



УРАЛЬСКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
ИНСТИТУТ

**Автономная некоммерческая организация  
высшего образования  
«Уральский медицинский институт»**

**Рабочая программа дисциплины**  
**Б.1. О.51. Физическая культура и спорт**  
**Обязательная часть**  
Специальность 31.05.01 Лечебное дело  
квалификация: врач-лечебник  
Форма обучения: очная  
**Срок обучения: 6 лет**

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета института (протокол № 1 от 16.01.2024) и утверждена приказом ректора № 2 от 19.01.2024 года.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденный Приказом Министра науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 988.

2) Профессиональный стандарт «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 марта 2017 г. № 293н

3) Общая характеристика образовательной программы.

4) Учебный план образовательной программы.

5) Устав и локальные акты Института.

## **1. Общие положения**

### **1.1. Цель и задачи освоения дисциплины**

**1.1.1. Целью освоения учебной дисциплины Физическая культура и спорт является:**

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей деятельности.

**1.1.2 Задачи, решаемые в ходе освоения программы учебной дисциплины:**

- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре,

- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы образовательной программы**

Дисциплина Физическая культура и спорт изучается во 2 семестре и относится к базовой части Блок Б1 Дисциплины. Является обязательной дисциплиной.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е.

Изучение дисциплины необходимо для знаний, умений и навыков, формируемых по следующими дисциплинами: основы военной службы, основы Российской государственности.

### **1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:**

Код и наименование компетенции выпускника	Наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), практике
<b>Универсальные компетенции</b>		
<p>УК-7</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИУК-7.1</p> <p>Имеет представление о здоровьесберегающих технологиях, необходимых для поддержания здорового образа жизни с учётом физических особенностей организма.</p> <p>ИУК-7.2</p> <p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК-7.3</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>- навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;</li> </ul>

		- навыками формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
ОПК-3 Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	<p>ИОПК-3.1 Знает основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте; механизмы действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте</p> <p>ИОПК-3.2 Умеет: применять знания механизмов действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте, для организации борьбы с ним; проводить санитарно-просветительскую работу среди различных групп населения</p> <p>ИОПК-3.3 Имеет практический опыт: проведения санитарно-просветительской работы, направленной на борьбу с допингом в спорте, среди обучающихся, занимающихся спортом.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом, важность антидопингового образования;</li> <li>– формировать правильное спортивное поведение.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать современные методики, направленные на противодействие применению допинга в спорте.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыком формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта без допинга;</li> <li>– формами и способами проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий.</li> </ul>

## 2. Формы работы обучающихся, виды учебных занятий и их трудоёмкость

Объём дисциплины	Всего часов	2 семестр часов
<b>Общая трудоёмкость дисциплины, часов</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) (аудиторная работа):</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
Лекционные занятия (всего) (ЛЗ)	2	2
Занятия семинарского типа (всего) (СТ)	30	30
<b>Самостоятельная работа (всего) (СРС)</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)</b>	<b>+</b>	<b>+</b>

### 3.1 Содержание тем дисциплины (модуля)

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела (модуля), темы дисциплины (модуля)	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
1.	УК-7 ОПК-3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Основные понятия физической культуры. Характеристика направлений физической культуры. Основные компоненты системы, составляющие область физической культуры. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования. Основные нормативно-правовые положения организации физического воспитания в вузе.
2.	УК-7 ОПК-3	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Внешне средовые природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм и жизнедеятельность. Биоритмическая сущность жизни. Адаптивный характер биоритмической системы. Суточные ритмы кардиореспираторной системы. Суточная периодика показателей жидкостного гомеостаза. Сезонные ритмы физиологических функций. Рассогласование во времени биологических ритмов. Биологические ритмы и работоспособность.
3.	УК-7 ОПК-3	Двигательная деятельность как способ существования и развития человека	Условия жизни современного человека. Влияние гипокинезии и гиподинамии на организм и личность. Средства физической культуры в социально-психологической адаптации человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость организма к физической и умственной нагрузке. Влияние различных видов спорта на функциональную подготовленность и психофизические качества личности.
4.	УК-7 ОПК-3	Основы здорового образа жизни студента	Понятие о физическом и психическом здоровье. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Организация режима питания. Биологические ритмы и работоспособность. Режим труда и отдыха. Гигиена сна. Гипокинезия, гиподинамия и оптимальный двигательный режим. Профилактика вредных привычек. Здоровье и окружающая среда. Личная гигиена. Закаливание. Психофизическая регуляция организма. Культура межличностного общения. Культура сексуального поведения. Личностное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

			Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
5.	УК-7 ОПК-3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
6.	УК-7 ОПК-3	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Общая физическая подготовка. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации (расслабления). Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
7.	УК-7 ОПК-3	Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина и её основные понятия	Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
8.	УК-7 ОПК-3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самостоятельные занятия физическими упражнениями как составляющая часть физической культуры студента – медика. Мотивация и самомотивация студентов – медиков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Рекомендуемые виды двигательной активности и наполняемость самостоятельных занятий. Планирование, организация и самоконтроль самостоятельных занятий. Возрастные и гендерные особенности самостоятельных

		иями	занятий физическими упражнениями. Гигиенические аспекты самостоятельных занятий. Рекомендуемые системы оздоровления для студентов – медиков. Особенности самостоятельных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья. Список рекомендуемой литературы.
9.	УК-7 ОПК-3	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Основные термины. Врачебный контроль, его цели задачи. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Оценка субъективных показателей самоконтроля. Оценка объективных показателей самоконтроля. Самоконтроль за физической подготовленностью. Негативные явления, возможные при занятиях физической культурой и спортом.
10.	УК-7 ОПК-3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ППФП в системе физического воспитания студентов. Специфика ППФП студентов-медиков и профессиональные качества врача. Факторы, определяющие ППФП студентов. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Задачи ППФП по специальностям и факультетам. Профессиональные заболевания и их профилактика средствами физической культуры и спорта.
11.	УК-7 ОПК-3	Основы оздоровительной физической культуры	Характеристика оздоровительной физической культуры. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Использование дополнительного оборудования в самостоятельных занятиях оздоровительной физической культурой.
12.	УК-7 ОПК-3	Допинг в спорте	Характеристика оздоровительной физической культуры. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Использование дополнительного оборудования в самостоятельных занятиях оздоровительной физической культурой.
13.	УК-7 ОПК-3	Массаж и физическая культура	Историческая справка. Общие сведения о спортивном массаже. Техника массажных приёмов. Последовательность применения массажных приёмов. Методика. Действие массажа на организм. Виды спортивного массажа.
14.	УК-7 ОПК-3	Спортивный травматизм, его особенности, виды, методы	Сущность спортивного травматизма. Виды травм. Профилактика спортивного травматизма. Врачебный контроль лиц, занимающихся физической культурой, спортом, туризмом. Медицинское обслуживание соревнований. Использование лекарственных средств в профилактике спортивного травматизма. Травмирование в силовом троеборье: механизмы и профилактика.



		профилактики спортивного травматизма	
15.	УК-7 ОПК-3	Адаптивная физическая культура	Основные компоненты адаптивной физической культуры. Средства адаптивной физической культуры. Методы адаптивной физической культуры.

#### 4. Тематический план дисциплины.

##### 4.1. Тематический план контактной работы обучающихся с преподавателем. (ПЗ – практические занятия)

№ п/п	Виды учебных занятий	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименование разделов (модулей) (при наличии). Порядковые номера и наименование тем (модулей) тем. Темы учебных занятий.	Количество часов контактной работы	
			4	5
1	2	3	4	5
		<b>2 семестр</b>		
1.	ЛЗ	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	
2.	СЗ	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		2
3.	СЗ	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры		2
4.	СЗ	Раздел 3. Двигательная деятельность как способ существования и развития человека		2
5.	СЗ	Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента		2
6.	СЗ	Раздел 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		2
7.	СЗ	Раздел 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания		2
8.	СЗ	Раздел 7. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина и её основные понятия		2
9.	СЗ	Раздел 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		2
10.	СЗ	Раздел 9. Врачебный контроль и само-контроль в процессе занятий физической культурой и спортом		2
11.	СЗ	Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка		2
12.	СЗ	Раздел 11. Основы оздоровительной физической культуры		2
13.	СЗ	Раздел 12. Допинг в спорте		2
14.	СЗ	Раздел 13. Массаж и физическая культура		2
15.	СЗ	Раздел 14. Спортивный травматизм, его особенности, виды, методы профилактики спортивного травматизма		2

