

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  
\_\_\_\_\_ 2024 г.

## Легкая атлетика

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и здоровье**

Учебный план **300501-1-2024.plx**  
**30.05.01 Медицинская биохимия**

Квалификация **Врач-биохимик**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **328**  
в том числе:  
аудиторные занятия **190**  
самостоятельная работа **138**

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1, 2, 3, 4

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Неделя	20		16		19		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	64	64	56	56	36	36	34	34	190	190
Итого ауд.	64	64	56	56	36	36	34	34	190	190
Контактная работа	64	64	56	56	36	36	34	34	190	190
Сам. работа	42	42	50	50	22	22	24	24	138	138
Итого	106	106	106	106	58	58	58	58	328	328

Программу составил(и):

*к.п.н., заведующий кафедрой, Моор Татьяна Владимировна;  
старший преподаватель, Соколова Александра Владимировна*

Рецензент(ы):

*к.ф.н., доцент, Матющенко Наталья Владимировна;  
д.м.н., профессор, Завгорудько Валерий Николаевич*

Рабочая программа дисциплины

**Легкая атлетика**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 998)

составлена на основании учебного плана:

30.05.01 Медицинская биохимия

утвержденного учёным советом вуза от 23.04.2024 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и здоровье**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

Председатель методического совета факультета

\_\_\_\_\_

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_

---

---

**Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель методического совета факультета

\_\_ \_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и здоровье**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

---

---

**Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель методического совета факультета

\_\_ \_\_\_\_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и здоровье**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

---

---

**Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель методического совета факультета

\_\_ \_\_\_\_\_ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и здоровье**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

---

---

**Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель методического совета факультета

\_\_ \_\_\_\_\_ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и здоровье**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

1. ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цель - формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом, как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.
1.2	Задачи:
1.3	Вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
1.4	Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
1.5	Обучать методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры, расширять арсенал прикладных двигательных координаций, увеличивать диапазон функциональных возможностей врача для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности.
1.6	Обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.
1.7	Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.
1.8	Формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности для приобретения студентами достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки для медицинского биохимика.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.06
<b>2.1</b>	<b>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, использовать 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</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Физическая культура и спорт
2.2.3	Гигиена и экология человека

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
УК-7.1: Применение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни при осуществлении профессиональной деятельности
УК-7.2: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Практический раздел</b>						
1.1		1	6	УК-7.1 УК-	Л1.1		

	Теория легкоатлетических видов спорта. Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег). Развитие скоростных способностей. Подвижные игры. /Пр/			7.2	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э6		
1.2	Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Оценка текущего состояния физической подготовленности обучающихся. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.3	Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Специальные прыжковые упражнения легкоатлетов. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование). Развитие силовых способностей. Сдача контрольного норматива бег 100 м. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.4	Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Специальные прыжковые упражнения легкоатлетов. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование) /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.5	Сдача контрольного норматива в беге на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.6	Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Специальные прыжковые упражнения легкоатлетов. Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие силовых способностей. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.7	Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Специальные прыжковые упражнения легкоатлетов. Специальные метательные упражнения легкоатлетов. Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники метаний. Развитие прыгучести. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.8	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр (волейбол). Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр (волейбол).	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4		

	Развитие ловкости, координации. /Пр/				Э5 Э6		
1.9	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр (баскетбол). Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр (баскетбол). Развитие координационных способностей. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.10	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр (футбол). Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр (футбол). Развитие общей и специальной выносливости. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.11	Прием контрольных тестов текущего уровня физической подготовленности. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.12	Развитие общей выносливости средствами лыжной подготовки. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.13	Контрольное тестирование, прохождение дистанции на лыжах: 3 км - дев., 5 км - юн. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.14	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр (баскетбол). Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр (баскетбол). Развитие координационных способностей. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.15	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр (волейбол). Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр (волейбол). Развитие силовых способностей. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.16	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр (футбол). Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр (футбол). Развитие скоростно-силовых способностей. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.17	Подвижные игры. Веселые старты. Развитие общей выносливости. Развитие скоростных способностей. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4		

					Э5 Э6		
1.18	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Совершенствование техники на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Развитие скоростных способностей. Сдача контрольного нормативы бег на 100 метров. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.19	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование) Развитие специальной выносливости. /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.20	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Специальные прыжковые упражнения легкоатлета. Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие прыгучести. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.21	Совершенствование техники бега по пересеченной местности с разным качеством грунта. Развитие общей выносливости. Прием контрольного норматива на 2000 и 3000 метров. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.22	Прием контрольных тестов текущего уровня физической подготовленности. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.23	Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Развитие скоростных способностей. Сдача контрольного норматива 100 метров. /Пр/	3	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.24	Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование). Развитие специальной выносливости. Сдача контрольного норматива на 2000 и 3000 метров. /Пр/	3	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.25	Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Специальные прыжковые упражнения легкоатлетов. Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие силовых способностей. /Пр/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.26	Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Специальные метательные упражнения	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2		

