



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

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.42 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 34.03.01 Сестринское дело

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Академический медицинский брат. Преподаватель

Год набора: 2022

Срок получения образования: 4 года

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

Курс: 1 Семестры: 1, 2

Разделы (модули): 10

Зачет: 2 семестр

Лекционные занятия: 48 ч.

Самостоятельная работа: 24 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 направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, утвержденного приказом  
Минобрнауки России от 22.09.2017 №971, с учетом трудовых функций профессиональных  
стандартов: "Специалист по управлению персоналом", утвержден приказом Минтруда России  
от 09.03.2022 № 109н.

**Согласование и утверждение**

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Методический совет по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело	Председатель методического совета	Лапик С.В.	Согласовано	14.06.2022, № 5
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 «Специалист по управлению персоналом», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №691н от 06.10.2015г.

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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

*Знать:*

УК-7.1/Зн1 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности;

УК-7.1/Зн2 этические аспекты человеческих отношений при занятиях спортом и оздоровительной физкультурой;

УК-7.1/Зн3 технологии в пропаганде здорового образа жизни;

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

УК-7.1/Ум2 ориентироваться в ценностных ориентациях при выступлениях в спортивных мероприятиях;

УК-7.1/Ум3 применять методы физической культуры для улучшения здоровья;

*Владеть:*

УК-7.1/Нв1 владеть опытом физического самосовершенствования;

УК-7.1/Нв2 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физкультурной грамотностью;

УК-7.1/Нв4 компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Знать:*

УК-7.2/Зн1 знать социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности;

УК-7.2/Зн2 знать этические аспекты человеческих отношений при занятиях спортом и оздоровительной физкультурой;

УК-7.2/Зн3 знать технологии в пропаганде здорового образа жизни;

*Уметь:*

УК-7.2/Ум1 уметь компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

УК-7.2/Ум2 ориентироваться в ценностных ориентациях при выступлениях в спортивных мероприятиях;

УК-7.2/Ум3 применять методы физической культуры для улучшения здоровья;

*Владеть:*

УК-7.2/Нв1 владеть опытом физического самосовершенствования;

УК-7.2/Нв3 опытом самовоспитания в спортивно- оздоровительной деятельности;

УК-7.2/Нв4 компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

ОПК-8 Способен определять приоритетные проблемы и риски здоровью пациента (населения), разрабатывать и проводить профилактические мероприятия с целью повышения уровня здоровья и предотвращения заболеваний пациента (населения)

ОПК-8.1 Определяет приоритетные проблемы и риски здоровью пациента (населения)

*Знать:*

ОПК-8.1/Зн1 приоритетные проблемы здравоохранения, факторы риска по развитию неинфекционных хронических заболеваний (ХНИЗ);

ОПК-8.1/Зн2 факторы риска хронических неинфекционных заболеваний;

*Уметь:*

ОПК-8.1/Ум1 сформулировать приоритетные проблемы здравоохранения, определить факторы риска по развитию ХНИЗ;

*Владеть:*

ОПК-8.1/Нв1 основными навыками определения приоритетных проблем и рисков здоровью пациента в симуляционных условиях;

ОПК-8.2 Участвует в разработке и проведении профилактических мероприятий с целью повышения уровня здоровья и предотвращения заболеваний пациента (населения)

*Знать:*

ОПК-8.2/Зн1 методику организации и проведения профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, диспансерного наблюдения;

*Уметь:*

ОПК-8.2/Ум1 демонстрировать выполнение отдельных трудовых действий по определению приоритетных проблем и рисков здоровью пациента в симуляционных условиях под руководством преподавателя;

*Владеть:*

ОПК-8.2/Нв1 выявлять факторы риска по развитию ХНИЗ в симуляционных условиях;

ПК-3 Способен к консультированию пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний и их обострений и осложнений, травматизма, организации рационального питания, обеспечения безопасной среды, физической нагрузки

ПК-3.1 Определяет принципы профилактики хронических неинфекционных заболеваний и их обострений и осложнений, организации рационального питания, обеспечения безопасной среды, физической нагрузки при них, профилактики травматизма.

