

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

**УТВЕРЖДЕНО**

Проректором

по учебно-методической работе

Т.Н. Василькова

17 июня 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины «Физическая культура и спорт»

Специальность: 31.05.03 Стоматология (уровень специалитета)

Факультет: стоматологический, очная форма обучения

Кафедра физвоспитания и ЛФК

Курс I

Семестр I, II

Модули: 2

Зачет: II семестр

Зачетные единицы: 2

Лекции: 36 часов

Самостоятельная работа: 36 часов

Всего: 72 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:  
359DD2F676E6DE1A183BC57E74308397  
Владелец: Василькова Татьяна Николаевна  
Действителен: с 24.03.2023 до 16.06.2024

г. Тюмень, 2020

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.03 Стоматология (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 96 от 09.02.16, учебного плана (2020 года) и с учетом трудовых функций профессионального стандарта «Врач-стоматолог», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты № 227н от 10.05.2016 г.

Индекс Б1.Б.58

Рабочая программа обсуждена и принята на заседании кафедры физвоспитания и ЛФК (протокол № 5 от 06 апреля 2020 г.)

Заведующий кафедрой физвоспитания и ЛФК,  
д.м.н., профессор

П.Г. Койносов

**Согласовано:**

Декан стоматологического факультета,  
д.м.н., профессор

А.В. Брагин

Председатель Методического совета  
по специальности «Стоматология»  
к.м.н., доцент  
(протокол № 6, «14» мая 2020г.)

М.О. Нагаева

Программа заслушана и утверждена на заседании ЦКМС  
(протокол № 10\_, «17» июня 2020г.)

Председатель ЦКМС, д.м.н., профессор

О.И. Фролова

**Авторы-составители программы:**

заведующий кафедрой, д.м.н., профессор П.Г. Койносов  
доцент кафедры, к.м.н., доцент Н.А.Ахматова

**Рецензенты:**

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

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

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»** является 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 «Врач-стоматолог», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты № 227н от 10.05.2016 г.

### Задачи изучения дисциплины:

1) 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;

2) укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность, психическую способность;

3) прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;

4) развивать и совершенствовать физические качества, поддерживать их на качественном уровне, на протяжении всех лет обучения в вузе;

5) обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной подготовкой;

6) обучить методам оценки физического, функционального, психо-эмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры;

7) обучить осуществлению само- и взаимоконтроля на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры и ведения дневника самоконтроля;

8) прививать любовь к медицине и профессии врача, трудолюбию и чувству долга, стремлению к совершенствованию, формирование здорового образа жизни, формирование экологической культуры;

9) формирование гражданской ответственности, патриотизма, приверженности к демократии, социальной справедливости, межнациональному и гражданскому согласию.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы высшего образования по специальности 31.05.03 Стоматология (уровень специалитета), является обязательной дисциплиной и изучается в I и II семестрах.

## 3. Перечень компетенций в процессе освоении дисциплины

Номер /индекс компетенции	Содержание компетенции или ее части (указываются в соответствии с ФГОС ВО)	
<b>ОК - 5</b>	готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала	
В результате изучения дисциплины	знать	этические аспекты человеческих отношений при занятиях спортом и оздоровительной физкультурой
	уметь	ориентироваться в ценностных ориентациях при выступлениях в

обучающиеся должны		спортивных мероприятиях
	владеть	способностью к саморазвитию и самоуправлению, физкультурной грамотностью
<b>ОК - 6</b>	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
В результате изучения дисциплины обучающиеся должны	знать	социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности
	уметь	компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний
	владеть	опытом физического самосовершенствования

#### **4. Структура и содержание дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единицы, 72 часа .

##### **Дисциплинарный модуль 1**

##### **Модульная единица 1.1. Физическая культура и спорт в России.**

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.

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.

##### **Модульная единица 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

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.

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.

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.

##### **Модульная единица 1.3. Естественно-научные основы физвоспитания .**

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.

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.

#### **Модульная единица 1.4. Медико-биологические основы спортивной тренировки .**

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.

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

#### **Дисциплинарный модуль 2**

#### **Модульная единица 2.1. Гигиенические основы физвоспитания.**

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.

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.

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.

#### **Модульная единица 2.2. Средства повышения работоспособности.**

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

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.

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

#### **Модульная единица 2.3. Профессионально-прикладная физподготовка.**

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.

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.

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.

