

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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УВР  
\_\_\_\_\_ С.Н. Киселев  
07.07. 2025 г.

## Физическая культура

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и здоровье**

Учебный план

**31.02.06 СТОМАТОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ**

Квалификация **гигиенист стоматологический**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 122  
в том числе:  
аудиторные занятия 122  
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 4

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр ( <b>&lt;Курс&gt;.&amp;b&gt;&lt;Семестр на курсе&gt;</b> )	<b>1 (1.1)</b>		<b>2 (1.2)</b>		<b>3 (2.1)</b>		<b>4 (2.2)</b>		Итого	
Неделя	16		21		12		13			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	30	30	42	42	24	24	26	26	122	122
Итого ауд.	30	30	42	42	24	24	26	26	122	122
Контактная работа	30	30	42	42	24	24	26	26	122	122
Итого	30	30	42	42	24	24	26	26	122	122

Программу составил(и):

*к.п.н., заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья, Моор Татьяна Владимировна*

Рецензент(ы):

*директор медико-фармацевтического колледжа, к.ф.н. Мешалкина Светлана Юрьевна; к.к.н., доцент кафедры сестринского дела с курсом социальных дисциплин, Бортнюк Ольга Николаевна*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 31.02.06 СТОМАТОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ (приказ Минобрнауки России от 06.07.2022 г. № 530)

составлена на основании учебного плана:

31.02.06 СТОМАТОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ

утвержденного учёным советом вуза от 15.04.2025 протокол № 11.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и здоровье**

Протокол от 06.06. 2025 г. № 6

Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

Рабочая программа одобрена на заседании методического совета

**Медико-фармацевтического колледжа**

Протокол от 09.06. 2025 г. № 4

Председатель методического совета колледжа

С.Ю.Мешалкина

1. ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цель - развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.
1.2	Задачи:
1.3	- сохранение и укрепление здоровья обучающихся; оптимальное развитие их
1.4	физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
1.5	- формирование культуры движений и жизненно важных, в том числе
1.6	спортивных двигательных навыков и умений; приобретение базовых знаний
1.7	практического характера по физической культуре;
1.8	- содействие развитию психомоторных функций обучающихся; формирование
1.9	морально - волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе
1.10	национальных традиций и ценностей;
1.11	- освоение системы знаний о ценностях занятий физической культурой, их роли
1.12	и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций,
1.13	в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной
1.14	деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой
1.15	работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач
1.16	учебной и будущей профессиональной деятельности;
1.17	- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни,
1.18	активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
1.19	- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья,
1.20	функциональных возможностей организма, планировать занятия в соответствии
1.21	с данными самонаблюдения и самоконтроля;
1.22	- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий
1.23	физическими упражнениями.
1.24	- развитие положительной мотивации к освоению учебной дисциплины
1.25	«Физическая культура».

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	СГ
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:
2.1.2	- физическая культура (базовый уровень).
2.1.3	Знания: физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
2.1.4	Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
2.1.5	Владения: техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
---

ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	национальные традиции и ценности для формирования духовно-нравственной культуры, воспитания гармонично развитой личности.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни и активного отдыха и досуга.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств. Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Практический</b>						
1.1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Теория легкоатлетических видов спорта. Оценка физического состояния занимающихся физическими упражнениями. Специальные подготовительные упражнения легкоатлета.Обучение технике бега на короткие дистанции.Развитие скоростной выносливости: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции,финиширование. Подвижные игры.Подготовка к сдаче ГТО. Сдача контрольного норматива бег 100 м, челночный бег, прыжок в длину с места.	1	8	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
	/Пр/						