	легкоатлетов. Совершенствование техники метания. Развитие силовых скоростно-силовых способностей. /Пр/				Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.27	Общеразвивающие упражнения с применением различных предметов. Подвижные игры. Веселые старты. Развитие общей выносливости. Развитие скоростных способностей. /Пр/	3	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.28	Развитие общей выносливости средствами лыжной подготовки. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.29	Контрольное тестирование, прохождение дистанции на лыжах: 3 км - дев., 5 км - юн. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.30	Совершенствование. техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей выносливости. Практика выполнения общеразвивающих и специальных беговых упражнений. /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.31	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр (баскетбол). Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр (баскетбол). Развитие координационных способностей. /Пр/	4	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.32	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр (волейбол). Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр (волейбол). Развитие силовых способностей. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.33	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр (футбол). Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр (футбол). Развитие скоростно-силовых способностей. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
<b>Раздел 2. Самостоятельная работа</b>							
2.1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Выносливость, методы развития и контроль. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Техника прыжков в длину с места. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности.	1	22	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		

	/Ср/						
2.2	ВОЛЕЙБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование техники игры в защите. Двухсторонние учебные игры. /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.3	БАСКЕТБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Контрольные игры. Судейство. /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.4	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС Упражнения на развитие силы всех групп мышц с гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/	2	22	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.5	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Обучение техническим и тактическим приемам игры. Учебные игры. Судейство. /Ср/	2	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.6	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Выносливость, быстрота - методы развития и контроль. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. /Ср/	2	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.7	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС Упражнения на развитие силы всех групп мышц гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/	3	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.8	БАСКЕТБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Контрольные игры. Судейство. /Ср/	3	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.9	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС Упражнения на развитие силы всех групп мышц гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/	4	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.10	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Специальные прыжковые упражнения легкоатлетов. Совершенствование техники прыжков в длину.	4	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4		

Развитие силовых способностей. Кроссовый бег. /Ср/				Э5 Э6		
---	--	--	--	-------	--	--

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

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

1 семестр

1. Что такое «Физическая культура»?
2. Что такое «Физическое воспитание»?
3. Формы руководства физической культурой и спортом в России?
4. Структура управления физической культурой и спортом в России?
5. Факторы, осложняющие процесс физического воспитания учащейся молодежи в современном обществе?
6. Вклад Российских ученых – медиков в развитии естественнонаучных основ физического воспитания?
7. Перечислите виды испытаний комплекса ГТО, для вашей возрастной группы?
8. В чем заключаются требования ГТО к оценке уровня умений и знаний в области физической культуры и спорта?
9. Содержание учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов?
10. Формы занятий физической культурой в медицинском вузе?
11. Учебные отделения по физическому воспитанию?
12. Цель и задачи физического воспитания в медицинском вузе?
13. Основные требования техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию?
14. Содержание вне учебной работы по физическому воспитанию?
15. Зачетные требования по физической культуре?

2 семестр

1. Факторы риска перенапряжения психофизического состояния студентов.
2. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
11. Каковы основные показатели снижения работоспособности студентов в период и после экзаменов?
12. Каковы принципы адаптации лиц со сниженной работоспособностью?
13. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов?
14. Основные средства физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе?
15. Какие «малые формы» физической культуры используются в режиме учебного труда студентов?
16. Какова динамика работоспособности студентов в условиях оздоровительного лагеря?
17. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов?
18. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов основного учебного отделения?
19. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов отделения спортивного совершенствования?
20. Наиболее эффективные формы занятий физической культурой для студентов с ослабленным здоровьем?
21. Как используются занятия различной интенсивности в режиме учебно-трудовой деятельности студентов?

3 семестр.

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

4 семестр.

1. История появления допинга.
2. Определение допинга и классификация допинговых препаратов.
3. Физиологическое воздействие допинга на организм человека.
4. Патология органов и систем, возникающих при употреблении допинга.
5. Влияние анаболических стероидов на женский и мужской организм.
6. Специфическое побочное действие анаболических стероидов на организм подростков. Процедура контроля на их применение.
7. Медицинская комиссия при МОК. Допинг – контроль.

- 8.Контроль полового различия.
- 9.Санкции, к спортсменам, уличенным в употреблении допинга.
- 10.Психотропные стимуляторы, их действие на организм спортсмена и побочные эффекты.
11. Стимуляторы ЦНС, их действие на организм спортсменов.
- 12.Специфические виды допингов: алкоголь, диуретики и др.
- 13.Альтернатива допинга.
- 14.Краткая характеристика основных медико-биологических факторов риска.
- 15.Проблема наркомании, токсикомании и табакокурения в Волгоградской области.
- 16.Психологические и физические признаки употребления наркотиков у подростков.
- 17.Экологические проблемы. Пути решения.
- 18.Туберкулез. Риск заражения. Пути решения.
- 19.Стресс. Проблема. Пути решения.

