



федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тюменский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России)
Институт фармации

Кафедра физвоспитания и лфк

УТВЕРЖДЕНО:

Проректор по учебно-методической
работе

Василькова Т.Н.

15 июня 2022 г.

Изменения и дополнения

УТВЕРЖДЕНО:

Проректор по учебно-методической
работе

Василькова Т.Н.

15 мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность: 33.05.01 Фармация

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Провизор

Год набора: 2022

Срок получения образования: 5 лет

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

Курс: 1 Семестры: 1, 2

Разделы (модули): 8

Зачет: 2 семестр

Лекционные занятия: 36 ч.

Самостоятельная работа: 36 ч.

г. Тюмень, 2024

Разработчики:

Профессор кафедры анатомии человека, доктор
медицинских наук, профессор Койносов П.Г.

Доцент кафедры физической культуры и спорта, кандидат
медицинских наук, доцент Ахматова Н.А.

Рецензенты:

Прокопьев Н.Я., д.м.н., профессор, профессор кафедры гуманитарных и естественно-научных
основ физической культуры и спорта ИФК ФГАОУ ВО «Тюменский государственный
университет»

Колпаков В.В., д.м.н., профессор, заведующий кафедрой нормальной физиологии ФГБОУ ВО
Тюменский ГМУ Минздрава России.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС
ВО по специальности 33.05.01 Фармация, утвержденного приказом Минобрнауки России от
27.03.2018 №219, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Провизор",
утвержден приказом Минтруда России от 09.03.2016 № 91н; "Специалист в области
управления фармацевтической деятельностью", утвержден приказом Минтруда России от
22.05.2017 № 428н; "Провизор-аналитик", утвержден приказом Минтруда России от
22.05.2017 № 427н; "Специалист по промышленной фармации в области производства
лекарственных средств", утвержден приказом Минтруда России от 22.05.2017 № 430н;
"Специалист в области клинической лабораторной диагностики", утвержден приказом
Минтруда России от 14.03.2018 № 145н.

Согласование и утверждение

| № | Подразделение или коллегиальный орган | Ответственное лицо | ФИО | Виза | Дата, протокол (при наличии) |
|---|---|---|-----------------|-------------|---------------------------------|
| 1 | Методический совет по специальности 33.05.01 Фармация | Председатель методического совета | Русакова О.А. | Согласовано | 19.05.2022, № 7 |
| 2 | Центральный координационн ый методический совет | Председатель ЦКМС | Василькова Т.Н. | Согласовано | 15.06.2022, № 8 |

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - формирование у студентов 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 жизни и профессиональной деятельности в соответствии с требованиями Профессионального стандарта «Провизор», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 09 марта 2016 г. № 91 н.

Задачи изучения дисциплины:

- выработать у студентов-медиков мотивационно-ценностные установки на качественное выполнение требований вузовской программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией;
- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность, психическую способность;
- прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;
- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживать их на качественном уровне, на протяжении всех лет обучения в вузе;
- обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной подготовкой;
- обучить методам оценки физического, функционального, психо-эмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры;
- обучить осуществлению само- и взаимоконтроля на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры и ведения дневника самоконтроля;
- прививать любовь к медицине и профессии врача, трудолюбию и чувству долга, стремлению к совершенствованию, формирование здорового образа жизни, формирование экологической культуры;
- формирование гражданской ответственности, патриотизма, приверженности к демократии, социальной справедливости, межнациональному и гражданскому согласию.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

Знать:

УК-7.1/Зн1 социально-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры в обеспечении здоровья человека

УК-7.1/Зн2 психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы здорового образа жизни студента

УК-7.1/Зн3 основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов

УК-7.1/Зн4 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности

Уметь:

УК-7.1/Ум1 применять средства физической культуры в регулировании работоспособности

УК-7.1/Ум2 применять методы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания

УК-7.1/Ум3 использовать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

УК-7.1/Ум4 осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Владеть:

УК-7.1/Нв1 навыками применения физической культуры для профилактики и лечения заболеваний

УК-7.1/Нв2 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физическому самосовершенствованию

УК-7.1/Нв3 владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры

УК-7.1/Нв4 навыками самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом

УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Знать:

УК-7.2/Зн1 социально-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры в обеспечении здоровья человека

УК-7.2/Зн2 психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы здорового образа жизни студента

УК-7.2/Зн3 основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов

УК-7.2/Зн4 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности

Уметь:

УК-7.2/Ум1 применять средства физической культуры в регулировании работоспособности

