорошо» - ставится за презентацию, в которой содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>«Удовлетворительно» - получают за презентацию, в которой отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> <p>«Неудовлетворительно» - выставляется за непонимание и незнание презентации.</p>
	Зачет в 4 семестре	Засчитывание количества правильного выполнения комплексов упражнений по пройденным темам упражнений, выполненных в определенной последовательности.	Дихотомическая шкала	<p>«Зачтено» - двигательные действия выполняются правильно (заданными способами), точно в надлежащем темпе, легко и четко. При демонстрации презентационной работы обучающийся глубоко понимает и раскрывает сущность материала, логично его излагает, использует в деятельности.</p> <p>«Не зачтено» - двигательные действия выполнены неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Выявляется непонимание и незнание материала презентации.</p>

5.2. Результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции

Ссылки на компетенции и уровни усвоения	Проверка уровня сформированности компетенций		
	Зн.	Ум.	По.
ОК-1, 2, 4, 6, 8 Зн. 1-5	Практическое тестирование	Демонстрирует физическое развитие и	Прием практических навыков согласно

Ум. 1-4 ПК 3.4 Зн. 5 Ум. 5	(зачетные нормативы входного контроля на 2, 3, 4 семестрах текущего контроля на 1, 2, 3, 4 семестрах и промежуточной аттестации на 1, 2, 3, 4 семестрах).	функциональное состояние организма через комплексы общеразвивающих упражнений по пройденным темам разделов 1-4.	зачетным нормативам входного контроля на 2, 3, 4 семестрах текущего контроля на 1, 2, 3, 4 семестрах и промежуточной аттестации на 1, 2, 3, 4 семестрах.
	При индивидуальном собеседовании студент отвечает на вопросы по темам презентации. Занятия 7,13, 19, 25. Темы презентаций 1-20. Дает понятия основных критериев здорового образа жизни и методов его формирования отвечая на контрольные вопросы 1-14.	Демонстрация поиска информации в сети Интернет и уверенность использования части пакета Microsoft Office -Microsoft PowerPoint. Индивидуальное собеседование по контрольным вопросам 1-14.	Оценка выступления с презентацией согласно наименованию разделов 1-4 и тем 1-20.

5.3. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине (1-4 семестр)

Перечень зачетных нормативов

Перечень зачетных нормативов входного контроля на 2, 3, 4 семестры
Перечень зачетных нормативов текущего контроля на 1,2, 3, 4 семестры

5.4. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (1-4 семестр)

Контрольные вопросы

- Контрольные вопросы по теме «Вводное занятие» № 1, 2, 3, 4, 5, 6
- Контрольные вопросы по теме «Баскетбол. Цели и задачи, основные правила, техника безопасности» № 7, 8, 9, 10
- Контрольные вопросы по теме «Утренняя гигиеническая гимнастика» № 11
- Контрольные вопросы по теме «Производственная гимнастика с учетом индивидуальных и возрастных особенностей» № 12
- Контрольные вопросы по теме «Аэробная нагрузка при двигательной активности» № 13, 14

Контрольные вопросы

1. Цели и задачи физической культуры в вузе.
2. Средства физической культуры для адаптации студентов 1 курса к учебной деятельности.

3. Методы физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.
4. Основная и дополнительная литература по дисциплине, где размещено библиотечное оснащение.
5. Техника безопасности на занятиях физической культурой в вузе.
6. Техника безопасности при самостоятельной работе студентов.
7. Значение спортивных игр в формирование личности будущего врача.
8. История возникновения баскетбола.
9. Основные правила игры.
10. Стритбол: правила игры, история.
11. Основная цель комплекса утренней гигиенической гимнастики.
12. Цели, задачи, комплексы производственной гимнастики для среднего медицинского персонала.
13. Значение аэробной нагрузки в формирование личности будущего врача.
14. Контроль сердечно-сосудистой системы (пульс) при занятиях двигательной активностью.