1.2	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Обучение технике бега на длинные дистанции. Обучение высокому старту, свободному бегу по дистанции и финишированию. Бег по пересеченной местности с разным качеством грунта. Подготовка к сдаче ГТО.  /Пр/	1	8	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.3	Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива в беге на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). /Пр/	1	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.4	БАСКЕТБОЛ. Баскетбол в системе игровых видов спорта. Специальные упражнения. Обучение техническим приемам игры - ведения, передачи, передвижения, броски индивидуально и в парах Развитие общей выносливости и координационных способностей. Обучение тактике игры. Контрольные игры. Судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности. /Пр/	1	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.5	ВОЛЕЙБОЛ. Волейбол в системе игровых видов спорта. Специальные подготовительные упражнения (передвижение, стойки, прыжки). Обучение техническим приемам игры: передача мяча - верхней, нижней.) подача мяча - нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой подачи. Обучение техники игры в защите. Блокирование. Двухсторонняя учебная игра. /Пр/	1	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.6	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Техника подъемов, спусков, поворотов. Подъемы скользящим и ступающим шагом, лесенкой, елочкой, полуюлочкой. Спуски в основной, высокой и низкой стойке. Повороты: переступанием вокруг пяток лыж, махом налево, переступанием на спуске, на параллельных лыжах, «плугом». Техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Техника бесшажного хода. Техника передвижения коньковым ходом.  /Пр/	2	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.7	Контрольное занятие, прохождение дистанции: 3 км - дев., 5 км - юн. /Пр/	2	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

1.8	ВОЛЕЙБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры - подачи передачи. Совершенствование техники игры в защите. Двухсторонние учебные игры. Судейство. Ведение протоколов соревнований. /Пр/	2	8	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.9	Развитие координационных способностей. Специальные подготовительные упражнения волейболистов. Обучение техническим приемам игры - передачи мяча в тройках и четверках. Совершенствование тактики игры в нападении. Групповые и командные действия. Двухсторонняя учебная игра. Судейство. /Пр/	2	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.10	Обучение тактике игры в защите. Индивидуальная работа с мячом. Групповые и командные действия. Контрольная игра, судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности. /Пр/	2	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.11	БАСКЕТБОЛ. Специальные упражнения. Совершенствование технических приемов игры - ведения, передачи, передвижения, броски. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Контрольные игры. Судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности. /Пр/	2	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.12	Общеразвивающие упражнения с применением различных предметов. Тактика игры в защите и нападении. Групповые и командные действия. Контрольные игры, судейство. /Пр/	2	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.13	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Практика выполнения общеразвивающих и специальных беговых упражнений. Подвижные игры. Обучение технике метания гранаты. /Пр/	2	10	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.14	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Специальные подготовительные упражнения легкоатлета. Развитие общей выносливости. /Пр/	3	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.15	Специальные подготовительные упражнения легкоатлета. Совершенствование техники бега на	3	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.5Л3.2	0	

	короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача контрольных нормативов. /Пр/				ЛЗ.3 ЛЗ.9 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.16	ВОЛЕЙБОЛ. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры - подачи, передачи. Совершенствование техники игры в защите. Двухсторонние учебные игры. Судейство. Ведение протоколов соревнований. /Пр/	3	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 ЛЗ.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.17	БАСКЕТБОЛ. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Групповые и командные действия. Контрольные игры, судейство. Сдача силовых нормативов. /Пр/	3	8	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 ЛЗ.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.18	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи. /Пр/	4	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.2 ЛЗ.1 ЛЗ.3ЛЗ.2 Л2.4ЛЗ.7 ЛЗ.8 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.19	ВОЛЕЙБОЛ. Совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Контрольные игры. /Пр/	4	8	ОК 04. ОК 08.	ЛЗ.1 Л1.3Л2.4 Л2.5ЛЗ.4 ЛЗ.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.20	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	4	8	ОК 04. ОК 08.	Л1.2 ЛЗ.1 ЛЗ.2Л2.2 Л2.3ЛЗ.7 ЛЗ.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.21	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. /Пр/	4	8	ОК 04. ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4 Л2.5ЛЗ.6 ЛЗ.7 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Контрольные (экзаменационные) вопросы и задания

1 семестр

- 1.Что такое «Физическая культура»?
- 2.Что такое «Физическое воспитание»?
3. Структура управления физической культурой и спортом в России?
- 4.Факторы, осложняющие процесс физического физического воспитания учащейся молодежи в современном обществе?
- 5.Перечислите виды испытаний комплекса ГТО, для вашей возрастной группы?
- 6.Учебные отделения по физическому воспитанию?
- 7.Цель и задачи физического воспитания в медико-фармацевтическом колледже?
- 8.Основные требования техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию?



