**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования**

**«Дагестанская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Проректор по учебной работе**

**профессор Мамаев С.Н.**

**«\_\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 2015 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По дисциплине физическая культура.

Цикла – С4

По специальности 32.05.01. – «МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЛО»

Уровень высшего образования – СПЕЦИАЛИТЕТ

Квалификация – ВРАЧ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ДЕЛО

Факультет – медико-профилактический

Кафедра: Физической воспитания и спортивной медицины

Форма обучения: очная

Курс – I-VI

Семестр – I-XI

Всего трудоемкость – 2 зач. ед., 400 часов

Лекции – 40 часов

Практические занятия – 360 часов

Самостоятельная работа – не предусмотрена

Всего – 400 часов

Махачкала 2015

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендации примерной программы «Лечебное дело»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спортивной медицины

от 28.05.2015 г. Протокол № 54

И.О. заведующий кафедрой Г.Х. Магомедов

Рабочая программа согласована

1. директор НМБ ДГМА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бекеева А.В.

2.УМО ДГМА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гаджимурадов М.Н.

3. Деканом медико-профилактического факультета Магомедов М.Г.

Составитель

Зав. кафедрой, к.м.н., доцент Х.Ш. Магомедов

Рецензент

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент А.Ш.Рамазанов

|  |  |
| --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ | стр. |
| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ……………………………………………........ | 3 |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП……………………………………. | 3 |
| 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ……………… | 3 |
| 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ……………………....... | 4 |
| 5 . СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………………..  5.1. Содержание разделов дисциплины……………………………………………  Теоретический раздел……………………………………………………………..  Методико-практический отдел…………………………………………………..  Практический раздел………………………………………………………….......  Контрольный раздел………………………………………………………………  5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами………………………………………………………  5.3 Разделы дисциплин и виды занятий………………………………………….. | 8  8  8  13  25  27  31  33 |
| 6. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКИКУМ……………………………………………………. | 33 |
| 7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (СЕМИНАРЫ)…………………………………....... | 33 |
| 8. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ)………………… | 33 |
| 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………………………… | 33 |
| 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ……….. | 34 |
| 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………………………………………  Методические рекомендации по организации теоретического модуля…………..  Методические рекомендации по организации методико-практического модуля. Методические рекомендации по организации практического модуля………….. Методические рекомендации по организации контрольного модуля……………. | 41  41  41  42  47 |

**1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель** – формирование у студентов-медиков мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

1. Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.

2. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.

3. Вырабатывать у студентов ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.

4. Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

5. Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры.

6. Обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.

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.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

**Дисциплина «Физическая культура» относится к разделу С-4.**

**Для изучения дисциплины необходимы:**

**требования к входным знаниям** – по основам биологии, химии, анатомии, обществознания, истории, по основам здорового образа жизни;

**требования к входным умениям:** применять навыки общеразвивающих упражнений, подвижных игр, основ спортивных игр, гимнастики, лѐгкой атлетики;

**требования к входным компетенциям:** способности применять полученные на основных изучаемых предметах знания и умения в практике занятий оздоровлением, утренней гимнастикой и физическим самосовершенствованием.

**Дисциплины, для которых «Физическая культура» является предшествующей:** медицинская реабилитация, общественное здоровье и здравоохранение, гигиена.

**3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

**Медико-профилактическое дело**

**ОК -1.** Способность и готовность анализировать социально-значимые проблемы и процессы, использовать на практике методы гуманитарных, естественнонаучных и медико-биологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

**ОК-5.** Способность и готовность к логическому и аргументированному анализу, к публичной речи, владению дискуссии и полемики к редактированию текстов профессионального содержания, к осуществлению воспитательной и педагогической деятельности, к сотрудничеству и разрешению конфликтов, к толерантности.

**ПК-12.** Способность и готовность проводить с прикрепленным населением профилактические мероприятия по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний, осуществлять общеоздоровительные мероприятия по формированию здорового образа жизни с учетом возрастно-половых групп и состояния здоровья, давать рекомендации по здоровому питанию, по двигательным режимам и занятиям физической культурой, оценить эффективность диспансерного наблюдения за здоровыми и хроническими больными.

**ПК-24.** Способность и готовность давать рекомендации по выбору оптимального режима двигательной активности в зависимости от морфофункционального статуса.