**Таблица 1 - Разделы дисциплины и виды занятий**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модульной единицы)	Лекции			Практические/ лабораторные/ семинарские занятия				СРС	Всего часов	Форма контроля
		Всего часов	Аудиторная работа	Внеаудиторная работа	Всего часов	Аудиторная работа	Внеаудиторная работа	Симуляционное обучение			
1.	Модульная единица 1.1. Физическая культура и спорт в России	4	4	-	-	-	-	-	4	8	-
2.	Модульная единица 1.2. Средства физической культуры в регулировании и работоспособности	6	6	-	-	-	-	-	6	12	=
3.	Модульная единица 1.3. Естественно-научные основы физвоспитания	4	4	-	-	-	-	-	4	8	-
4.	Модульная единица 1.4. Медико-биологические основы спортивной тренировки	4	4	-	-	-	-	-	4	8	-
5.	Модульная	6	6	-	-	-	-	-	6	12	-

	единица 2.1. Гигиенические основы физвоспитания										
6.	Модульная единица 2.2. Средства повышения работоспособности	6	6	-	-	-	-	-	6	12	-
7.	Модульная единица 2.3. Профессионально-прикладная физподготовка	4	4	-	-	-	-	-	6	10	-
	Зачет	2	2	-	-	-	-	-	-	2	Тестирование, собеседование
	<b>Итого:</b>	36	36	-	-	-	-	-	36	72	

**Таблица 2 - Тематический план лекций**

№ п/п	Тематика лекций	Количество часов аудиторной работы	Вид внеаудиторной контактной работы	Количество часов
<b>Дисциплинарный модуль 1</b>				
<b>Модульная единица 1.1. Физическая культура и спорт в России</b>				
1.	Физическая культура и спорт в России	2	-	-
2.	Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России	2	-	-
<b>Модульная единица 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>				
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2	-	-
4.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	-	-
5.	Работоспособность и физические нагрузки	2	-	-
<b>Модульная единица 1.3. Естественно-научные основы физвоспитания</b>				
6.	Естественно-научные основы физвоспитания-	2	-	-
7.	Эколого-биологические основы физвоспитания	2	-	-
<b>Модульная единица 1.4. Медико-биологические основы спортивной тренировки</b>				

8.	Медико-биологические основы спортивной тренировки	2	-	-
9.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	-	-
<b>Дисциплинарный модуль 2</b>				
<b>Модульная единица 2.1. Гигиенические основы физвоспитания</b>				
10.	Гигиенические основы физвоспитания	2	-	-
11.	Технические средства и тренажеры	2	-	-
12.	Гигиенические средства восстановления	2	-	-
<b>Модульная единица 2.2. Средства повышения работоспособности</b>				
13.	Средства повышения работоспособности	2	-	-
14.	Допинги и стимуляторы в спорте	2	-	-
15.	Медико-социальные факторы риска здоровья	2	-	-
<b>Модульная единица 2.3. Профессионально-прикладная физподготовка</b>				
16.	Профессионально-прикладная физподготовка	2	-	-
17.	Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика	1	-	-
18.	Методика составления комплексов упражнений	1	-	-
	Зачетное занятие	2		
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>Всего 36 часов</b>			

## 5. 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.

### 6. Виды работ и формы контроля самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Виды работ	Количество часов	Форма контроля
<b>Модульная единица 1.1. Физическая культура и спорт в России.</b>				
1.	Формирование биоэтического мировоззрения, этических и деонтологических принципов профессиональной деятельности у обучающихся. Физическая культура и спорт в России	1. Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме 2. Решение тестовых заданий	4	1.Собеседование 2. Тестирование
<b>Модульная единица 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>				
2.	Основные средства физической культуры в регулировании работоспособности	1.Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме 2.Решение тестовых заданий	6	1.Собеседование 2. Тестирование
<b>Модульная единица 1.3. Естественно-научные основы физвоспитания</b>				
3.	Основные методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма	1.Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме 2.Решение тестовых заданий	4	1.Собеседование 2. Тестирование
<b>Модульная единица 1.4. Медико-биологические основы спортивной тренировки</b>				
4.	Алгоритм действий при занятиях спортивными тренировками	1.Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме 2.Решение тестовых заданий	4	1.Собеседование 2. Тестирование
<b>Модульная единица 2.1. Гигиенические основы физвоспитания</b>				
5.	Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями	1.Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме 2.Решение тестовых заданий	6	1.Собеседование 2. Тестирование
<b>Модульная единица 2.2. Средства повышения работоспособности</b>				
6.	Медицинские средства	1.Обзор литературы и	6	1.Собеседование

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Виды работ	Количество часов	Форма контроля
	повышения работоспособности	электронных источников информации по заданной теме 2.Решение тестовых заданий		2. Тестирование
<b>Модульная единица 2.3. Профессионально-прикладная физподготовка</b>				
7.	Развитие физических качеств для различных врачебных специальностей	1.Обзор литературы и электронных источников информации по заданной теме 2.Решение тестовых заданий	6	1.Собеседование 2. Тестирование