<p>9. Содержание внеучебной работы по физическому воспитанию?</p> <p>10. Зачетные требования по физической культуре?</p> <p>2 семестр</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Факторы риска перенапряжения психофизического состояния учащихся.</li> <li>2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.</li> <li>3. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.</li> <li>4. Изменение работоспособности в течение учебной недели.</li> <li>5. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.</li> <li>6. Основные средства физической культуры для регулирования работоспособности учащихся.</li> <li>7. Какие «малые формы» физической культуры используются в режиме учебного труда учащихся?</li> <li>8. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов основного учебного отделения?</li> <li>9. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов отделения спортивного совершенствования?</li> <li>10. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов с ослабленным здоровьем?</li> </ol> <p>3 семестр.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное).</li> <li>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие.</li> <li>3. Влияние двигательной активности на здоровье.</li> <li>4. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</li> <li>5. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья.</li> <li>6. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности.</li> <li>7. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>8. Дневник самоконтроля</li> <li>9. Физические качества, средства их совершенствования.</li> <li>10. Соблюдение требований безопасности, гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.</li> </ol> <p>4 семестр.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.</li> <li>2. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья.</li> <li>3. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».</li> <li>4. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки</li> <li>5. Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.</li> <li>6. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии.</li> <li>7. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.</li> <li>8. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда.</li> <li>9. Составление профессиограммы.</li> <li>10. Профилактика переутомления средствами профессионально-прикладной физической культуры.</li> </ol> <p>профилактика переутомления.</p>
--

## 5.2. Темы письменных работ (рефераты, контрольные)

<p>Тематика реферативных работ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития физической культуры в России. Социально-политические функции физической культуры и спорта.</li> <li>2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность студента и самочувствие. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составить комплексы.</li> <li>3. Сила, методы развития и контроль.</li> <li>4. Быстрота, методы развития и контроль.</li> <li>5. Гибкость, ловкость, методы развития и контроль.</li> <li>6. Выносливость, методы развития и контроль.</li> <li>7. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.</li> <li>8. Средства физической культуры как фактор повышенной умственной работоспособности и успеваемости.</li> <li>9. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов</li> <li>10. Современные оздоровительные методики. Дыхательная гимнастика (парадоксальная гимнастика А.Стрельниковой, по методу К.Бутейко, хатха-йога, «Боди-флекс»).</li> <li>11. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (методика экспресс-анализа переносимости нагрузки; оценка функционального состояния студентов спец.отд.)</li> <li>12. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.</li> <li>13. Массаж и самомассаж. Механизмы физиологического влияния массажа на организм.</li> <li>14. Средства физической культуры как фактор повышения умственной работоспособности и успеваемости.</li> <li>15. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека. Дозирование физической нагрузки при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях.</li> <li>16. Современные оздоровительные двигательные системы (Н.Амосова, К.Купера, А.Микулина). Применение методики стретчинга в двигательной активности студента.</li> <li>17. Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе</li> <li>18. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Структурно функциональные изменения сердечно-сосудистой системы под влиянием занятий спортом, основные методы контроля за кардиореспираторной системой.</li> </ol>
---

19. Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические; социальные аспекты. Патологическое влияние длительного применения допингов и стимуляторов на организм спортсмена. 20. Проблема физической и социальной реабилитации инвалидов в России. История Параолимпийского движения (летние, зимние, «тихие игры» и т.д.) 21. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание при нормально протекающей беременности. Занятия в послеродовом периоде. 22. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях. Методика проведения и составления комплекса ЛФК									
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>									
Тестовые задания - 120 Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности для студентов основного и подготовительного отделения - 8 Нормативы контрольных упражнений по спортивным играм - 5 Контрольные тесты для оценки уровня физического и функционального состояния организма студентов специального отделения - 15									
<b>5.4. Примеры оценочных средств (5 тестов, 2 задачи)</b>									
1. В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх: #1956; #1945; #1952; #1939 #1917. 2. Зимние или летние игры проводятся: #в течении последнего года празднуемой Олимпиады; #зависимости от решения МОК; #в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады; #в третий год празднуемой Олимпиады; #в зависимости от решения спортивных федераций. 3. Кем осуществляется педагогический контроль на спортивных тренировках: #врачом, тренером; #тренером; #спортсменами по команде; #врачем; #преподавателем. 4. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболических стероидов: #развитие импотенции, развитие гинекомастии; бесплодие; #резкое уменьшение продукции спермы; повышение либидо; #резкое уменьшение продукции спермы; развитие гинекомастии; развитие импотенции; #повышение либидо; развитие гинекомастии; #увеличение размеров и подвижности сперматозоидов. 5. Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам: #стимуляторы деятельности центральной нервной системы; адаптогены растительного и животного происхождения; #белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности; #симпатомиметические амины; стимуляторы деятельности центральной нервной системы; #адаптогены растительного и животного происхождения, седативные средства; #симпатомиметические амины, ноотропы.									
Контрольные нормативы по физической подготовленности <b>ЖЕНЩИНЫ</b> Упражнения									
ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
5	4	3	2	1					
1. Бег 100 м /сек/			15,7	16,0	17,0	17,9	18,7		
2. Бег 2000 м /мин,сек/			10,15	10,50	11,15	11,30	12,15		
3. Прыжок в длину с места			190	180	168	160	150		
4. Сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены			60	50	40	30	20		
5. Бег на лыжах 3 км /мин,сек/			18.00	18.30	19.30	20.00			
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13		11	9	7		5		
7. Тест Купера /км,м/			2,65 и более	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	1,5		
8. ППФП									
проф. образования									
Упражнения и тесты сдаются с учетом направления									
<b>МУЖЧИНЫ</b> Упражнения									
ОЦЕНКА В БАЛЛАХ									
5	4	3	2	1					
1. Бег 100 м /сек/			13,2	13,6	14,0	14,3	14,6		

2.Бег 3000 м /мин,сек/	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30	
3.Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215	
4.Подтягивание на перекладине /раз/						
5.Бег на лыжах 5 км /мин,сек/	23.50	25.00	26.25	27.30		
6.Тест Купера /км,м/	2,8 и более	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	1,6	
7.ППФП	Упражнения и тесты сдаются с учетом направления					
проф. образования						
Контрольные тесты по баскетболу						
Контр. Упраж.			Оценка	«5»	«4»	
«3» «2» «1»						
1 . Штрафные броски из десяти	Юноши		7	6	5	
4 3						
(кол-во попаданий)	Девушки		6	5	4	
3 2						
2.Бросок в движении после ведения.						
Ведение мяча с правой /левой/ стороны от места пересечения средней и боковой линий к кольцу с последующим броском в движении – 5 повторений. Оценивается техника выполнения и количество попаданий.						
Оценка – не менее 3-х попаданий при правильном техническом выполнении.						
3. 10 штрафных бросков после ведения. Упражнение выполняется в парах /мяч подает партнер/.						
Оценка – не менее 6 попаданий.						
Таблица оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения						
Характеристика направленности			Оценка в баллах			
теста / пол			5 4 3			
2 1						
поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз			Ж 57 больше 50 - 56 М 61 и выше 51 - 60	44 - 49 43 - 50	37 - 43 36 - 42	36 и ниже 35 и ниже
поднимание ног вверх и опускание из положения ниже			Ж 36 и выше 31 - 35 М 37 и выше 33 - 36	28 - 30 29 - 32	24 - 27 25 - 28	23 и 24 и
лежа на спине, руки в стороны, кол. раз						
ниже						
или						
сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки			Ж 43 и выше 38 - 42 М 45 и выше 41 - 44	33 - 37 36 - 40	28 - 32 30 - 35	27 и ниже 29 и
ниже						
в стороны, кол. раз						
поднимание верхней части туловища из положения			Ж 52 и выше 45 - 51 М 50 и выше 45 - 49	39 - 44 38 - 44	32 - 38 31 - 37	31 и 30 и
ниже						
лежа на животе, руки вперед, кол. раз						
ниже						
сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз			Ж 36 и выше 28 - 35 М 43 и выше 35 - 42	23 - 27 30 - 34	19 - 22 25 - 29	18 и ниже 24 и ниже
сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз						
Таблица оценок показателей функционального состояния и физического развития студентов специального учебного отделения						
Показатели			Оценка в баллах			
1 2 3 4 5						
Ортостатическая проба, уд/мин			23-20	19-16	15-12	11-8 7-0
Жизненный индекс, мл/кг			М <50	51-55	56-60	64-65
>66						
Ж <40 41-45 46-50 51-56 >56						
Проба Генчи, с			М <26	27-34	35-49	50-57
>58						
Ж <14 15-20 21-31 32-36 >37						
PWC 150 кгм/мин/кг			М <13,5	13,6-14,6	14,7-15,7	15,8-16,8
>16,8						
Ж <9,5 9,6-10,5 10,6-11,5 11,6-12,5 >12,5						
Биологический возраст, усл. лет						