УК-7.2/Ум2 применять методы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания

УК-7.2/Ум3 использовать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

УК-7.2/Ум4 осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Владеть:

УК-7.2/Нв1 навыками самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом

УК-7.2/Нв2 навыками применения средств и способов физической культуры для профилактики и лечения заболеваний

УК-7.2/Нв3 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физическому совершенствованию

УК-7.2/Нв4 владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.3/Зн1 социально-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры в обеспечении здоровья человека

УК-7.3/Зн2 психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы здорового образа жизни студента

УК-7.3/Зн3 основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов

УК-7.3/Зн4 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности

Уметь:

УК-7.3/Ум1 применять средства физической культуры в регулировании работоспособности

УК-7.3/Ум2 применять методы общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания

УК-7.3/Ум3 использовать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

УК-7.3/Ум4 осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Владеть:

УК-7.3/Нв1 навыками самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом

УК-7.3/Нв2 навыками применения физической культуры для профилактики и лечения заболеваний

УК-7.3/Нв3 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физическому совершенствованию

УК-7.3/Нв4 владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов физической культуры

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.О.11 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Период обучения | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Контактная работа (часы, всего) | Лекционные занятия (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация (часы) |
|-----------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Первый семестр | 36 | 1 | 18 | 18 | 18 | |
| Второй семестр | 36 | 1 | 18 | 18 | 18 | Зачет |
| Всего | 72 | 2 | 36 | 36 | 36 | |

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

| Наименование раздела, темы | Всего | Лекционные занятия | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы |
|--|-----------|--------------------|------------------------|---|
| Раздел 1. Модульная единица | 8 | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 1.1. Физическая культура и спорт в России | | | | |
| Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | | |
| Тема 1.2. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России | 6 | 2 | 4 | |
| Раздел 2. Модульная единица | 12 | 6 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | | | | |
| Тема 2.1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности | 2 | 2 | | |
| Тема 2.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | 2 | | |
| Тема 2.3. Работоспособность и физические нагрузки | 8 | 2 | 6 | |
| Раздел 3. Модульная единица | 8 | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 1.3. Естественно-научные основы физвоспитания | | | | |
| Тема 3.1. Естественно-научные основы физвоспитания- | 2 | 2 | | |
| Тема 3.2. Эколого-биологические основы физвоспитания | 6 | 2 | 4 | |
| Раздел 4. Модульная единица | 8 | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 1.4. Медико-биологические основы спортивной тренировки | | | | |
| Тема 4.1. Медико-биологические основы спортивной тренировки | 2 | 2 | | |
| Тема 4.2. Физиологические основы спортивной тренировки | 6 | 2 | 4 | |

| | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|----------------------------|
| Раздел 5. Модульная единица | 12 | 6 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 2.1. Гигиенические основы физвоспитания | | | | |
| Тема 5.1. Гигиенические основы физвоспитания | 2 | 2 | | |
| Тема 5.2. Технические средства и тренажеры | 2 | 2 | | |
| Тема 5.3. Гигиенические средства восстановления | 8 | 2 | 6 | |
| Раздел 6. Модульная единица | 12 | 6 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 2.2. Средства повышения работоспособности | | | | |
| Тема 6.1. Средства повышения работоспособности | 2 | 2 | | |
| Тема 6.2. Допинги и стимуляторы в спорте | 2 | 2 | | |
| Тема 6.3. Медико-социальные факторы риска здоровья | 8 | 2 | 6 | |
| Раздел 7. Модульная единица | 10 | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 |
| 2.3. Профессионально-прикладная физподготовка | | | | |
| Тема 7.1. Профессионально-прикладная физподготовка | 2 | 2 | | |
| Тема 7.2. Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика | 2 | 2 | | |
| Тема 7.3. Методика составления комплексов упражнений | 6 | 2 | 4 | |
| Раздел 8. Зачетное занятие | 2 | | 2 | УК-7.1 |
| Тема 8.1. Решение тестовых задач | 2 | | 2 | УК-7.2 УК-7.3 |
| Итого | 72 | 36 | 36 | |

5.Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

Раздел 1. Модульная единица 1.1. Физическая культура и спорт в России (Лекционные занятия - 4ч.; Самостоятельная работа - 4ч.)

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России (Лекционные занятия - 2ч.)

Лекция 1.1.1. Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Материально-техническое и кадровое обеспечение физической культуры и спорта в РФ. Состояние здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи в России. Структура управления физической культурой и спортом в РФ. Решение правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране. Подготовка населения к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 1.2. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России
(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 4ч.)*

Лекция 1.1.2. История вузовского спорта. Цели и задачи физического воспитания в вузах. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная работа в вузах.