16.	СЗ	Раздел 15. Адаптивная физическая культура		2
		<b>Всего часов за семестр:</b>	<b>2</b>	<b>30</b>

#### 4.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся.

№ п/п	Период обучения (семестр). Наименование раздела (модуля), тема дисциплины (модуля).	Содержание самостоятельной работы обучающихся	Всего часов
1	2	3	4
2.	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	2
3.	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	2
	Раздел 3. Двигательная деятельность как способ существования и развития человека	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	2
	Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	2
	Раздел 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	2
	Раздел 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	2
	Раздел 7. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина и её основные понятия	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	2
	Раздел 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	2
	Раздел 9. Врачебный контроль и само-контроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	2

Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	2
Раздел 11. Основы оздоровительной физической культуры	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	2
Раздел 12. Допинг в спорте	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	4
Раздел 13. Массаж и физическая культура	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	4
Раздел 14. Спортивный травматизм, его особенности, виды, методы профилактики спортивного травматизма	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	4
Раздел 15. Адаптивная физическая культура	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	4
<b>Всего часов за семестр:</b>		<b>40</b>

## 5. Организация текущего контроля успеваемости обучающихся

5.1. Задачи, формы, методы проведения текущего контроля указаны в п. 2. Положения «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования программам бакалавриата, программам специалитета в Автономной некоммерческой организации высшего образования «Уральский медицинский институт».

5.2. Оценка результатов освоения обучающимся программы дисциплины в семестре осуществляется преподавателем на занятиях по традиционной шкале оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

5.3. Критерии оценивания результатов текущей успеваемости обучающегося по формам текущего контроля успеваемости обучающихся.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах: учет активности, опрос устный, опрос письменный, решение практической (ситуационной) задачи.

5.3.1. Критерии оценивания устного опроса в рамках текущего контроля успеваемости обучающегося.

По результатам устного опроса выставляется:

а) оценка «отлично» в том случае, если обучающийся:

- выполнил задания, сформулированные преподавателем;
- демонстрирует глубокие знания по разделу дисциплины (в ходе ответа раскрывает сущность понятий, явлений, принципов, законов, закономерностей, теорий, грамотно использует современную научную терминологию);

- грамотно и логично излагает материал, дает последовательный и исчерпывающий ответ на поставленные вопросы;

- делает обобщения и выводы;

- Допускаются мелкие неточности, не влияющие на сущность ответа.

б) оценка «хорошо» в том случае, если обучающийся:

- выполнил задания, сформулированные преподавателем;

- демонстрирует прочные знания по разделу дисциплины (в ходе ответа раскрывает сущность понятий, явлений, принципов, законов, закономерностей, теорий, грамотно использует современную научную терминологию);

- грамотно и логично излагает материал, дает последовательный и полный ответ на поставленные вопросы;

- делает обобщения и выводы;

- Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые после уточнения (наводящих вопросов) обучающийся способен исправить.

в) оценка «удовлетворительно» в том случае, если обучающийся:

- частично выполнил задания, сформулированные преподавателем;

- демонстрирует знания основного материала по разделу дисциплины (в ходе ответа в основных чертах раскрывает сущность понятий, явлений, принципов, законов, закономерностей, теорий, использует основную научную терминологию);

- дает неполный, недостаточно аргументированный ответ;

- не делает правильные обобщения и выводы;

- ответил на дополнительные вопросы;

- Допускаются ошибки и неточности в содержании ответа, которые исправляются обучающимся с помощью наводящих вопросов преподавателя.

г) оценка «неудовлетворительно» в том случае, если обучающийся:

- частично выполнил или не выполнил задания, сформулированные преподавателем;

- демонстрирует разрозненные знания по разделу дисциплины (в ходе ответа фрагментарно и нелогично излагает сущность понятий, явлений, принципов, законов, закономерностей, теорий, не использует или слабо использует научную терминологию);

- допускает существенные ошибки и не корректирует ответ после дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя;

- не делает обобщения и выводы;
- не ответил на дополнительные вопросы;
- отказывается от ответа; или:
- во время подготовки к ответу и самого ответа использует несанкционированные источники информации, технические средства.