УФС по Е.А. Пироговой, усл.ед						<0,375	0,376-	0,526-	0,679-	
>0,825										
0,525	0,675	0,825								
Проба Ромберга, с						<9	10-15	16-29	30-40	
>41										
Теппинг-тест, кол-во уд/с						М	<5,2	5,3-5,8	5,9-6,9	7,0-7,5
>7,5										
Ж	<4,8	4,9-5,2	5,3-5,9	6,0-6,4	>6,4					
Проба Мартине, %						>100	99,9-74,9	74,8-49,9	49,8-25,0	
<25										
Точность мышечных усилий, %						М	>41,8	41,8-33,1	33,0-15,4	15,3-6,7
6,6-0										
Ж	>50,6	50,6-39,1	39,0-16,0	15,9-4,4	4,3-0					
Уровень депрессии, баллы										
(по методике Э.Р. Ахмеджанова)						80-71	70-60	59-42	41-31	30-20

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Моисеенко С.А. (ред.)	Физическая культура - ваш путь к профессиональному успеху. Учебное пособие: 0	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2006	20
Л1.2	Евсеев Ю.И.	Физическая культура. Учебное пособие: 6-е изд., доп. и испр.	<Феникс>, 2010	276
Л1.3	Цуман Н.А. (ред.), Ярошенко В.О. (ред.)	Волейбол на занятиях по физической культуре. Учебно-методическое пособие по дисциплине Физическая культура: 0	Изд. ДВГМУ, 2018	1
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Епифанов В.А	Лечебная физическая культура. Учебное пособие: 0	ГОЭТАР-МЕД, 2006	37
Л2.2	Гребова Л.П.	Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Учебное пособие: для студентов	"Академия", 2006	120
Л2.3	Епифанов В.А	Лечебная физическая культура. Учебное пособие: 0	ГОЭТАР-МЕД, 2006	37
Л2.4	Бородин П.В. (ред.), Коржева Т.И. (ред.), Моор Т.В. (ред.)	Самостоятельная подготовка студентов медицинских вузов по легкоатлетическим видам спорта. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей	Изд. ДВГМУ, 2020	1
Л2.5	Коржева Т.И. (ред.), Соколова А.В. (ред.)	Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Методические рекомендации для самостоятельной аудиторной работы студентов, обучающихся по всем специальностям	Изд. ДВГМУ, 2021	1
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Моисеенко С.А. (ред.), Моор Т.В. (ред.)	Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов медицинского профиля. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»: 0	Изд. ДВГМУ, 2018	1
Л3.2	Моисеенко С.А. (ред.), Изотова В.М. (ред.), Моор Т.В. (ред.)	Пилатес как форма физической активности студенток медицинского вуза. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по всем специальностям:	Изд. ДВГМУ, 2020	1
Л3.3	Моисеенко С.А. (ред.), Моор Т.В. (ред.)	Использование видов оздоровительной гимнастики в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. Учебно-методическое пособие: 0	ДВГМУ, 2016	5000