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

| Вид работы | Содержание | Часы |
|---|------------------------------------|------|
| Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме | Выполнение индивидуального задания | 3 |
| Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий | Выполнение индивидуального задания | 1 |

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|
| Тестирование |

**Раздел 2. Модульная единица 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
(Лекционные занятия - 6ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)**

*Тема 2.1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности
(Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция 1.2.1. Особенности организации учебного процесса и жизнедеятельности студентов. Основные психофизиологические характеристики, условия продуктивности учебного труда студентов. Элементы научной организации умственного труда студентов.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|
| Тестирование |

*Тема 2.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
(Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция 1.2.2. Оптимальный двигательный режим людей различных профессий. Условия повышения продуктивности учебного труда студентов и повышения работоспособности во время активного отдыха. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|
| Тестирование |

*Тема 2.3. Работоспособность и физические нагрузки
(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)*

Лекция 1.2.3. Оптимальный двигательный режим людей различных профессий. Условия повышения продуктивности учебного труда студентов и повышения работоспособности при помощи физических нагрузок. Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения физической работоспособности.

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

| Вид работы | Содержание | Часы |
|------------|------------|------|
|------------|------------|------|

| | | |
|---|------------------------------------|---|
| Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме | Выполнение индивидуального задания | 4 |
| Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий | Выполнение индивидуального задания | 2 |

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 3. Модульная единица 1.3. Естественно-научные основы физвоспитания (Лекционные занятия - 4ч.; Самостоятельная работа - 4ч.)

Тема 3.1. Естественно-научные основы физвоспитания- (Лекционные занятия - 2ч.)

Лекция 1.3.1. Организм человека как единая биологическая система. Экология здоровья и условия для физического развития. Двигательная активность как фактор взаимодействия организма человека с окружающей средой. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки. Двигательные функции и их влияние на повышение устойчивости организма к различным условиям окружающей среды.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Тема 3.2. Эколого-биологические основы физвоспитания (Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 4ч.)

Лекция 1.3.2. Экология человека и условия для физического развития. Двигательная активность как фактор взаимодействия организма человека с окружающей средой. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Двигательные функции и их влияние на повышение эколого-биологической устойчивости организма.

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

| Вид работы | Содержание | Часы |
|---|------------------------------------|------|
| Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме | Выполнение индивидуального задания | 3 |
| Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий | Выполнение индивидуального задания | 1 |

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

Раздел 4. Модульная единица 1.4. Медико-биологические основы спортивной тренировки (Лекционные занятия - 4ч.; Самостоятельная работа - 4ч.)

Тема 4.1. Медико-биологические основы спортивной тренировки (Лекционные занятия - 2ч.)

Лекция 1.4.1. Спорт в системе физического воспитания в России. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена: физическая, механическая, тактическая, психологическая, теоретическая. Физиологические характеристики разных видов мышечной деятельности. Основные методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 4.2. Физиологические основы спортивной тренировки
(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 4ч.)*

Лекция 1.4.2. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические характеристики разных видов мышечной деятельности.

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

| Вид работы | Содержание | Часы |
|---|------------------------------------|------|
| Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме | Выполнение индивидуального задания | 3 |
| Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий | Выполнение индивидуального задания | 1 |

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

**Раздел 5. Модульная единица 2.1. Гигиенические основы физвоспитания
(Лекционные занятия - 6ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)**

*Тема 5.1. Гигиенические основы физвоспитания
(Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция 2.1.1. Использование гигиенических средств для массовых занятий оздоровительной физической культурой. Методы оценки физических кондиций человека. Особенности нормирования физических нагрузок при работе с занимающимися различных возрастных групп.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 5.2. Технические средства и тренажеры
(Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция 2.1.2. Использование технических средств и тренажеров для массовых занятий оздоровительной физической культурой. Влияние занятий с использованием тренажерной техники на различные органы и системы организма. Показания и противопоказания к занятиям на тренажерах. Методы оценки физических кондиций человека. Особенности нормирования физических нагрузок при работе с занимающимися.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 5.3. Гигиенические средства восстановления
(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)*

Лекция 2.1.3. Основные принципы использования восстановительных средств при физических нагрузках и в спорте. Основы восстановительных функций и тренированности организма. Тренировочный эффект. Педагогические средства. Гигиенические средства. Физические средства. Восстановительный массаж. Самомассаж.