### **7. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины**

**7.1. Оценочные средства для входного контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля) – не предусмотрено**

**7.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля) – не предусмотрено**

**7.3. Оценочные средства для промежуточного контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)**

Код компетенции	Тестовые вопросы
ОК – 5	1. ПОНЯТИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ ВКЛЮЧАЕТ: 1) состояние здоровья и функционального состояния организма 2) уровень физической подготовки 3) уровень технико-тактической подготовки 4) уровень психологической подготовки 5) все перечисленное
ОК - 5	2. ОСНОВНЫМИ ВАРИАНТАМИ ТРЕНИРОВКИ ЯВЛЯЮТСЯ ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ, КРОМЕ: 1) равномерной тренировки 2) переменной тренировки 3) напряженной тренировки 4) повторной тренировки 5) контрольного прохождения дистанции
ОК – 5	1. К ОСНОВНЫМ ЗАДАЧАМ ФИЗВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПЕЦГРУППАХ, ОТНОСИТСЯ: 1) содействие правильному физическому развитию и коррекции осанки 2) повышение физиологической активности жизненно важных органов 3) повышение физической и умственной работоспособности 4) освоение основных двигательных умений и навыков 5) все перечисленное
ОК – 5	2. К ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ СРЕДСТВАМ И ФОРМАМ ФИЗИЧЕСКОГО

Код компетенции	Тестовые вопросы
	<p>ВОСПИТАНИЯ ОТНОСЯТСЯ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) утренняя гигиеническая гимнастика</li> <li>2) физкультпаузы, подвижные игры</li> <li>3) ходьба и пешеходный туризм</li> <li>4) закаливание организма</li> <li>5) все перечисленное</li> </ol>
ОК – 5	<p>3. ВРАЧЕБНОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПРОВОДИТСЯ С ЦЕЛЬЮ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) определение правильности разделения студентов на медгруппы</li> <li>2) оценку гигиенических условий занятий</li> <li>3) оценку организации и методики проведения занятий</li> <li>4) изучение действия физических упражнений на организм студентов</li> <li>5) все перечисленное</li> </ol>
ОК - 5	<p>4. КРИТЕРИИ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) уровень физического развития</li> <li>2) наличие или отсутствие заболеваний</li> <li>3) наличие или отсутствие отклонений в развитии</li> <li>4) уровня резистентности организма</li> <li>5) уровня владения двигательными навыками</li> </ol>
ОК - 6	<p>1. К ОСНОВНЫМ ПРИЗНАКАМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОТНОСЯТСЯ ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ, КРОМЕ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) длина тела</li> <li>2) масса тела</li> <li>3) обхват грудной клетки</li> <li>4) состав крови</li> <li>5) жизненной емкости легких</li> </ol>
ОК - 6	<p>2. К МЕТОДАМ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОТНОСЯТСЯ ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ, КРОМЕ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) антропометрических стандартов</li> <li>2) индексов</li> <li>3) корреляции</li> <li>4) соматовегетативный</li> </ol>
ОК - 6	<p>3. ПОКАЗАТЕЛЬ КРЕПОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ УЧИТЫВАЕТ ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ, КРОМЕ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) рост стоя</li> <li>2) массы тела</li> <li>3) окружности грудной клетки на вдохе</li> <li>4) окружности шеи</li> </ol>
ОК - 6	<p>4. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ ПОЗВОЛЯЮТ ОЦЕНИТЬ ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОЕ, КРОМЕ:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) состояния здоровья</li> <li>2) уровня функциональных возможностей</li> </ol>

Код компетенции	Тестовые вопросы
	3) резервных возможностей 4) психоэмоционального состояния и физического развития
ОК - 6	5. К РАЦИОНАЛЬНОМУ ТИПУ РЕАКЦИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ОТНОСИТСЯ: 1) нормотонический 2) гипотонический 3) гипертонический 4) ступенчатый 5) дистонический
ОК - 6	1. ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ПРИОБРЕТЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЭТО: 1) физическое развитие 2) физическое воспитание 3) физическая культура 4) комплекс физических упражнений
ОК - 6	2. ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА В НЕДЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ: 1) 2-4 часа 2) 407 часов 3) 6-9 часов 4) 8-12 часов
ОК - 6	3. ПОД ВЛИЯНИЕМ КАКОГО ФАКТОРА ЗАКАЛИВАНИЯ ПОВЫШАЕТСЯ ТОНУС ЦНС, ЗАЩИТНАЯ ФУНКЦИЯ КОЖИ, УЛУЧШАЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ: 1) солнце 2) воздух 3) вода
ОК - 6	4. МАССАЖ И САМОМАССАЖ СПОСОБСТВУЮТ: 1) улучшению защитных функций кожи 2) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок 3) активизации деятельности желез внутренней секреции

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Основная литература (О.Л.)**

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 656 с. Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970442579.html>
2. Спортивная медицина : учебное пособие / ред. В. А. Епифанов. - М. : ИГ "ГЭОТАР-Медиа", 2006. - 336 с. Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN5970402893.html>

### **Дополнительная литература (Д.Л.)**

1. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.html>
2. 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 с. Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970424605.html>.
3. Котешева, И. А. Гимнастика для женщин [Электронный ресурс] / И. А. Котешева. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ВЛАДОС, 2015. - on-line. - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785305002249.html>.