**ПК-26.** Способность и го готовность к обучению взрослого населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний, к формированию здорового образа жизни, способствующих поддержанию на должном уровне их двигательной активности, устранению вредных привычек.

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

**Знать**: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.

**Уметь:** компетентно разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения больных; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.

**Владеть:** методами физического самосовершенствования и самовоспитания; опытом спортивной деятельности; физическим самосовершенствованием и самовоспитанием.

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

**Объем дисциплины и виды учебной работы для специальности – медико-профилактическое дело.**

**Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы (400 академических часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов/ зач. ед. | | С Е М Е С Т Р Ы | | | | | | | | | | |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IХ | Х | ХI |
| **Аудиторные занятия (всего)** | 400 (2 зач. ед.) | | 32 | 36 | 36 | 36 | 60 | 12 | 20 | 36 | 36 | 36 | 60 |
| В том числе: | | | | | | | | | | | | | |
| Лекции | 40 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| практические занятия | 360 | | 28 | 32 | 32 | 32 | 56 | 8 | 16 | 32 | 32 | 34 | 58 |
| семинары | | не предусмотрено | | | | | | | | | | | |
| лабораторные работы | | не предусмотрено | | | | | | | | | | | |
| самостоятельная работа | | не предусмотрено | | | | | | | | | | | |