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

| Вид работы | Содержание | Часы |
|---|------------------------------------|------|
| Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме | Выполнение индивидуального задания | 4 |
| Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий | Выполнение индивидуального задания | 2 |

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|
| Тестирование |

Раздел 6. Модульная единица 2.2. Средства повышения работоспособности (Лекционные занятия - 6ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Тема 6.1. Средства повышения работоспособности (Лекционные занятия - 2ч.)

Лекция 2.2.1. Традиционные и нетрадиционные средства повышения работоспособности и тренированности. Контроль, самоконтроль и коррекция. Традиционные и нетрадиционные средства восстановления работоспособности и тренированности.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|
| Тестирование |

Тема 6.2. Допинги и стимуляторы в спорте (Лекционные занятия - 2ч.)

Лекция 2.2.2. Определение допинга. МОК. Допинги как медицинские средства и лекарства. Их роль в повышении работоспособности и опасности для здоровья спортсменов. Допинг-контроль и методы анализа. Антидопинговые скандалы и наказания на крупнейших соревнованиях.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|
| Тестирование |

Тема 6.3. Медико-социальные факторы риска здоровья (Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 6ч.)

Лекция 2.2.3. Эндоекология и физическая культура. Воздействие экзогенных экологических факторов на занимающихся физическими упражнениями. Вредные привычки и борьба с ними. Экологонегативные факторы.

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

| Вид работы | Содержание | Часы |
|---|------------------------------------|------|
| Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме | Выполнение индивидуального задания | 4 |
| Решение ситуационных задач, решение тестовых заданий | Выполнение индивидуального задания | 2 |

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

**Раздел 7. Модульная единица 2.3. Профессионально-прикладная физподготовка
(Лекционные занятия - 6ч.; Самостоятельная работа - 4ч.)**

*Тема 7.1. Профессионально-прикладная физподготовка
(Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция 2.3.1. Обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности врача, личности. Комплексы упражнений, обеспечивающих эффективность деятельности в конкретной профессиональной области. Формирование с помощью различных средств и методов физической культуры профессионально важных свойств и дееспособности врача.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 7.2. Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика
(Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция 2.3.2. Определение релаксации и релаксационной лечебно-профилактической гимнастики. Цели и задачи гимнастики. Сущность тренировочного комплекса. Восстановление энергетической циркуляции через снятие физической и психической форм напряжения. Основные уровни воздействия гимнастики.

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

*Тема 7.3. Методика составления комплексов упражнений
(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 4ч.)*

Лекция 2.3.3. Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК: гимнастические, спортивно-прикладные, игры, естественные силы природы. Основные формы ЛФК: процедура лечебной гимнастики, дозированная ходьба. Показания и противопоказания при различных заболеваниях.

Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)

| Вид работы | Содержание | Часы |
|---|------------------------------------|------|
| Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме | Выполнение индивидуального задания | 4 |

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
| Тестирование |

**Раздел 8. Зачетное занятие
(Самостоятельная работа - 2ч.)**

*Тема 8.1. Решение тестовых задач
(Самостоятельная работа - 2ч.)*

Решение тестовых задач

Текущий контроль

| |
|---|
| Вид (форма) контроля, оценочные материалы |
|---|

6. Рекомендуемые образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии: лекции, самостоятельная работа студентов. Внеаудиторная контактная работа включает: лекции с использованием дистанционных информационных и телекоммуникационных технологий (видео-лекция) с размещением на образовательных платформах, в том числе на платформе Educon (Moodle). Контроль освоения учебного материала осуществляется преподавателем в виде: тестов, в том числе с использованием системы Educon (Moodle).

Для реализации образовательных программ в рамках метода e-learning открыт доступ к учебно-методическим материалам в электронной системе поддержки дистанционного обучения EDUCON. Студенты имеют доступ к учебно-методическим материалам кафедр. Для выполнения контрольных заданий, подготовки к практическим и семинарским занятиям, поиска необходимой информации широко используются возможности глобальной сети Интернет.