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.4	Попова И.В. (ред.), Моисеенко С.А. (ред.), Илемкова Л.П. (ред.)	Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы с различными заболеваниями. Учебно-методическое пособие для студентов специальной медицинской группы с различными заболеваниями: 0	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2010	4
ЛЗ.5	Коржева Т.И. (ред.)	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебно-методическое пособие для самостоятельной внеаудиторной работы студентов медицинских вузов по дисциплине «Физическая культура»: 0	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2016	5000
ЛЗ.6	Коржева Т.И. (ред.)	Основы методики восстановления организма после физической нагрузки. Методические рекомендации для преподавателей: 0	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2007	5000
ЛЗ.7	Илемкова Л.П. (Р (ред.)	Массаж и самомассаж, как средство восстановления после физической нагрузки. Методическое пособие для студентов: 0	ГБОУ ВПО ДВГМУ, 2012	5000
ЛЗ.8	Коржева Т.И. (ред.)	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебно-методическое пособие для самостоятельной внеаудиторной работы студентов медицинских вузов по дисциплине «Физическая культура»: 0	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2016	5000
ЛЗ.9	Ярошенко В.О. (ред.), Цуман Н.А. (ред.)	Скандинавская ходьба. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по всем специальностям по дисциплине Физическая культура и спорт/Элективные курсы по физической культуре и спорту /	Изд. ДВГМУ, 2021	1

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Физическая культура студента. Электронный учебник. <a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset</a>
Э2	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
Э3	Спортивное право. База данных, содержащая нормативные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта. <a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a>
Э4	Научная электронная библиотека.e-library
Э5	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования. <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
Э6	Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму. <a href="http://www.tpfk.infosport.ru">http://www.tpfk.infosport.ru</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционная система Windows (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148
6.3.1.2	Программное обеспечение Microsoft Office (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148
6.3.1.3	Программа Abbyy Fine Reader 10 сетевая версия (25 лицензий), идентификационный номер пользователя:30419
6.3.1.4	Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный (537 лицензий), 1D24-141222-075052

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронная библиотека ДВГМУ
6.3.2.2	Федеральная электронная медицинская библиотека Министерства здравоохранения Российской Федерации

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Оснащение и ПО	Вид работ
УК-1-ЛЗ-1	Лекции	Ноутбук (1), мультимедийный проектор (1), экран (1), Microsoft: Office Professional Plus 2013 Windows 8.1 Professional программа распознавания текста Abbyy: Fine Reader сетевая версия 10 Kaspersky: End point Security стандарт	Аудиторная
УК-1-ЛЗ-2	Лекции	Ноутбук (1), мультимедийный проектор (1), экран (1).	Аудиторная
УК-1-ЛЗ-512	Лекции	Ноутбук (1), мультимедийный проектор (1), экран (1), Microsoft: Office Professional Plus 2013 Windows 8.1 Professional программа распознавания текста Abbyy: Fine Reader сетевая версия 10 Kaspersky: End point Security стандарт	Аудиторная

УК-1-СК-24	Практические занятия	Гимнастические стенки, гимнастические маты, щиты баскетбольные, стойки и сетки волейбольные, гимнастические скамьи, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, медицинболы, канат	Аудиторная
УК-1-СК- ЗНТ	Практические занятия	Стол� теннисные, скамьи гимнастические	Аудиторная
УК-1-СК-120	Практические занятия	Велотренажеры, беговые дорожки, степ-доски, фитболы, скакалки, гимнастические обручи, степперы, кардиогантели, коврики гимнастические	Аудиторная
УК-1-СК-129	Практические занятия	Комплект тренажеров, штанги, гири, гантели, пресс-скамья, лестница гимнастическая	Аудиторная
УК-1-СК-29	Практические занятия, лекции	Парты, телевизор (1), ноутбук (1), ростомер (1), весы (1)	Аудиторная