*Знать:*

ПК-3.1/Зн1 определяет общие закономерности происхождения и развития заболеваний, возможные осложнения с целью профилактики их возникновения и предупреждения развития осложнений;

ПК-3.1/Зн2 знать основы рационального питания при наиболее распространенных заболеваниях;

ПК-3.1/Зн3 основные нормативно-распорядительные документы: приказы, клинические рекомендации, порядки, стандарты оказания медицинской помощи пациентам;

ПК-3.1/Зн4 основные хронические неинфекционные заболевания: причины возникновения, факторы риска, меры профилактики, причины обострения, ухудшения течения хронических неинфекционных заболеваний, методы контроля и самоконтроля за состоянием пациента;

ПК-3.1/Зн5 социальную роль физической культуры в развитии личности и в профессиональной деятельности;

ПК-3.1/Зн6 этические аспекты человеческих отношений при занятиях спортом и оздоровительной физкультурой;

ПК-3.1/Зн7 технологии в пропаганде здорового образа жизни;

*Уметь:*

ПК-3.1/Ум1 уметь провести оценку основных физиологических параметров, отражающих состояние органов и систем, при наиболее распространенных заболеваниях и патологических состояниях с целью консультирования пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний и их обострений, диетическому питанию и проведению реабилитационных мероприятий;

ПК-3.1/Ум2 компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

ПК-3.1/Ум3 ориентироваться в ценностных ориентациях при выступлениях в спортивных мероприятиях;

ПК-3.1/Ум4 применять методы физической культуры для улучшения здоровья;

*Владеть:*

ПК-3.1/Нв1 навыками консультирования по вопросам рационального питания, обеспечения безопасной среды;

ПК-3.1/Нв2 владеть опытом физического самосовершенствования;

ПК-3.1/Нв3 способностью к саморазвитию и самоуправлению, физкультурной грамотностью;

ПК-3.1/Нв4 опытом самовоспитания в спортивно- оздоровительной деятельности;

ПК-3.1/Нв5 компетентно разбираться в вопросах физической культуры при профилактике и лечении заболеваний;

ПК-3.2 Осуществляет отдельные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни у индивида, в целевой группе, на популяционном уровне.

*Знать:*

ПК-3.2/Зн1 химические процессы экологического и токсикологического характера;

ПК-3.2/Зн2 проведении мероприятий по сердечно-сосудистой имитационной здорового образа системы;

ПК-3.2/Зн3 знает отдельные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни у индивида, в целевой группе, на популяционном уровне;

*Уметь:*

ПК-3.2/Ум1 применять основные нормативно-распорядительные документы: приказы, клинические рекомендации, порядки, стандарты оказания медицинской помощи;

ПК-3.2/Ум2 применять биоорганические знания для объяснения процессов метаболизма и биосинтеза в организме, механизма действия ферментов и лекарственных веществ;

*Владеть:*

ПК-3.2/Нв1 базовыми навыками группового и индивидуального консультирования пациентов по вопросам профилактики хронических неинфекционных заболеваний в симуляционных условиях;

ПК-3.3 Проводит групповое и индивидуальное профилактическое консультирование пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний и их обострений и осложнений, травматизма, организации рационального питания, обеспечения безопасной среды, физической нагрузки.

*Знать:*

ПК-3.3/Зн1 знать методы реабилитационных мероприятий и лечебной физкультуры при наиболее распространенных заболеваниях;

*Уметь:*

ПК-3.3/Ум1 провести оценку основных физиологических параметров, отражающих состояние органов и систем, при наиболее распространенных заболеваниях и патологических состояниях с целью консультирования пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний и их обострений, диетическому питанию и проведению реабилитационных мероприятий;

ПК-3.3/Ум2 применять приемы группового и индивидуального консультирования пациентов и их окружения по вопросам профилактики заболеваний, их обострений и осложнений в симуляционных условиях под руководством преподавателя;

*Владеть:*

ПК-3.3/Нв1 владеть методами обучения пациентов и членов их семей основным гигиеническим мерам по предупреждению развития и профилактике осложнений заболевания, рациональному питанию пациента, соблюдению режима труда и отдыха, обеспечению мер по безопасности окружающей среды;

ПК-3.3/Нв2 владеть технологиями выполнения манипуляций и процедур самоконтроля и управляемого самолечения пациентов с эндокринными заболеваниями в рамках имитационной модели школы здоровья;

ПК-9 Способен к формированию мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих

ПК-9.1 Организует и проводит мероприятия по коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

*Знать:*

ПК-9.1/Зн1 основные мотивационные факторы укрепления здоровья;

ПК-9.1/Зн2 роль сестринского персонала в профилактике;

ПК-9.1/Зн3 санитарно-гигиеническое просвещение;

*Уметь:*

ПК-9.1/Ум1 определить аргументы формирования мотивированного отношения человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих;

ПК-9.1/Ум2 оценить эффективность мероприятия по формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения, проведенного на клинической базе под руководством преподавателя;

*Владеть:*

ПК-9.1/Нв1 проведение и контроль эффективности мероприятий по формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения в симуляционных условиях;

ПК-9.2 Проводит индивидуальное профилактическое консультирование по вопросам ведения здорового образа жизни.

