

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.

Спортивные игры

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и здоровье**

Учебный план **330501-1-2025.plx**
33.05.01 Фармация

Квалификация **провизор**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **328**
в том числе:
аудиторные занятия **112**
самостоятельная работа **216**

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1, 2, 3, 4, 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Неделя	17	3/6	18	2/6	18		17		17	1/6		
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	32	32	32	32	16	16	16	16	16	16	112	112
Итого ауд.	32	32	32	32	16	16	16	16	16	16	112	112
Контактная работа	32	32	32	32	16	16	16	16	16	16	112	112
Сам. работа	36	36	53	53	52	52	52	52	23	23	216	216
Итого	68	68	85	85	68	68	68	68	39	39	328	328

Программу составил(и):

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

Рецензент(ы):

к.ф.н., доцент, Матюценко Наталья Владимировна; д.м.н., профессор, Завгородько Валерий Николаевич

Рабочая программа дисциплины

Спортивные игры

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 33.05.01 Фармация (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 219)

составлена на основании учебного плана:

33.05.01 Фармация

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 здоровьеПротокол 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 здоровьеПротокол 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 здоровьеПротокол 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 здоровьеПротокол от _____ 2029 г. № __
Зав. кафедрой Моор Татьяна Владимировна

1. ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Цель - формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом, как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.
1.2	Задачи:
1.3	Вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
1.4	Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
1.5	Обучать методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры, расширять арсенал прикладных двигательных координаций, увеличивать диапазон функциональных возможностей врача-педиатра 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 провизора.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:
2.1.2	- физическая культура (базовый уровень).
2.1.3	Знания: физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
2.1.4	Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
2.1.5	Владения: техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
2.1.6	Биология
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физиология функциональных систем
2.2.2	Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни
2.2.3	Безопасность жизнедеятельности
2.2.4	Физическая культура и спорт

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

УК-7.1: Применение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни при осуществлении профессиональной деятельности

УК-7.2: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Практический раздел						

1.1	Специальные подводящие упражнения в беге. Пробегание коротких отрезков до 100 метров. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на свежем воздухе. Оценка текущей физической подготовленности обучающихся. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.2	Бег на дистанции средней и длинной дальности. Развитие общей выносливости. Подвижные игры на свежем воздухе. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.3	Специальные подводящие прыжковые упражнения. Бег по пересеченной местности с разным качеством грунта. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на свежем воздухе. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.4	Баскетбол в системе игровых видов спорта. Специальные упражнения. Совершенствование техники перемещений и ведения мяча. Развитие координационных способностей. Обучение тактике игры. Тесты текущего контроля технической подготовленности. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.5	Совершенствование техники владения мячом в баскетболе (передачи, ловля, бросок). Тактическая подготовка. Развитие силовых способностей. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.6	Техническая подготовка в баскетболе. Контрольные игры. Практика судейства. Развитие скоростных способностей. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.7	Волейбол в системе игровых видов спорта. Специальные подготовительные упражнения (передвижение, стойки, прыжки). Совершенствование техники игры: техники верхней и нижней передачи мяча; техники верхней и нижней подачи мяча. Двухсторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей. /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.8	Специальные подготовительные упражнения волейболистов. Совершенствование техническим приемам игры - передачи мяча в тройках и четверках.	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	

	Совершенствование техники нападающего удара. Групповые и командные действия. Двухсторонняя учебная игра. Судейство. /Пр/				Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.9	Совершенствование техники блокирующего удара и приема мяча снизу Совершенствование тактике игры в защите. Групповые и командные действия. Контрольная игра, судейство. /Пр/	2	14	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.10	Двухсторонние учебные игры. Судейство. Ведение протоколов соревнований. Сдача контрольных нормативов в разделе: волейбол. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.11	Специальные упражнения в баскетболе. Совершенствование технических приемов игры - ведения, передвижения. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Контрольные игры. Судейство. /Пр/	3	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.12	Совершенствование технических приемов игры. Контрольные игры. Сдача контрольных нормативов в разделе: баскетбол. Судейство. Протоколы соревнований. /Пр/	3	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.13	Специальные подготовительные упражнения в волейболе. Совершенствование технических приемов игры.. Совершенствование техники игры в защите. Двухсторонние учебные игры. Судейство. Ведение протоколов соревнований. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.14	Совершенствование технических приемов игры. Тактика игры в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых способностей. Групповые и командные действия. Контрольные игры, судейство. /Пр/	4	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.15	Пробегание коротких отрезков от 60 - 200 метров. Бег из разных стартовых положений. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры на свежем воздухе. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.16	Бег по пересеченной местности с различным качеством грунта. Развитие общей выносливости. Спортивные игры на свежем воздухе (футбол, волейбол). /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	

					Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		
1.17	Совершенствование технико-тактической подготовки в баскетболе. Игра в защите и нападении. Развитие гибкости. /Пр/	5	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
Раздел 2. Самостоятельная работа							
2.1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Выносливость, методы развития и контроль. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Техника прыжков в длину с места. Кроссовый бег. /Ср/	1	18	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.2	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС Упражнения на развитие силы всех групп мышц с гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/	1	18	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.3	ДАРТС, ШАХМАТЫ. Техника игры - хват дробика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/	2	9	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.4	БАДМИНТОН, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Техника игры - подачи, удары. Правила соревнований. Учебные игры. Судейство. /Ср/	2	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.5	ВОЛЕЙБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование техники игры в защите. Двухсторонние учебные игры. /Ср/	2	14	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.6	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС Упражнения на развитие силы всех групп мышц гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. /Ср/	2	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.7	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Быстрога, методы развития и контроль. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры. Сдача контрольных нормативов. Выносливость, методы развития и контроль. Специальные подготовительные упражнения.	3	24	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Техника прыжков в длину с места. Кроссовый бег. Подвижные игры. Контрольные нормативы. /Ср/						
2.8	БАСКЕТБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Контрольные игры. Судейство. /Ср/	3	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.9	ДАРТС, ШАХМАТЫ. Техника игры - хват дротика, принципы броска, попадание в цель. Учебные игры. Учебные игры, разбор тактики. Судейство. /Ср/	3	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.10	ВОЛЕЙБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических приемов игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Двухсторонние учебные игры. /Ср/	4	24	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.11	БАДМИНТОН, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. Техника игры - подачи, удары. Правила соревнований. Учебные игры. Судейство. /Ср/	4	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.12	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ФИТНЕС Упражнения на развитие силы всех групп мышц гантелями и на тренажерах. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости /Ср/	4	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.13	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Выносливость, быстрота - методы развития и контроль. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, бег по дистанции, финиширование. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. /Ср/	5	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.14	БАСКЕТБОЛ Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Контрольные игры. Судейство. /Ср/	5	11	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные (экзаменационные) вопросы и задания

1 семестр

1. Что такое «Физическая культура»?

2. Что такое «Физическое воспитание»?

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

2 семестр

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

3 семестр

1. Биохимические изменения в костно-мышечной системе тренированного организма человека.
2. Биохимические изменения во внутренних органах и системе крови тренированного организма человека.
3. Биохимические изменения в ЦНС тренированного человека.
4. Физиологические показатели тренированного организма в покое.
5. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.
6. Физиологические показатели тренированности при выполнении предельной нагрузки.
7. Характеристика физиологического «спортивного» сердца и «бычьего» сердца.
8. Факторы, влияющие на развитие перетренированности.
9. Объективные и субъективные показатели перетренированности.
10. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным воздействиям.
11. Цели и задачи современной спортивной тренировки.
12. Особенности современной спортивной тренировки.
13. Охарактеризовать особенности современной спортивной тренировки.
14. Классификация спортивных упражнений.
15. Ученые, впервые обосновавшие зоны мощности физической нагрузки.
16. Характеристика зон мощности (по выбору).
17. Характеристика развития качеств (по выбору).
18. Виды планирования тренировочного процесса.
19. Раскрыть построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня (по выбору)

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

5.2. Темы письменных работ (рефераты, контрольные)

Тематика реферативных работ:

I курс

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

II курс

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

III курс

1. Массаж и самомассаж. Механизмы физиологического влияния массажа на организм.
2. Средства физической культуры как фактор повышения умственной работоспособности и успеваемости.
3. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека. Дозирование физической нагрузки при самостоятельных оздоровительных и тренировочных занятиях.
4. Современные оздоровительные двигательные системы (Н.Амосова, К.Купера, А.Миккулина). Применение методики стретчинга в двигательной активности студента.
5. Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе
6. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Структурно-функциональные изменения сердечно-сосудистой системы под влиянием занятий спортом, основные методы контроля за кардиореспираторивной системой.

7. Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические; социальные аспекты. Патологическое влияние длительного применения допингов и стимуляторов на организм спортсмена.
8. Проблема физической и социальной реабилитации инвалидов в России. История Параолимпийского движения (летние, зимние, «тихие игры» и т.д.)
9. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание при нормально протекающей беременности. Занятия в послеродовом периоде.
10. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях. Методика проведения и составления комплекса ЛФК

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания - 150

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

Нормативы контрольных упражнений по спортивным играм - 8

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

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

1. В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх:

#1956;

#1945;

#1952;

#1939

#1917.

2. Зимние или летние игры проводятся:

#в течении последнего года празднуемой Олимпиады;

#зависимости от решения МОК;

#в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;

#в третий год празднуемой Олимпиады;

#в зависимости от решения спортивных федераций.

3. Кем осуществляется педагогический контроль на спортивных тренировках:

#врачом, тренером;

#тренером;

#спортсменами по команде;

#врачом;

#преподавателем.

4. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболических, угнетающих секрецию гормонов гипофиза и тестостерона:

#развитие импотенции, развитие гинекомастии; бесплодие;

#резкое уменьшение продукции спермы; повышение либидо;

#резкое уменьшение продукции спермы; развитие гинекомастии; развитие импотенции;

#повышение либидо; развитие гинекомастии;

#увеличение размеров и подвижности сперматозоидов.

5. Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:

#стимуляторы деятельности центральной нервной системы; адаптогены растительного и животного происхождения;

#белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности;

#симпатомиметические амины; стимуляторы деятельности центральной нервной системы;

#адаптогены растительного и животного происхождения, седативные средства;

#симпатомиметические амины, ноотропы.

Контрольные нормативы по физической подготовленности

ЖЕНЩИНЫ

Упражнения

ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

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

МУЖЧИНЫ

Упражнения

ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Упражнения	5	4	3	2	1					
1. Бег 100 м /сек/				13,2	13,6		14,0	14,3		14,6

2.Бег 3000 м /мин,сек/	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30					
3.Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215					
4.Подтягивание на перекладине /раз/										
5.Бег на лыжах 5 км /мин,сек/	23.50	25.00	26.25	27.30						
6.Тест Купера /км,м/	2,8 и более	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	1,6					
7.ППФП	Упражнения и тесты сдаются с учетом направления									
проф. образования										
Тестовая таблица. Волейбол.										
Вид			Баллы	1	2	3	4	5		
Передача мяча над головой в высоту не менее 1 м	жен	15	17	18	19	20				
муж	15	18	20	22	25					
Нижняя передача мяча в высоту не менее 1 м	жен	15	17	18	19	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				
муж	15	18	20	22	25					
Нижние передачи мяча в парах	жен	15	17	18	19	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				Оценка в баллах						
теста / пол				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			
руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз 35 и ниже				М 61	и выше 51 - 60	43 - 50	36 - 42			
поднимание ног вверх и опускание из положения 23 и ниже				Ж 36	и выше 31 - 35	28 - 30	24 - 27			
лежа на спине, руки в стороны, кол. раз 24 и ниже				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			
к ягодицам из положения лежа на спине, руки 29 и ниже				М 45	и выше 41 - 44	36 - 40	30 - 35			
в стороны, кол. раз										
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				М 43	и выше 35 - 42	30 - 34				
24 и ниже										
Таблица оценок показателей функционального состояния и физического развития студентов специального учебного отделения										
Показатели				Оценка в баллах						
1	2	3	4	5						
Ортоstaticеская 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 >58	M	<26	27-34	35-49	50-57
Ж <14 15-20 21-31 32-36 >37					
PWC 150 кгм/мин/кг	M	<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-	0,526-	0,679- >0,825
0,525 0,675 0,825					
Проба Ромберга, с		<9	10-15	16-29	30-40 >41
Теппинг-тест, кол-во уд/с >7,5	M	<5,2	5,3-5,8	5,9-6,9	7,0-7,5
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, %	M	>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					

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

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

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Епифанов В.А	Лечебная физическая культура. Учебное пособие: 0	ГОЭТАР-МЕД, 2006	37
Л2.2	Гребова Л.П.	Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Учебное пособие: для студентов	"Академия", 2006	120
Л2.3	Епифанов В.А	Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник: 0	ГЭОТАР-Медиа, 2007	7

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
Л3.2	Моисеенко С.А. (ред.), Моор Т.В. (ред.)	Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов медицинского профиля. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»: 0	Изд. ДВГМУ, 2018	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Физическая культура студента. Электронный учебник. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset
Э2	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. http://lib.sportedu.ru
Э3	Спортивное право. База данных, содержащая нормативные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта. http://sportlaws.infosport.ru
Э4	Научная электронная библиотека.e-library
Э5	Спортивное право. База данных, содержащая нормативные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта. http://sportlaws.infosport.ru
Э6	Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму. http://www.tpfk.infosport.ru

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционная система Windows (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148
6.3.1.2	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
6.3.1.3	Программа Abbyy Fine Reader 10 сетевая версия (25 лицензий), идентификационный номер пользователя:30419
6.3.1.4	Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный (537 лицензий), 1D24-141222-075052
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Электронная библиотека ДВГМУ
6.3.2.2	Федеральная электронная медицинская библиотека Министерства здравоохранения Российской Федерации

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Оснащение и ПО	Вид работ
УК-1-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	Столлы 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-3-ЛЗ-4	Лекции	Ноутбук (1), мультимедийный проектор (1), экран (1), парты (24), кафедра(1).	КР
УК-3-ЛЗ-5	Лекции	Ноутбук (1), мультимедийный проектор (1), экран (1), стандарт,пианино(1),кафедра(1).	КР