

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

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

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и здоровье**

Учебный план **310501-2-2024.plx**  
**31.05.01 Лечебное дело**

Квалификация **Врач-лечебник**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 44  
самостоятельная работа 28

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 4, 6

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		Неделя			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	30	30	14	14	44	44
Итого ауд.	30	30	14	14	44	44
Контактная работа	30	30	14	14	44	44
Сам. работа	6	6	22	22	28	28
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

*старший преподаватель , Цуман Наталья Александровна;к.п.н., Заведующий кафедрой, Моор Татьяна Владимировна*

---

Рецензент(ы):

*к.п.н., доцент кафедры нормальной и патологической физиологии , Яковенко Ирина Геннадьевна;д.м.н., профессор, Завгородько Валерий Николаевич* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 31.05.01  
Лечебное дело (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 988)

составлена на основании учебного плана:

31.05.01 Лечебное дело

утвержденного учёным советом вуза от 15.04.2025 протокол № 11.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и здоровье**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

Председатель методического совета факультета

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_

---

---

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

Председатель методического совета факультета

\_\_\_\_\_ 2026 г.

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

**Физическое воспитание и здоровье**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

---

---

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

Председатель методического совета факультета

\_\_\_\_\_ 2027 г.

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

**Физическое воспитание и здоровье**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

---

---

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

Председатель методического совета факультета

\_\_\_\_\_ 2028 г.

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

**Физическое воспитание и здоровье**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

---

---

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

Председатель методического совета факультета

\_\_\_\_\_ 2029 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры

**Физическое воспитание и здоровье**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2029 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

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

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Спортивные игры
2.1.2	Легкая атлетика
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Элективные курсы по физической культуре и спорту
2.2.2	Общественное здоровье и здравоохранение, экономика здравоохранения

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1: Знает: здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	
УК-7.2: Умеет: грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни	
УК-7.3: Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни	
<b>ОПК-2: Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения</b>	
ОПК-2.1: Знает: основные критерии здорового образа жизни и методы его формирования; социально-гигиенические и медицинские аспекты алкоголизма, наркоманий, токсикоманий, основные принципы их профилактики; формы и методы санитарно-гигиенического просвещения среди пациентов (их законных представителей), медицинских работников; основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения наиболее распространенных заболеваний; основы профилактической медицины; этапы планирования и внедрения коммунальных программ профилактики наиболее распространенных заболеваний	

ОПК-2.2: Умеет: проводить санитарно-гигиеническое просвещение среди детей и взрослых (их законных представителей) и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; проводить санитарно-просветительскую работу среди детей и взрослых с целью формирования здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; формировать у детей и взрослых (их законных представителей) поведение, направленное на сохранение и повышение уровня соматического здоровья; разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни, в том числе программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ; разрабатывать план профилактических мероприятий и осуществлять методы групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний; назначать профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов риска для предупреждения и раннего выявления заболеваний, в том числе онкологических; проводить подбор и назначение лекарственных препаратов и немедикаментозных методов для профилактики наиболее распространенных заболеваний

ОПК-2.3: Имеет практический опыт: пропаганды здорового образа жизни и профилактики наиболее распространенных заболеваний; проведения санитарно-просветительской работы среди детей и взрослых; формирования у детей и взрослых (их законных представителей) поведения, направленного на сохранение и повышение уровня соматического здоровья; формирования программ здорового образа жизни, включая программы снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ; разработки плана профилактических мероприятий и осуществление методов групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний; назначения профилактических мероприятий детям и взрослым с учетом факторов риска, онкологической и гигиенической профилактики в соответствии с порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями, с учетом стандартов медицинской помощи; подбора и назначения лекарственных препаратов и немедикаментозных методов для профилактики наиболее распространенных заболеваний

### ОПК-3: Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним

ОПК-3.1: Знает: основы законодательства в области противодействия применения допинга в спорте; механизмы действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте

ОПК-3.2: Умеет: применять знания механизмов действия основных лекарственных препаратов, применяющихся в качестве допинга в спорте, для организации борьбы с ним; проводить санитарно-просветительскую работу среди различных групп населения

ОПК-3.3: Имеет практический опыт: проведения санитарно-просветительской работы, направленной на борьбу с допингом в спорте, среди обучающихся, занимающихся спортом