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» ([www.rosmedlib.ru](http://www.rosmedlib.ru)).
2. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» для высшего образования ([www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru)).
3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» ([www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)).
4. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) ([www.femb.ru](http://www.femb.ru)).

### **Рекомендуемые информационно-справочные и поисковые системы**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ; <http://minsitn.gov.ru>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ <http://lib.sportedu.ru>
3. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал <http://www.tptk.infosport.ru>.

### **Методические указания (М.У.)**

1. Методические указания для студентов «Оформлению реферативных работ». Для студентов при написании рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тюмень, 2018. – 7 с.

2. Методические указания для студентов «Здоровый образ жизни». Для студентов при написании рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тюмень, 2018. – 12 с.

3. Методические указания для студентов «Врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом». Для студентов при написании рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тюмень, 2018. – 16 с.

4. Методические указания для студентов «Самостоятельная подготовка к сдаче норм комплекса ГТО». Для студентов при написании рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тюмень, 2018. – 18 с.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий (зачетов) с перечнем основных оборудования	*Юридический адрес учебной базы в соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности
1.	ОК - 5	Учебная комната кафедры физвоспитания и ЛФК оснащена следующим оборудованием : учебные столы – 15 шт., учебные стулья – 30 шт., ростомер – 1 шт., электронные весы – 1 шт., динамометр кистевой – 2 шт., спирометр воздушный – 1 шт., стетофонендоскоп – 2 шт., аппарат для измерения артериального давления – 2 шт., мультимедийный проектор ACER X1261 в комплекте – 1 шт., ноутбук ASUS K50 HD в комплекте – 1 шт., информационный стенд – 1 шт., МФУ HP LaserJet M 1522 n 1 шт.	625023, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Одесская д.54, корпус 2, 1 этаж, ком. № 107
2.	ОК - 6	Учебная комната кафедры физвоспитания и ЛФК оснащена следующим оборудованием : учебные столы – 15 шт., учебные стулья – 30 шт., ростомер – 1 шт., электронные весы – 1 шт., динамометр кистевой – 2 шт., спирометр воздушный – 1 шт., стетофонендоскоп – 2 шт., аппарат для измерения артериального давления – 2 шт., мультимедийный проектор ACER X1261 в комплекте – 1 шт., ноутбук ASUS K50 HD в комплекте – 1 шт., информационный стенд – 1 шт., МФУ HP LaserJet M 1522 n 1 шт.	625023, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Одесская д.54, корпус 2, 1 этаж, ком. № 107

### Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Электронная образовательная система (построена на основе системы управления обучением Moodle версии 3.1 (Moodle – свободное программное обеспечение, распространяемое на условиях лицензии GNU GPL (<https://docs.moodle.org/dev/License>)).

2. Система «КонсультантПлюс» (гражданско-правовой договор № 52000016 от 13.05.2020).

3. Антиплагиат (лицензионный договор от 16.10.2019 № 1369//4190257), срок до 16.10.2020.

4. Антивирусное программное обеспечение «Касперский» (Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 500-999 Node 1 year Educational Renewal License на 500 компьютеров, срок до 09.09.2020).

5. MS Office Professional Plus, Версия 2010, Open License № 60304013, 60652886 (академические на 62 пользователя), бессрочные.
6. MS Office Standard, Версия 2013, Open License № 63093080, 65244714, 68575048, 68790366 (академические на 138 пользователей), бессрочные.
7. MS Office Professional Plus, Версия 2013, Open License № 61316818, 62547448, 62793849, 63134719, 63601179 (академические на 81 пользователя), бессрочные.
8. MS Windows Professional, Версия XP, Тип лицензии неизвестен, № неизвестен, кол-во пользователей неизвестно, бессрочная.
9. MS Windows Professional, Версия 7, Open License № 60304013, 60652886 (академические на 58 пользователей), бессрочные.
10. MS Windows Professional, Версия 8, Open License № 61316818, 62589646, 62793849, 63093080, 63601179, 65244709, 65244714 (академические на 107 пользователей), бессрочные.
11. MS Windows Professional, Версия 10, Open License № 66765493, 66840091, 67193584, 67568651, 67704304 (академические на 54 пользователя), бессрочные.
12. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX лицензионный договор 4190214 от 12.09.2019.
13. Вебинарная платформа Мираполис (гражданско-правовой договор № 4200041 от 13.05.2020).