*Знать:*

ПК-9.2/Зн1 технологии мотивирования людей к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих;

ПК-9.2/Зн2 формирование здорового образа жизни у населения разных возрастных групп;

*Уметь:*

ПК-9.2/Ум1 провести анализ и самоанализ проведенного занятия в рамках имитационной модели школы здоровья для больных с эндокринными заболеваниями;

ПК-9.2/Ум2 провести мероприятие по формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению в симуляционных условиях под руководством преподавателя;

*Владеть:*

ПК-9.2/Нв1 сформулировать факторы формирования мотивированного отношения каждого человека к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих в симуляционных условиях;



ПК-9.2/Нв2 проведение и контроль эффективности мероприятий по формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения в условиях имитационной модели школы здоровья;

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.О.42 «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	24	24	12	
Второй семестр	36	1	24	24	12	Зачет
Всего	72	2	48	48	24	

### 5. Содержание дисциплины

#### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы				Планируемые результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы
	Всего	Лекционные занятия	Самостоятельная работа	
<b>Раздел 1. Модульная единица</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-9.1 ПК-9.2
<b>1.1. Физическая культура и спорт в России</b>				
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России	2	2		
Тема 1.2. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России	4	2	2	

<b>Раздел 2. Модульная единица</b> <b>1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2
Тема 2.1. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2	2		ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-9.1 ПК-9.2
Тема 2.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2		
Тема 2.3. Работоспособность и физические нагрузки	5	2	3	
<b>Раздел 3. Модульная единица</b> <b>1.3. Естественно-научные основы физвоспитания</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2
Тема 3.1. Естественно-научные основы физвоспитания-	2	2		ПК-3.1 ПК-3.2
Тема 3.2. Эколого-биологические основы физвоспитания	4	2	2	ПК-3.3 ПК-9.1 ПК-9.2
<b>Раздел 4. Модульная единица</b> <b>1.4. Медико-биологические основы спортивной тренировки</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2
Тема 4.1. Медико-биологические основы спортивной тренировки	2	2		ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3
Тема 4.2. Физиологические основы спортивной тренировки	4	2	2	ПК-9.1 ПК-9.2
<b>Раздел 5. Модульная единица</b> <b>1.5. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-9.1 ПК-9.2
Тема 5.1. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма	2	2		
Тема 5.2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2	2		
Тема 5.3. Первая помощь при спортивном травматизме	5	2	3	
<b>Раздел 6. Модульная единица</b> <b>2.1. Гигиенические основы физвоспитания</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2
Тема 6.1. Гигиенические основы физвоспитания	2	2		ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3
Тема 6.2. Технические средства и тренажеры	2	2		ПК-9.1 ПК-9.2
Тема 6.3. Гигиенические средства восстановления	5	2	3	

<b>Раздел 7. Модульная единица 2.2. Средства повышения работоспособности</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.1
Тема 7.1. Средства повышения работоспособности	2	2		ОПК-8.2 ПК-3.1
Тема 7.2. Допинги и стимуляторы в спорте	2	2		ПК-3.2 ПК-3.3
Тема 7.3. Медико-социальные факторы риска здоровья	5	2	3	ПК-9.1 ПК-9.2
<b>Раздел 8. Модульная единица 2.3. Профессионально-прикладная физподготовка</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2
Тема 8.1. Профессионально-прикладная физподготовка	2	2		ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3
Тема 8.2. Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика	2	2		ПК-9.1 ПК-9.2
Тема 8.3. Методика составления комплексов упражнений	5	2	3	
<b>Раздел 9. Модульная единица 2.4. ЛФК при заболеваниях органов и систем организма</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.1
Тема 9.1. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	2	2		ОПК-8.2 ПК-3.1 ПК-3.2
Тема 9.2. ЛФК при заболеваниях позвоночника	1	1		ПК-3.3 ПК-9.1
Тема 9.3. ЛФК при заболеваниях органов зрения	4	1	3	ПК-9.2
<b>Раздел 10. Зачетное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.1 ОПК-8.2
Тема 10.1. Тестовое задание	2	2		ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-9.1 ПК-9.2
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	

## 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 - 2ч.)

**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
Тестовый контроль

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

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	2

**Раздел 2. Модульная единица 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

*(Лекционные занятия - 6ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)*

*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.