Темы презентаций для промежуточной аттестации
(самостоятельная работа студентов)

Раздел 1. 1 курс 1 семестр

- Тема 1. Основы здорового образа жизни будущего специалиста медицинской направленности (здоровье человека, его компоненты и определяющие факторы).
- Тема 2. Значение и роль утренней гигиенической гимнастики в жизни будущего специалиста. Комплексы упражнений, виды двигательной активности в первой половине дня.
- Тема 3. Значение и особенности производственной гимнастики в сфере здравоохранения, комплексы упражнений.
- Тема 4. Организация спортивно-массовой работы в лечебных учреждениях.
- Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Раздел 2. 1 курс 2 семестр

- Тема 6. Значение двигательной активности в здоровье нации.
- Тема 7. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – важное условие здорового образа жизни.
- Тема 8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - необходимое условие здорового образа жизни.
- Тема 9. Физическая культура – основа профилактики отклонений в здоровье.
- Тема 10. Правильно питание с учетом индивидуальных особенностей и образа жизни.

Раздел 3. 2 курс 3 семестр

- Тема 11. История и виды закаливания.
- Тема 12. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека

Тема 13. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.

Тема 14. Восстановительные мероприятия после занятий физической культурой и спортом.

Тема 15. Олимпийские Чемпионы Новосибирской области.

Раздел 4. 2 курс 4 семестр

Тема 16. Восстановительные процессы при мышечной работе (особенности восстановления, критерии готовности к повторной работе, возраст и восстановление, пути повышения эффективности отдыха).

Тема 17. Влияние аэробной нагрузки на умственные способности студентов.

Тема 18. Организация спортивно-массовой работы на производстве.

Тема 19. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

Тема 20. Использование нестандартного оборудования в физкультуре.

Перечень зачетных нормативов

Перечень зачетных нормативов промежуточной аттестации на 1, 2, 3, 4 семестры

5.5. Типовые задания

Перечень зачетных нормативов входного контроля на 2, 3, 4 семестры

№	Контрольное упражнение	Пол	Оценка			
			2	3	4	5
1	Подтягивание на перекладине (м) и отжимание (ж)	м	6	8	10	13 и >
		ж	2	4	6	10 и >
2	Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол. раз за 1 мин.)	м	25	30	40	45
		ж	20	25	30	35

Перечень зачетных нормативов текущего контроля на 1, 2, 3, 4 семестры

№	Контрольное упражнение	Пол	Оценка			
			2	3	4	5
1	Подтягивание на перекладине (м) и отжимание (ж)	м	8	10	12	15 и >
		ж	4	6	8	12 и >
2	Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол. раз за 1 мин.)	м	30	35	45	50
		ж	25	30	35	40
3	Челночное ведение мяча (спортивный зал ГК, 90 м.)	м	28 сек.	27 сек.	26 сек.	25 сек.
		ж	30 сек.	29 сек.	28 сек.	27 сек.
4	Тест на гибкость, студент по команде выполняет наклон, ладони двигаются вдоль линейки измерения, и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Измеряется в сантиметрах.	м	10	8	6	4
		ж	12	10	8	6

Перечень зачетных нормативов промежуточной аттестации на 1, 2, 3, 4 семестры

№	Контрольное упражнение	Пол	Оценка			
			2	3	4	5
1	Подтягивание на перекладине (м) и отжимание (ж)	м	10	12	14	17 и >
		ж	6	8	10	14 и >
2	Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол. раз за 1 мин.)	м	35	40	50	55
		ж	30	35	40	45
3	Челночное ведение мяча (спортивный зал ГК, 90 м.)	м	26 сек.	25 сек.	24 сек.	23 сек.
		ж	28 сек.	27 сек.	26 сек.	25 сек.
4	Тест на гибкость, студент по команде выполняет наклон, ладони двигаются вдоль линейки измерения, и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Измеряется в сантиметрах.	м	12	10	8	6
		ж	14	12	10	8