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. практическая</b>						
1.1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Развитие анаэробных функциональных возможностей. Специальные прыжковые упражнения. Специальные подготовительные упражнения спринтера. Основные правила соревнований. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 100 метров. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.2	Развитие аэробных возможностей организма. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно - силовых качеств. Прыжковые упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Бег с высокого старта с финишным ускорением в конце дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО по кроссу. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.3	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие физических качеств, необходимых для легкоатлета. Специальные подготовительные упражнения. Бег по пересеченной местности, с разным качеством грунта и с преодолением естественных	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

	препятствий. Воспитание волевых качеств. Общая физическая подготовка. Подготовка и сдача норм ГТО по кроссу. /Пр/						
1.4	БАСКЕТБОЛ. Специальные упражнения. Совершенствование технических приемов игры - ведения, передачи, передвижения, броски. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Контрольные игры. Судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.5	ВОЛЕЙБОЛ. Специальные подготовительные упражнения (передвижение, стойки, прыжки). Совершенствование технических приемов игры:передача мяча - верхней, нижней.) подача мяча - нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой подачи.Совершенствование техники игры в защите. Блокирование.Двухсторонняя учебная игра. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.6	Развитие координационных способностей. Специальные подготовительные упражнения волейболистов. Совершенствование технических приемов игры - передачи мяча в тройках и четверках.Совершенствование тактики игры в нападении. Групповые и командные действия. Двухсторонняя учебная игра. Судейство. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.7	Совершенствование тактики игры в защите. Индивидуальная работа с мячом. Групповые и командные действия. Контрольная игра, судейство.Тесты текущего контроля технической подготовленности. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.8	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Техника подъемов, спусков, поворотов. Совершенствование. Подъемы скользящим и ступающим шагом, лесенкой, елочкой, полуелочкой. Спуски в основной, высокой и низкой стойке. Повороты: переступанием вокруг пяток лыж, махом налево, переступанием на спуске, на параллельных лыжах, «плугом». Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Совершенствование техники бесшажного хода. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.9	БАСКЕТБОЛ Специальные упражнения. Совершенствование технических приемов игры - ведения, передачи, передвижения, броски. Развитие общей	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

	выносливости и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Контрольные игры. Судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности.  /Пр/			ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3			
1.10	ВОЛЕЙБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование техники игры в защите. Двухсторонние учебные игры. Судейство. Ведение протоколов соревнований.  /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.11	Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Групповые и командные действия. Контрольные игры, судейство.  /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.12	БАСКЕТБОЛ. Специальные упражнения. Совершенствование технических приемов игры - ведения, передачи, передвижения, броски. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Контрольные игры. Судейство. Тесты текущего контроля технической подготовленности.  /Пр/	6	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.13	ВОЛЕЙБОЛ Развитие координационных способностей. Специальные подготовительные упражнения волейболистов. Совершенствование технических приемов игры - передачи мяча в тройках и четверках. Совершенствование тактики игры в нападении. Групповые и командные действия. Двухсторонняя учебная игра. Судейство. /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
<b>Раздел 2. самостоятельная работа</b>							
2.1	Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Бег 3-5 км. Специальные беговые упражнения. /Ср/	4	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.2	ДАРТС, ШАХМАТЫ. Техника игры - хват дробика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.3	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС.	6	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1	0	

	Упражнения на развитие силы всех групп мышц гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/			ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
2.4	БАДМИНТОН, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Техника игры - подачи, удары. Правила соревнований. Учебные игры. Судейство. /Ср/	6	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

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

4 семестр.