**Распределение учебных часов на освоение рабочей программы «Физическая культура» на 1,2,3,4,5 курсах.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов | | Всего часов | Из них | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1курс | | | | | | | | | | 2 курс | |  | |  | | | | |
| Iсем. | | | II сем. | | | | Итого | | | IIIсем. | | IV сем. | | Итого | | | | |
| **I. Основное учебное отделение** | | | | | |  | | | | | | |  | |  | |  | | | | |
| 1. Теоретический раздел (лекции) | |  | 4 | | | 4 | | | | 8 | | | 4 | | 4 | | 8 | | | | |
| 2. Практический раздел | |  | 32 | | | 32 | | | | 64 | | | 32 | | 32 | | 64 | | | | |
| 2.1. Методико-практический подраздел | |  | 4 | | | 4 | | | | 8 | | | 4 | | 4 | | 8 | | | | |
| 2.2. Учебно-тренировочный подраздел: | |  | 32 | | | 32 | | | | 72 | | | 32 | | 32 | | 72 | | | | |
| 2.2.1. Атлетическая гимнастика (мужчины) | |  | 4 | | | 4 | | | | 8 | | | 4 | | 4 | | 8 | | | | |
| 2.2.2. Гимнастика | |  | 4 | | | 4 | | | | 8 | | | 4 | | 4 | | 8 | | | | |
| 2.2.3. Легкая атлетика | |  | 6 | | | 6 | | | | 12 | | | 6 | | 6 | | 12 | | | | |
| Спортивные игры 2.2.4. Баскетбол | |  | 4 | | | – | | | | 4 | | | 4 | | – | | 4 | | | | |
| 2.2.5. Волейбол | |  | – | | | 6 | | | | 6 | | | – | | 6 | | 6 | | | | |
| 2.2.6. Футбол (мужчины) | |  | 4 | | | – | | | | 4 | | | 4 | | – | |  | | | | |
| 2.2.7. Гиревой спорт (мужчины) | |  | – | | | 4 | | | | 4 | | | – | | 4 | | 4 | | | | |
| 2.2.8. Шейпинг (женщины) | |  | 4 | | | – | | | | 4 | | | 4 | | *–* | | 4 | | | | |
| 2.2.9. ППФП врача | |  | – | | | 4 | | | | 4 | | | – | | 4 | | 4 | | | | |
| 3. Контрольные занятия | |  | 6 | | | 4 | | | | 10 | | | 6 | | 4 | | 10 | | | | |
| **II. Специальное учебное отделение (только учебно-тренировочный подраздел)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Теоретический раздел (лекции) | |  | 4 | | | 4 | | | | 8 | | | 4 | | 4 | | 8 | | | | |
| 2.2. Учебно-тренировочный подраздел: | |  | 32 | | | 32 | | | | 72 | | | 32 | | 32 | | 72 | | | | |
| 2.2.1. Оздоровительная гимнастика | |  | 8 | | | 8 | | | | 16 | | | 8 | | 8 | | 16 | | | | |
| 2.2.2. Оздоровительная ходьба и бег | |  | 8 | | | 6 | | | | 14 | | | 8 | | 6 | | 14 | | | | |
| 2.2.3. Легкая атлетика | |  | 2 | | | 2 | | | | 4 | | | 2 | | 2 | | 2 | | | | |
| 2.2.4. Подвижные игры | |  | 4 | | | 4 | | | | 8 | | | 4 | | 4 | | 8 | | | | |
| 2.2.5. Волейбол | |  | – | | | 4 | | | | 4 | | | – | | 4 | | 4 | | | | |
| 2.2.6. Баскетбол | |  | 4 | | | – | | | | 4 | | | 4 | | – | | 4 | | | | |
| 2.2.7.ППФП врача | |  | – | | | 4 | | | | 4 | | | – | | 4 | | 4 | | | | |
| 2.2.8. Контрольные занятия | |  | 6 | | | 4 | | | | 10 | | | 6 | | 4 | | 10 | | | | |
| **III. Лечебное учебное отделение (только учебно-тренировочный подраздел)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Теоретический раздел (лекции) | |  |  | | |  | | | |  | | |  | |  | |  | | | | |
| 3.1. Учебно-тренировочный подраздел | |  | 32 | | | 32 | | | | 72 | | | 32 | | 32 | | 72 | | | | |
| 3.2. Лечебная гимнастика | |  | 8 | | |  | | | | 16 | | | 8 | | 8 | | 16 | | | | |
| 3.3.Лечебная дозированная ходьба и бег | |  | 8 | | | 8 | | | | 16 | | | 8 | | 8 | | 16 | | | | |
| 3.4. Подвижные игры | |  | 4 | | | 4 | | | | 8 | | | 4 | | 4 | | 8 | | | | |
| 3.5. Дартс | |  | 4 | | | 2 | | | | 6 | | | 4 | | 2 | | 6 | | | | |
| 3.6. Настольный теннис | |  | 2 | | | 2 | | | | 4 | | | 2 | | 2 | | 4 | | | | |
| 3.7. ППФП врача | |  | – | | | 4 | | | | 4 | | | – | | 4 | | 4 | | | | |
| 3.8. Контрольные занятия | |  | 6 | | | 4 | | | | 10 | | | 6 | | 4 | | 10 | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование разделов | | Всего часов | Из них | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 курс | | | | | | | | | | 4курс | | | | | | | | |