5.3.2. Критерии оценивания результатов тестирования в рамках текущего контроля успеваемости обучающегося:

Оценка	Процент правильных ответов
2 (неудовлетворительно)	Менее 70%
3 (удовлетворительно)	70-79 %
4 (хорошо)	80-89 %
5 (удовлетворительно)	90-100 %

## **6. Организация промежуточной аттестации обучающихся**

6.1. Форма и порядок проведения промежуточной аттестации указаны в п. 3, 4 Положения «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования программам бакалавриата, программам специалитета в Автономной некоммерческой организации высшего образования «Уральский медицинский институт».

6.2. Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.

Зачет по дисциплине проводится в два этапа: первый этап в виде диагностической работы (тестовой форме), второй - в форме, определяемой преподавателем (собеседование, письменная работа, выполнение практического задания и т.д.).

Для перехода на второй этап необходимо в диагностической работе правильно ответить на 70 % и более тестовых заданий. Тем самым возможно набрать от 61 до 70 баллов - базовый уровень положительной оценки согласно условиям (Менее 60 баллов – неудовлетворительно; 61-70 баллов - удовлетворительно 71-90 баллов - хорошо; 91-100 баллов- отлично) Положительная оценка по результатам промежуточной аттестации (зачета) выставляется только при условии прохождения диагностической работы

6.3. Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Понятие о спорте, разновидности спорта.
2. История Олимпийских игр (зимних, летних), их значение в XXI веке.
3. Компоненты физической культуры: физическое развитие, совершенство, подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.
4. Понятие об общей физической подготовке.
5. Формы, методы и принципы физического воспитания.

6. Определение понятия ППФП.
7. Место ППФП в системе физического воспитания.
8. Последовательность выполнения физических упражнений по анатомическому признаку их применения.
9. Классификация физических упражнений по биохимическим признакам.
10. Классификация физических упражнений по физиологической мышечной деятельности.
11. Понятие о содержании вводной и подготовительной части занятий.
12. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.
13. Понятие о «здоровье» и его составляющие, содержание и критерии.
14. Экологические и генетические составляющие здоровья
15. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов, партерная гимнастика.
16. Понятие о рациональном питании, особенности питания занимающихся ФК и С.
17. Здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек.
18. Образ жизни и социальные условия в укреплении здоровья.
19. Элементы самомассажа, спортивный и лечебный массаж.
20. Личная гигиена, закаливание воздухом, солнцем и водой, принципы и методы.
21. Температурный режим воды и её гигиенические нормы.
22. Содержание и нормы утренней гигиенической гимнастики.
23. Порядок составления упражнений утренней гимнастики.
24. Особенности организации учебных занятий в основном, спортивном и лечебном отделениях.
25. Особенности вводной и подготовительной части занятий по физической культуре.
26. Определение цели и задач спортивной тренировки.
27. Построение и структура учебно-тренировочных занятий.
28. Понятие о средствах и методах спортивной тренировки.
29. Воспитание физических качеств (ловкость, скорость, сила, выносливость).
30. Двигательные режимы и их слагаемые.
31. Методические принципы, средства и методы занятий легкой атлетикой.
32. Баскетбол: содержание, сущность игры и его параметры; продемонстрировать основные жесты судьи по баскетболу, краткие правила игры в баскетбол.
33. Лыжные хода, их разновидности и характеристики; техника современных ЛХ.
34. Гигиенические требования к одежде, обуви (экипировка) в период занятий лыжным спортом и физическими упражнениями.

35. Отморожения при занятиях лыжным спортом; профилактика и первая мед. помощь.

36. Дать определение – что такое аэробика, шейпинг, пилатес, степ-аэробика.

37. Допинги, стимуляторы, бады в спорте.

38. Оптимальный объем недельной физической нагрузки для студентов.

Граница

интенсивности физических нагрузок для лиц студенческого возраста по пульсу. Формула определения ЧСС при занятиях.

39. Определение оптимального и максимального пульса при физической нагрузке.

40. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Двигательные режимы по медицинским показателям.

41. Признаки развития утомления при занятиях физическими упражнениями.

42. Элементы врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями.

43. Оценка физической работоспособности по результатам 12-ти минутного теста К.

44. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

45. Наследственность и её влияние на здоровье занимающихся физкультурой и спортом.

46. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, цели и задачи. Тесты.

47. Принципы физической тренировки.

48. Значение «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

49. Дать определение режиму общей физической подготовки (примеры).

50. Физиологическая характеристика предстартового состояния «второе дыхание». Как вести себя в этой ситуации.

**7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в разработке «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине».**

7.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (по периодам освоения образовательной программы) – согласно п. 1.3. настоящей рабочей программы дисциплины.

**8. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)**

Обучение складывается из аудиторных занятий, включающих занятия лекционного типа, занятия семинарского типа (семинарские занятия), самостоятельной работы, а также промежуточного контроля. В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр решение ситуационных задач, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к семинарским занятиям и включает изучение специальной литературы по теме (рекомендованные учебники, методические пособия, ознакомление с материалами, опубликованными в монографиях, специализированных журналах, на рекомендованных сайтах).

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение. При изучении учебной дисциплины необходимо использовать философскую литературу и освоить практические умения полемизировать, доказывать собственную точку зрения. Семинарские занятия проводятся в виде диалога, беседы, демонстрации различных философских подходов к обсуждаемым проблемам и решения ситуационных задач, ответов на тестовые задания.

Каждый обучающийся обеспечивается доступом к библиотечным фондам института, а также к электронным ресурсам.

Самостоятельная работа с литературой, написание рефератов формируют способность анализировать философские, медицинские и социальные проблемы, умение использовать на практике гуманитарные знания, а также естественно - научных, медико-биологических и клинических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

Различные виды учебной работы, включая самостоятельную работу студента, способствуют овладению культурой мышления, письменной и устной речи; развитию способности логически правильно оформить результаты работы; формированию системного подхода к анализу гуманитарной и медицинской информации, восприятию инноваций; формируют способность и готовность к самосовершенствованию, самореализации, личностной и предметной рефлексии. Различные виды учебной деятельности формируют способность в условиях развития науки и практики к переоценке накопленного опыта, анализу своих возможностей, умению приобретать новые знания, использовать различные формы обучения, информационно-образовательные технологии.

## **9. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**



## 9.1. Основная и дополнительная литература по дисциплине (модулю):

### Основная литература:

	Литература	Режим доступа к электронному ресурсу
1.	Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 283 с.	по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента

## 9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента.
2. Система электронного обучения (виртуальная обучающая среда «Moodle»).
3. Федеральный портал Российское образование - <http://www.edu.ru>
4. Научная электронная библиотека - <http://www.elibrary.ru>
5. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) - <http://www.femb.ru>
6. Медицинская on-line библиотека Medlib: справочники, энциклопедии, монографии по всем отраслям медицины на русском и английском языках - <http://med-lib.ru>
7. ИС «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования - <http://window.edu.ru>
8. Медицинская литература: книги, справочники, учебники - <http://www.booksmed.com>
9. Публикации ВОЗ на русском языке - <https://www.who.int>
10. Digital Doctor Интерактивное интернет-издание для врачей – интернистов и смежных специалистов - <https://digital-doc.ru>
11. Русский медицинский журнал (РМЖ) - <https://www.rmj.ru>

## Перечень информационных и иных образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса:

1. Автоматизированная образовательная среда института.
2. Операционная система Ubuntu LTS
3. Офисный пакет «LibreOffice»
4. Firefox

### 9.3 Материально-техническое обеспечение

Помещение (учебная аудитория) для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (семинарских занятий), для проведения групповых консультаций, индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, предусмотренных программой специалитета, оснащенное оборудованием и техническими средствами обучения: скамейки, шведская стенка, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, коврики, маты гимнастические, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи волейбольные, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, скакалка, конус, рулетка, ковер для прыжков в длину.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде института из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет») как на территории института, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда института обеспечивает:

- доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

Помещение (учебная аудитория) для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

Институт обеспечен необходимым комплектом программного обеспечения.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.