*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.

*Тема 2.3. Работоспособность и физические нагрузки (Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)*

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	3

**Раздел 3. Модульная единица 1.3. Естественно-научные основы физвоспитания  
(Лекционные занятия - 4ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)**

*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.

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

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	2

**Раздел 4. Модульная единица 1.4. Медико-биологические основы спортивной тренировки  
(Лекционные занятия - 4ч.; Самостоятельная работа - 2ч.)**

*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.

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

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	2

## **Раздел 5. Модульная единица 1.5. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма**

**(Лекционные занятия - 6ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)**

### **Тема 5.1. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма** (Лекционные занятия - 2ч.)

Лекция 1.5.1. Цели и задачи контроля и самоконтроля за основными жизнеобеспечивающими системами организма. Физиологические закономерности на которых основываются простейшие методы тестирования. Определение физической работоспособности. Анализ факторов, физической подготовленности и функционального состояния, в наибольшей степени влияющих на профессиональную деятельность медика. Особенности контроля за основными жизнеобеспечивающими системами организма занимающихся.

### **Тема 5.2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями** (Лекционные занятия - 2ч.)

Лекция 1.5.2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Анализ факторов, физической подготовленности и функционального состояния при самоконтроле, в наибольшей степени влияющих на профессиональную деятельность медика.

### **Тема 5.3. Первая помощь при спортивном травматизме** (Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)

Лекция 1.5.3. Спортивные травмы: ушибы, вывихи, царапины, кровотечения, переломы, тепловые и солнечные удары. Основные правила оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

#### **Виды самостоятельной работы студентов (обучающихся)**

<b>Вид работы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Часы</b>
Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной теме	Выполнение индивидуального задания	3

## **Раздел 6. Модульная единица 2.1. Гигиенические основы физвоспитания**

**(Лекционные занятия - 6ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)**

### **Тема 6.1. 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.

### **Тема 6.2. 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.

### **Тема 6.3. Гигиенические средства восстановления** (Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)

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	3

**Раздел 7. Модульная единица 2.2. Средства повышения работоспособности  
(Лекционные занятия - 6ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)**

*Тема 7.1. 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.

*Тема 7.2. 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.

*Тема 7.3. Медико-социальные факторы риска здоровья  
(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)*

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	3

**Раздел 8. Модульная единица 2.3. Профессионально-прикладная физподготовка  
(Лекционные занятия - 6ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)**

*Тема 8.1. 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.

*Тема 8.2. 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.

*Тема 8.3. Методика составления комплексов упражнений  
(Лекционные занятия - 2ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)*

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	3

## **Раздел 9. Модульная единица 2.4. ЛФК при заболеваниях органов и систем организма (Лекционные занятия - 4ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)**

*Тема 9.1. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата  
(Лекционные занятия - 2ч.)*

Лекция 2.4.1. Назначение физических упражнений при различных заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата. Цели и задачи ЛФК при нарушениях осанки и плоскостопия. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

*Тема 9.2. ЛФК при заболеваниях позвоночника  
(Лекционные занятия - 1ч.)*

Лекция 2.4.2. Назначение физических упражнений при заболеваниях и повреждениях позвоночника. Цели и задачи ЛФК при заболеваниях позвоночника.

*Тема 9.3. ЛФК при заболеваниях органов зрения  
(Лекционные занятия - 1ч.; Самостоятельная работа - 3ч.)*

Лекция 2.4.3. Структурно-функциональные особенности глаза. Этапы работы по определению интенсивности нагрузки при занятиях по физическому воспитанию, влиянию физических упражнений на глазной аппарат. Методика проведения комплекса ЛФК при миопии и дальнозоркости. Показания и противопоказания к применению ЛФК при болезнях глаза. Профилактика миопии и дальнозоркости.

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

## **Раздел 10. Зачетное занятие (Лекционные занятия - 2ч.)**

*Тема 10.1. Тестовое задание  
(Лекционные занятия - 2ч.)*

Тестовое задание



## Текущий контроль

Вид (форма) контроля, оценочные материалы
Теоретические вопросы/Собеседование
Тестовый контроль

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

### *Ресурсы «Интернет»*

1. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. [www.femb.ru](http://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.