| V сем. | | | VII сем. | | | | Итого | | | VII сем. | | VIII сем. | | Итого | | | | |
| **I. Основное учебное отделение** | | | | | |  | | | | | | |  | |  | |  | | | | |
| **1.** Теоретический раздел (лекции) | |  | 4 | | | 4 | | | | 8 | | | 4 | | 4 | | 8 | | | | |
| 2. Практический раздел | |  | 56 | | | 32 | | | | 84 | | | 36 | | 64 | | 72 | | | | |
| 2.1. Методико-практический подраздел | |  | 4 | | | 4 | | | | 8 | | | 4 | | 4 | | 8 | | | | |
| 2.2. Учебно-тренировочный подраздел: | |  | 48 | | | 32 | | | | 80 | | | 32 | | 32 | | 72 | | | | |
| 2.2.1. Атлетическая гимнастика (мужчины) | |  | 4 | | | 6 | | | | 10 | | | *–* | | *–* | | *–* | | | | |
| 2.2.2. Гимнастика | |  | 4 | | | 4 | | | | 8 | | | *–* | | *–* | | *–* | | | | |
| 2.2.3. Легкая атлетика | |  | 4 | | | 6 | | | | 10 | | | *–* | | *–* | | *–* | | | | |
| Спортивные игры  2.2.4. Баскетбол | |  | 4 | | | *–* | | | | 4 | | | 6 | | 6 | | 12 | | | | |
| 2.2.5. Волейбол | |  | *–* | | | 4 | | | | 4 | | | 6 | | 6 | | 12 | | | | |
| 2.2.6. Футбол (мужчины) | |  | 4 | | | *–* | | | | 4 | | | 4 | | 4 | | 8 | | | | |
| 2.2.7. Гиревой спорт (мужчины) | |  | 2 | | | 4 | | | | 6 | | | 6 | | 6 | | 12 | | | | |
| 2.2.8. Шейпинг (женщины) | |  | 2 | | | 2 | | | | 4 | | | 4 | | 4 | | 8 | | | | |
| 2.2.9. ППФП врача | |  | 2 | | | 2 | | | | 4 | | | 2 | | 2 | | 4 | | | | |
| 3. Контрольные занятия | |  | 6 | | | 4 | | | | 10 | | | 4 | | 4 | | 8 | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **П. Специальное учебное отделение (только учебно-тренировочный подраздел)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Теоретический раздел (лекции) | |  | | 4 | | | 4 | | | | 8 | | 4 | | 4 | | | | 8 | | |
| 2.2. Учебно-тренировочный подраздел: | |  | | 52 | | | 32 | | | | 84 | | 32 | | 32 | | | | 72 | | |
| 2.2.1. Оздоровительная гимнастика | |  | | 8 | | | 8 | | | | 16 | | 10 | | 10 | | | | 20 | | |
| 2.2.2. Оздоровительная ходьба и бег | |  | | 6 | | | 6 | | | | 12 | | 4 | | 4 | | | | 8 | | |
| 2.2.3. Легкая атлетика | |  | | 2 | | | 2 | | | | 4 | | *–* | | *–* | | | | – | | |
| 2.2.4. Подвижные игры | |  | | 4 | | | 6 | | | | 10 | | 4 | | 4 | | | | 8 | | |
| 2.2.5. Волейбол | |  | | *–* | | | 4 | | | | 4 | | 4 | | 4 | | | | 8 | | |
| 2.2.6. Баскетбол | |  | | 4 | | | *–* | | | | 4 | | 4 | | 4 | | | | 8 | | |
| 2.2.7.ППФП врача | |  | | 2 | | | 2 | | | | 4 | | 2 | | 2 | | | | 4 | | |
| 2.2.8. Контрольные занятия | |  | | 6 | | | 4 | | | | 10 | | 4 | | 4 | | | | 8 | | |
| **III. Лечебное учебное отделение (только учебно-тренировочный подраздел)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Теоретический раздел (лекции) | |  | | 4 | | | 4 | | | | 8 | | 4 | | 4 | | | 8 | | | |
| 3. Учебно-тренировочный подраздел | |  | | 52 | | | 32 | | | | 84 | | 32 | | 32 | | | 72 | | | |
| 3.1. Лечебная гимнастика | |  | | 8 | | | 10 | | | | 18 | | 14 | | 14 | | | 28 | | | |
| 3.2.Лечебная дозированная ходьба и бег | |  | | 6 | | | 6 | | | | 12 | | 6 | | 6 | | | 12 | | | |
| 3.3. Подвижные игры | |  | | 6 | | | 6 | | | | 12 | | 6 | | 6 | | | 12 | | | |
| 3.4. Дартс | |  | | 2 | | | 2 | | | | 4 | | *–* | | *–* | | | – | | | |
| 3.5. Настольный теннис | |  | | 2 | | | 2 | | | | 4 | | *–* | | *–* | | | – | | | |
| 3.6. ППФП врача | |  | | 2 | | | 2 | | | | 4 | | 2 | | 2 | | | 4 | | | |
| 3.7. Контрольные занятия | |  | | 6 | | | 4 | | | | 10 | | 4 | | 4 | | | 8 | | | |
| Наименование разделов | | Всего часов | | Из них | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 курс | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| IX сем. | | | | X сем. | | | Итого | | | | | | | | | | |