Студенты обучаются с использованием электронных репозиторий: преподаватели демонстрируют студентам обучающие и демонстрационные видеофильмы, предоставляют ссылки на информационный материал в сети Интернет, демонстрируют результаты своих научных разработок, научных конференций.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - 978-5-9704-5576-0. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - 978-5-9704-5576-0. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - 978-5-9704-5576-0. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html> (дата обращения: 25.04.2024). - Режим доступа: по подписке

4. Епифанов, А.В. Спортивная медицина: монография / А.В. Епифанов, В.А. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 536 с. - 978-5-9704-4844-1. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970448441.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке

5. Епифанов, А.В. Спортивная медицина: монография / А.В. Епифанов, В.А. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 536 с. - 978-5-9704-4844-1. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970448441.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Котешева, И.А. Гимнастика для женщин / И.А. Котешева. - Москва: ВЛАДОС, 2015. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785305002249.html> (дата обращения: 15.05.2024). - Режим доступа: по подписке
2. Котешева, И.А. Гимнастика для женщин: монография / И.А. Котешева. - Москва: ВЛАДОС, 2015. - 175 с. - 978-5-305-00224-9. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002249.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке
3. Котешева, И.А. Гимнастика для женщин: монография / И.А. Котешева. - Москва: ВЛАДОС, 2015. - 175 с. - 978-5-305-00224-9. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002249.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке
4. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": учебное пособие / Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html> (дата обращения: 03.08.2023). - Режим доступа: по подписке
5. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": учебное пособие / Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html> (дата обращения: 05.05.2022). - Режим доступа: по подписке
6. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": учебное пособие / Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2. - Текст: электронный. // Geotar: [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html> (дата обращения: 25.04.2024). - Режим доступа: по подписке
7. Спортивная медицина: национальное руководство с приложением на компакт-диске / под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 1184 - 978-5-9704-2460-5. - Текст: непосредственный.

7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <https://www.studentlibrary.ru/> - ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
2. <https://www.rosmedlib.ru/> - ЭБС "Консультант врача"

Ресурсы «Интернет»

1. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. www.femb.ru - Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)

7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Для реализации образовательных программ открыт доступ к учебно-методическим материалам в системе поддержки дистанционного обучения – ЭОС Moodle. Студенты имеют доступ к учебно-методическим материалам кафедр. Для выполнения контрольных заданий, подготовки к практическим и семинарским занятиям, поиска необходимой информации широко используются возможности глобальной сети Интернет.

Студенты обучаются с использованием электронных репозиторий: преподаватели демонстрируют студентам обучающие и демонстрационные видеофильмы, предоставляют ссылки на информационный материал в сети Интернет, демонстрируют результаты своих научных разработок, научных конференций.

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. СЭО 3КЛ Русский Moodle;
2. Антиплагиат;
3. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса;
4. Программный продукт «1С: Университет ПРОФ»;
5. MS Office Professional Plus, Версия 2010,;
6. MS Office Standard, Версия 2013;
7. MS Windows Professional, Версия XP;
8. MS Windows Professional, Версия 7;
9. MS Windows Professional, Версия 8;
10. MS Windows Professional, Версия 10;
11. Программный продукт «1С: Управление учебным центром»;
12. MS Office Professional Plus, Версия 2013,;
13. MS Windows Remote Desktop Services - Device CAL, Версия 2012;
14. MS Windows Server - Device CAL, Версия 2012;
15. MS Windows Server Standard, Версия 2012;
16. MS Exchange Server Standard, Версия 2013;
17. MS Exchange Server Standard CAL - Device CAL, Версия 2013;
18. Kaspersky Security для виртуальных сред, Server Russian Edition;
19. MS Windows Server Standard - Device CAL, Версия 2013 R2;
20. MS SQL Server Standard Core, Версия 2016;
21. System Center Configuration Manager Client ML, Версия 16.06;
22. Программа для ЭВМ Statistica Ultimate Academic 13 сетевая на 5 пользователей ;
23. 1С:Документооборот государственного учреждения 8.;

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

1. Система «КонсультантПлюс»;

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Университет располагает на праве собственности и ином законном основании материально-технической базой для обеспечения образовательной деятельности (помещения и оборудование) для реализации ОПОП ВО специалитета/направления подготовки по Блоку 1 «Дисциплины (модули)», Блоку 2 «Практики» (в части учебных практик) и Блоку 3 «Государственная итоговая аттестация» в соответствии с учебным планом.

Материально-техническая база соответствует действующим противопожарным правилам и нормам, обеспечивает проведение всех видов учебных занятий, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных рабочим учебным планом.

Спортивный зал (УчК№1-1-20а)

баскетбольный щит - 2 шт.

волейбольная сетка - 1 шт.

Гимнастическая скамейка - 6 шт.

мяч - 10 шт.

Ноутбук - 1 шт.

Спортивное оборудование - 0 шт.

Учебные аудитории

Кабинет ЛФК (УчК№2-1-77)

Гимнастическая скамейка - 2 шт.

Зеркальная стенка - 1 шт.

Ноутбук - 1 шт.

Стол - 1 шт.

Шведская стенка - 4 шт.