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

Тематика реферативных работ:

I курс

- 1.История развития физической культуры в России. Социально-политические функции физической культуры и спорта.
- 2.Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность студента и самочувствие. Утренняя гигиеническая гимнастика. Составить комплексы.
- 3.Сила, методы развития и контроль.
- 4.Быстрота, методы развития и контроль.
- 5.Гибкость, ловкость, методы развития и контроль.
- 6.Выносливость, методы развития и контроль.
- 7.Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.
- 8.Средства физической культуры как фактор повышенной умственной работоспособности и успеваемости.
- 9.Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов
- 10.Современные оздоровительные методики. Дыхательная гимнастика (парадоксальная гимнастика А.Стрельниковой, по методу К.Бутейко, хатха-йога, «Боди-флекс»).
- 11.Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (методика экспресс-анализа переносимости нагрузки; оценка функционального состояния студентов спец.отд.)
- 12.Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.

2 курс

1. ЛФК при нарушениях осанки.
2. ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.
3. Коррекция зрения средствами ЛФК.
4. ЛФК при заболеваниях верхних дыхательных путей.
5. ЛФК при неврозах.
6. ЛФК в травматологии.
7. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
8. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания - 120

Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности для студентов основного и подготовительного отделения - 8

Нормативы контрольных упражнений по спортивным играм - 8

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

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

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 анаболиков,

угнетающих секреции гормонов гипофиза и тестостерона:

#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

#### ЖЕНЩИНЫ

Упражнения

ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Упражнения	5	4	3	2	1	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				

#### МУЖЧИНЫ

Упражнения

ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Упражнения	5	4	3	2	1	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 проф. образования						Упражнения и тесты сдаются с учетом направления				

Таблица оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Характеристика направленности

Оценка в баллах

Характеристика направленности 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
поднимание ног вверх и опускание из положения ниже	Ж 36 и выше 31 - 35	28 - 30	24 - 27
лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	М 37 и выше 33 - 36	29 - 32	25 - 28
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
ниже			
в стороны, кол. раз			
поднимание верхней части туловища из положения	Ж 52 и выше 45 - 51	39 - 44	32 - 38
ниже			
лежа на животе, руки вперед, кол. раз	М 50 и выше 45 - 49	38 - 44	31 - 37
ниже			

сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз	Ж 36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз	М 43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 и ниже
Таблица оценок показателей функционального состояния и физического развития студентов специального учебного отделения					
Показатели	Оценка в баллах				
1 2 3 4 5					
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					
(методика Киевского НИИ Геронтологии)	+9,0	от +8,9	от +2,9	от -3,0	от -9,0
до+15 до +3,0 до-2,9 до -8,9 до -15,0					
УФС по Е.А. Пироговой, усл.ед					
0,525 0,675 0,825	<0,375	0,376-	0,526-	0,679-	>0,825
Проба Ромберга, с					
>41	<9	10-15	16-29	30-40	
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, %					
<25	>100	99,9-74,9	74,8-49,9	49,8-25,0	

## 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	10

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Гребова Л.П.	Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Учебное пособие: для студентов	"Академия", 2006	120
Л2.2	Епифанов В.А	Лечебная физическая культура. Учебное пособие: 0	ГОЭТАР-МЕД, 2006	37
Л2.3	Епифанов В.А	Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник: 0	ГЭОТАР-Медиа, 2007	17

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Коржева Т.И. (ред.)	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебно-методическое пособие для самостоятельной внеаудиторной работы студентов медицинских вузов по дисциплине «Физическая культура»: 0	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2016	500

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.2	Моисеенко С.А. (ред.), Моор Т.В. (ред.)	Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов медицинского профиля. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»: 0	Изд. ДВГМУ, 2018	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	Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный (537 лицензий), 1D24-141222-075052			
6.3.1.3	Программное обеспечение Microsoft Office (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148			
6.3.1.4	Программа Abbyy Fine Reader 10 сетевая версия (25 лицензий), идентификационный номер пользователя:30419			

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

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

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

Аудитория	Назначение	Оснащение и ПО	Вид работ
УК-1-524	Практические занятия, лекции	Столы (12), стулья (24), таблицы, мультимедийный проектор (1), экран (1)	КР
УК-1-СК-24	Практические занятия	Гимнастические стенки, гимнастические маты, щиты баскетбольные, стойки и сетки волейбольные, гимнастические скамьи, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, медицинболы, канат	КР
УК-1-СК- ЗНТ	Практические занятия	Столы теннисные, скамьи гимнастические	КР
УК-1-СК-120	Практические занятия	Велотренажеры, беговые дорожки, степ-доски, фитболы, скакалки, гимнастические обручи, степшеры, кардиогантели, коврики гимнастические	КР
УК-1-СК-129	Практические занятия	Комплект тренажеров, штанги, гири, гантели, пресс-скамья, лестница гимнастическая	КР
УК-1-СК-29	Практические занятия, лекции	Парты, телевизор (1), ноутбук (1), ростомер (1), весы (1)	КР
УК-1-ЛЗ-2	Лекции	Ноутбук (1), мультимедийный проектор (1), экран (1).	Лек