- 1.Цели и задачи врачебного контроля.
- 2.Методы исследования и оценка нервно-мышечной системы.
- 3.Методы исследования и оценка вестибулярного аппарата у спортсменов.
- 4.Методы исследования и оценка вегетативной нервной системы у спортсменов.
- 5.Методы исследования системы внешнего дыхания у спортсменов.
- 6.Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физической культурой и спортом.
- 7.Диспансеризация спортсменов, задачи и значение.
- 8.Экспресс-диагностика эффективности тренировочного процесса, восстановительные мероприятия.
- 9.Методы исследования состояния осанки и типов телосложения.
- 10.Методы исследования и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
- 11.Оценка физического развития методом антропометрических стандартов и корреляции, индексов физического развития.
- 12.Экспресс-диагностика срочного, отсроченного и кумулятивного тренировочного эффектов.
13. Абсолютные противопоказания к занятиям физической культурой.
- 14.Назовите основные виды спортивных травм и повреждений.
- 15.Причины возникновения спортивных травм и повреждений.
- 16.Перечислите основные положения техники безопасности при занятии физическими упражнениями.
- 17.Назовите основные меры профилактики заболеваний и травм во время занятий физической культурой.
- 18.Каковы основные принципы оказания первой помощи при возникновении внезапных заболеваний и травм во время занятий физической культурой и спортом?
- 19.Каковы правила оказания первой доврачебной помощи при различных кровотечениях?
- 20.Каковы правила оказания первой доврачебной помощи при нарушениях опорно-двигательного аппарата?
- 21.Каковы правила оказания первой доврачебной помощи при неблагоприятном воздействии климатических факторов?
- 22.Каковы правила оказания первой доврачебной помощи при повреждениях головы, травмах носа, глазничного яблока?
23. каковы правила оказания первой доврачебной помощи при повреждениях органов дыхания, аллергических состояниях?
- 24.Каковы правила оказания первой доврачебной помощи при лихорадке, обмороке, шоке, остановке сердца или дыхания?
- 25.Каковы правила оказания первой доврачебной помощи при обморожении и замерзании?

6 семестр

- 1.История появления допинга.
- 2.Определение допинга и классификация допинговых препаратов.
- 3.Физиологическое воздействие допинга на организм человека.
- 4.Патология органов и систем, возникающих при употреблении допинга.
- 5.Влияние анаболических стероидов на женский и мужской организм.
- 6.Специфическое побочное действие анаболических стероидов на организм подростков. Процедура контроля на их применение.
- 7.Медицинская комиссия при МОК. Допинг – контроль.
- 8.Контроль полового различия.
- 9.Санкции, к спортсменам, уличенным в употреблении допинга.
- 10.Психотропные стимуляторы, их действие на организм спортсмена и побочные эффекты.
11. Стимуляторы ЦНС, их действие на организм спортсменов.
- 12.Специфические виды допингов: алкоголь, диуретики и др.
- 13.Альтернатива допинга.
- 14.Краткая характеристика основных медико-биологических факторов риска.
- 15.Проблема наркомании, токсикомании и табакокурения в Волгоградской области.
- 16.Психологические и физические признаки употребления наркотиков у подростков.
- 17.Экологические проблемы. Пути решения.
- 18.Туберкулез. Риск заражения. Пути решения.
- 19.Стресс. Проблема. Пути решения.

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

IV семестр. Применение средств лечебной физической культуры в процессе реабилитации после различных заболеваний и травм.

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

VI семестр. Медицинские аспекты спортивной тренировки.

1. Физиологические процессы во время занятий физическими упражнениями.
2. Средства восстановления физической работоспособности.
3. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом.
4. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.
5. "Патологическое" и "спортивное" сердце.
6. Адаптация и резервы организма

### 5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания - 60

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

Нормативы контрольных упражнений по спортивным играм - 7

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

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

Тесты:

1. Укажите, по каким трем зонам мощности происходит обработка полученных результатов:

# до 80 уд\мин, до 160 уд\мин, до 200 уд\мин

# до 70 уд\мин, до 110 уд\мин, свыше 160 уд\мин

# до 100 уд\мин, до 130 уд\мин, до 160 уд\мин

# до 100 уд\мин, до 130 уд\мин, свыше 200 уд\мин

# до 130 уд\мин, до 160 уд\мин, до 200 уд\мин

2. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

# самочувствие, аппетит;

# настроение, скорость реакции на внешние раздражители;

# самочувствие, скорость реакции на внешние раздражители;

# скорость реакции на внешние раздражители, аппетит;

# аппетит, настроение;

3. Тренировки с оздоровительной направленностью наиболее эффективны при нагрузках при пульсе:

# от 100 до 160 уд\мин;

# от 120 до 180 уд\мин;

# от 80 до 140 уд\мин;

# от 160 свыше 200 уд\мин;

# от 140 до 180 уд\мин.

4. Как можно определить интенсивность работы:

# по потоотделению;

# по самочувствию;

# по настроению;

# по пульсу;

# по состоянию кожных покровов.

5. Что не является одной из форм врачебного контроля:

# предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости;

# врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований;

# педагогический контроль;

# предупреждение конфликтных ситуаций в коллективе;

# санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и спортивных соревнований.

## Контрольные нормативы по физической подготовленности

## ЖЕНЩИНЫ

Упражнения	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
	5	4	3	2	1
1.Бег 100 м /сек/	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.Бег 2000 м /мин,сек/	10,15	10,50	11,15	11,30	12,15
3.Прыжок в длину с места	190	180	168	160	150
4.Сед из положения лежа на спине,руки за головой, ноги закреплены	60	50	40	30	20
5.Бег на лыжах 3 км /мин,сек/	18.00	18.30	19.30	20.00	
6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	11	9	7	5
7.Тест Купера /км,м/	2,65 и более	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	1,5
8.ППФП	Упражнения и тесты сдаются с учетом направления проф. образования				

## МУЖЧИНЫ

Упражнения	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
	5	4	3	2	1
1.Бег 100 м /сек/	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.Бег 3000 м /мин,сек/	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
3.Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
4.Подтягивание на перекладине /раз/	15	12	10	8	5
5.Бег на лыжах 5 км /мин,сек/	23.50	25.00	26.25	27.30	
6.Тест Купера /км,м/	2,8 и более	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	1,6
7.ППФП	Упражнения и тесты сдаются с учетом направления проф. образования				

## Тестовая таблица. Волейбол.

Вид	Баллы	1					2					3					4					5				
		жен	муж																							
Передача мяча над головой в высоту не менее 1 м	жен	15		17		18		19		20		22		25												
	муж	15		18		20		22		25																
Нижняя передача мяча в высоту не менее 1 м	жен		15		17		18		19		20		22		25						20					
	муж		15		18		20		22		25															
Подачи	жен	-	-		6		7		8																	
	муж	-	-		7		8		9																	
Верхние передачи мяча в парах	жен		15		17		18		19		20		22		25						20					
	муж		15		18		20		22		25															
Нижние передачи мяча в парах	жен		15		17		18		19		20		22		25						20					
	муж		15		18		20		22		25															

Зачетные требования: верхние и нижние передачи, подачи мяча.

## Таблица оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Характеристика направленности теста / пол		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, 36 и ниже	Ж	57 больше		50 - 56	44 - 49	37 - 43
	М	61 и выше		51 - 60	43 - 50	36 - 42
руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз 35 и ниже	Ж	36 и выше		31 - 35	28 - 30	24 - 27
	М	37 и выше		33 - 36	29 - 32	25 - 28
или сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки 27 и ниже	Ж	43 и выше		38 - 42	33 - 37	28 - 32
	М	45 и выше		41 - 44	36 - 40	30 - 35
к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ж	43 и выше		38 - 42	33 - 37	28 - 32
	М	45 и выше		41 - 44	36 - 40	30 - 35

поднимание верхней части туловища из положения 31 и ниже	Ж	52 и выше	45 - 51	39 - 44	32 - 38	
лежа на животе, руки вперед, кол. раз 30 и ниже	М	50 и выше	45 - 49	38 - 44	31 - 37	
сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз 18 и ниже	Ж	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	
сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз 25 - 29 24 и ниже	М	43 и выше	35 - 42	30 - 34		
Таблица оценок показателей функционального состояния и физического развития студентов специального учебного отделения						
Показатели		Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
Ортостатическая проба, уд/мин		23-20	19-16	15-12	11-8	7-0
Жизненный индекс, мл/кг	М	<50	51-55	56-60	64-65	>66
	Ж	<40	41-45	46-50	51-56	>56
Проба Генчи, с	М	<26	27-34	35-49	50-57	>58
	Ж	<14	15-20	21-31	32-36	>37
PWC 150 кгм/мин/кг	М	<13,5	13,6-14,6	14,7-15,7	15,8-16,8	>16,8
	Ж	<9,5	9,6-10,5	10,6-11,5	11,6-12,5	>12,5
Биологический возраст, усл. лет (методика Киевского НИИ Геронтологии)		+9,0	от +8,9	от +2,9	от -3,0	от -9,0
		до+15	до +3,0	до -2,9	до -8,9	до -15,0
УФС по Е.А. Пироговой, усл.ед		<0,375	0,376-0,525	0,526-0,675	0,679-0,825	>0,825
Проба Ромберга, с		<9	10-15	16-29	30-40	>41
Теппинг-тест, кол-во уд/с	М	<5,2	5,3-5,8	5,9-6,9	7,0-7,5	>7,5
	Ж	<4,8	4,9-5,2	5,3-5,9	6,0-6,4	>6,4
Проба Мартине, %		>100	99,9-74,9	74,8-49,9	49,8-25,0	<25
Точность мышечных усилий, %	М	>41,8	41,8-33,1	33,0-15,4	15,3-6,7	6,6-0
	Ж	>50,6	50,6-39,1	39,0-16,0	15,9-4,4	4,3-0
Уровень депрессии, баллы (по методике Э.Р. Ахмеджанова)		80-71	70-60	59-42	41-31	30-20

