



УРАЛЬСКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
ИНСТИТУТ

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

**Рабочая программа дисциплины**

**Б.1. О.52. Физическая культура и спорт**

**Обязательная часть**

Специальность 31.05.01 Лечебное дело

квалификация: врач-лечебник (врач-терапевт участковый)

Форма обучения: очная

**Срок обучения: 6 лет**

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета института (протокол № 2 от 18.05.2026 г.) и утверждена приказом ректора № 48 от 18.05.2026 г.

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 в 1 семестре и относится к базовой части Блока Б1. 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:**

<b>Код и наименование</b>	<b>Наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), практике</b>
---------------------------	---	---

компетенции выпускника		
<b>Универсальные компетенции</b>		
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИУК-7.1 (знать): Демонстрирует понимание основ здорового образа жизни, принципов физического развития и их влияния на профессиональную деятельность, включая знания о методах поддержания оптимальной физической формы и профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>ИУК-7.2 (уметь): Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы физической активности с учетом профессиональных требований и личных возможностей, а также применять методы самоконтроля за физическим состоянием.</p> <p>ИУК-7.3 (владеть): Обладает устойчивыми навыками регулярной физической активности, использования различных видов тренировок для поддержания работоспособности и применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научные основы здорового образа жизни и его влияния на профессиональную деятельность;</li> <li>- принципы и методы поддержания оптимальной физической формы;</li> <li>- основы профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры;</li> <li>- критерии оценки физического состояния и работоспособности организма;</li> <li>- современные здоровьесберегающие технологии в профессиональной сфере.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать индивидуальные программы физического развития с учетом профессиональных требований;</li> <li>- подбирать оптимальные виды физической активности для поддержания работоспособности;</li> <li>- применять методы самоконтроля и оценки физического состояния;</li> <li>- адаптировать физические нагрузки к индивидуальным возможностям и условиям профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать средства физической культуры для профилактики профессионального утомления.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками регулярной и систематической физической активности;</li> <li>- техниками основных видов спортивно-прикладных упражнений;</li> <li>- методами самоконтроля физического состояния;</li> <li>- способами применения физкультурно-оздоровительных технологий в профессиональной деятельности;</li> <li>- практиками восстановления работоспособности средствами физической культуры.</li> </ul>

<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
ОПК-3 Способен к противодействию применению допинга в спорте и борьбе с ним	<p><b>ИОПК-3.1</b> Знает основы законодательства в области противодействия применению допинга в спорте; механизмы действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте</p> <p><b>ИОПК-3.2</b> 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><b>ИОПК-3.3</b> Имеет практический опыт: проведения санитарно-просветительской работы, направленной на борьбу с допингом в спорте, среди обучающихся, занимающихся спортом.</p>	<p><b>Знать:</b> – общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом, важность антидопингового образования; – формировать правильное спортивное поведение.</p> <p><b>Уметь:</b> – анализировать современные методики, направленные на противодействие применению допинга в спорте.</p> <p><b>Владеть:</b> – навыком формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта без допинга; – формами и способами проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий.</p>

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

<b>Объём дисциплины</b>	<b>Всего часов</b>	<b>2 семестр часов</b>
<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)

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела (модуля), темы дисциплины</b>	<b>Содержание раздела и темы в дидактических единицах</b>
--------------	---	---

	(модуля)	
1.	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.	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.	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.	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.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в	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

	регулировании работоспособности	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.	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.	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.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самостоятельные занятия физическими упражнениями как составляющая часть физической культуры студента – медика. Мотивация и само мотивация 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 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.	Врачебный контроль и само- контроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Основные термины. Врачебный контроль, его цель и 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.	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.	Основы	Характеристика оздоровительной физической культуры.

	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.	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.	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.	Спортивный травматизм, его особенности, виды, методы профилактики спортивного травматизма	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.
15.	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). Темы учебных занятий.	Количество часов контактной работы
		<b>1 семестр</b>	
1.	ЛЗ	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
2.	СЗ	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и	2

		профессиональной подготовке студентов		
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.	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
2.	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
3.	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
4.	Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с	2

		электронными демонстрационными материалами	
5.	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
6.	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
7.	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
8.	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
9.	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
10.	Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	2
11.	Раздел 11. Основы оздоровительной физической культуры	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	4
12.	Раздел 12. Допинг в спорте	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	4
13.	Раздел 13. Массаж и физическая культура	Работа с учебниками, учебно-методическими пособиями, подготовка к тестам, подготовка к занятиям, работа с электронными демонстрационными материалами	4
14.	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	4

		электронными демонстрационными материалами	
15.	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:**

	<b>Литература</b>	<b>Режим доступа к электронному ресурсу</b>
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**

Учебная аудитория (спортивный зал) для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), для проведения групповых консультаций, индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации: 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.