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Евсеев Ю.И.	Физическая культура. Учебное пособие: 6-е изд., доп. и испр.	<Феникс>, 2010	276
Л1.2	Моисеенко С.А. (ред.)	Физическая культура - ваш путь к профессиональному успеху. Учебное пособие: 0	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2006	20
Л1.3	Цуман Н.А. (ред.), Ярошенко В.О. (ред.)	Волейбол на занятиях по физической культуре. Учебно-методическое пособие по дисциплине Физическая культура: 0	Изд. ДВГМУ, 2018	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Моисеенко С.А. (ред.)	Физическая культура - ваш путь к профессиональному успеху. Учебное пособие: 0	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2006	20
Л2.2	Гребова Л.П.	Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Учебное пособие: для студентов	"Академия", 2006	120

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Коржева Т.И. (ред.)	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебно-методическое пособие для самостоятельной внеаудиторной работы студентов медицинских вузов по дисциплине «Физическая культура»: 0	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2016	5000

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.2	Моисеенко С.А. (ред.), Моор Т.В. (ред.)	Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов медицинского профиля. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»: 0	Изд. ДВГМУ, 2018	1
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	Физическая культура студента. Электронный учебник. <a href="http://cniit.ssau.ru/kadis/ocnovset">http://cniit.ssau.ru/kadis/ocnovset</a>			
Э2	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>			
Э3	Спортивное право. База данных, содержащая нормативные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта. <a href="http://sportlaws.infosport.ru">http://sportlaws.infosport.ru</a>			
Э4	Научная электронная библиотека. e-library			
Э5	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования. <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>			
Э6	Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму. <a href="http://www.tpfk.infosport.ru">http://www.tpfk.infosport.ru</a>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Программа Abbyy Fine Reader 10 сетевая версия (25 лицензий), идентификационный номер пользователя:30419			
6.3.1.2	Операционная система Windows (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148			
6.3.1.3	Программное обеспечение Microsoft Office (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148			
6.3.1.4	Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный (537 лицензий), 1D24-141222-075052			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	Федеральная электронная медицинская библиотека Министерства здравоохранения Российской Федерации			
6.3.2.2	Электронная библиотека ДВГМУ			

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
Аудитория	Назначение	Оснащение и ПО	Вид работ
УК-1-СК-24	Практические занятия	Гимнастические стенки, гимнастические маты, щиты баскетбольные, стойки и сетки волейбольные, гимнастические скамьи, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, медицинболы, канат	КР
УК-1-СК-ЗНТ	Практические занятия	Столы теннисные, скамьи гимнастические	КР
УК-1-СК-120	Практические занятия	Велотренажеры, беговые дорожки, степ-доски, фитболы, скакалки, гимнастические обручи, степперы, кардиогантели, коврики гимнастические	КР
УК-1-СК-129	Практические занятия	Комплект тренажеров, штанги, гири, гантели, пресс-скамья, лестница гимнастическая	КР
УК-1-СК-29	Практические занятия, лекции	Парты, телевизор (1), ноутбук (1), ростомер (1), весы (1)	КР
УК-1-ЛЗ-2	Лекции	Ноутбук (1), мультимедийный проектор (1), экран (1).	Лек