| **I. Основное учебное** отделение | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Теоретический раздел (лекции) |  | | | 4 | | | | 4 | | | 8 | |  | | **40 часов** | | | | |  | |
| 2. Практический раздел |  | | | 32 | | | | 16 | | | 72 | |  | | **360 часов** | | | | |  | |
| 2.1. Методико-практический подраздел |  | | | 4 | | | | 4 | | | 8 | |  | |  | | | | |  | |
| 2.2. Учебно-тренировочный подраздел: |  | | | 32 | | | | 32 | | | 72 | |  | |  | | | | |  | |
| 2.2.1. Атлетическая гимнастика (мужчины) |  | | | *–* | | | | *–* | | | *–* | |  | |  | | | | |  | |
| 2.2.2. Гимнастика |  | | | *–* | | | | *–* | | | *–* | |  | |  | | | | |  | |
| 2.2.3. Легкая атлетика |  | | | *–* | | | | *–* | | | *–* | |  | |  | | | | |  | |
| Спортивные игры  2.2.4. Баскетбол |  | | | 6 | | | | 8 | | | 14 | |  | |  | | | | |  | |
| 2.2.5. Волейбол |  | | | 8 | | | | 6 | | | 14 | |  | |  | | | | |  | |
| 2.2.6. Футбол (мужчины) |  | | | *–* | | | | *–* | | | *–* | |  | |  | | | | |  | |
| 2.2.7. Гиревой спорт (мужчины) |  | | | 6 | | | | 6 | | | 12 | |  | |  | | | | |  | |
| 2.2.8. Шейпинг (женщины) |  | | | 6 | | | | 6 | | | 12 | |  | |  | | | | |  | |
| 2.2.9. ППФП врача |  | | | 2 | | | | 2 | | | 4 | |  | |  | | | | |  | |
| 3. Контрольные занятия |  | | | 4 | | | | 4 | | | 8 | |  | |  | | | | |  | |
| **П. Специальное учебное отделение (только учебно-тренировочный подраздел**) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Теоретический раздел (лекции) |  | | | | 4 | | | | 4 | | | 8 | |  | |  | | | | |  |
| 2.2. Учебно-тренировочный подраздел: |  | | | | 32 | | | | 32 | | | 72 | |  | |  | | | | |  |
| 2.2.1. Оздоровительная гимнастика |  | | | | 12 | | | | 12 | | | 24 | |  | |  | | | | |  |
| 2.2.2. Оздоровительная ходьба и бег |  | | | | *–* | | | | *–* | | | *–* | |  | |  | | | | |  |
| 2.2.3. Легкая атлетика |  | | | | *–* | | | | *–* | | | *–* | |  | |  | | | | |  |
| 2.2.4. Подвижные игры |  | | | | *–* | | | | *–* | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 2.2.5. Волейбол |  | | | | 4 | | | | 4 | | | 8 | |  | |  | | | | |  |
| 2.2.6. Баскетбол |  | | | | 4 | | | | 4 | | | 8 | |  | |  | | | | |  |
| 2.2.7.ППФП врача |  | | | | 8 | | | | 8 | | | 16 | |  | |  | | | | |  |
| 2.2.8. Контрольные занятия |  | | | | 4 | | | | 4 | | | 8 | |  | |  | | | | |  |
| **Ш. Лечебное учебное отделение (только учебно-тренировочный подраздел)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Теоретический раздел (лекции) |  | | | | 4 | | | | 4 | | | **8** | |  | |  | | | | |  |
| 3. Учебно-тренировочный подраздел |  | | | | 32 | | | | 32 | | | 72 | |  | |  | | | | |  |
| 3.1. Лечебная гимнастика |  | | | | 20 | | | | 20 | | | 40 | |  | |  | | | | |  |
| 3.2.Лечебная дозированная ходьба и бег |  | | | | *–* | | | | *–* | | | *–* | |  | |  | | | | |  |
| 3.3. Подвижные игры |  | | | | *–* | | | | *–* | | | *–* | |  | |  | | | | |  |
| 3.4. Дартс |  | | | | *–* | | | | *–* | | | *–* | |  | |  | | | | |  |
| 3.5. Настольный теннис |  | | | | *–* | | | | *–* | | | *–* | |  | |  | | | | |  |
| 3.6. ППФП врача |  | | | | 8 | | | | 8 | | | 16 | |  | |  | | | | |  |
| 3.7. Контрольные занятия |  | | | | 4 | | | | 4 | | | 8 | |  | |  | | | | |  |

Основное учебное отделение

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Вид учебной деятельности (в часах) | | | | | | | | |
| Легкая атлетика | Гимна стика | Атлетическая гимнастика | Баскетбол | Волейбол | Футбол | Гиревой спорт | Шей пинг | ППФП |
| I | 6 | 4 | 4 | 4 | *–* | 4 | *–* | 4 | *–* |
| II | 6 | 4 | 4 | *–* | 6 | *–* | 4 | *–* | 4 |
| III | 6 | 4 | 4 | 4 | *–* | 4 | *–* | 4 | *–* |
| IV | 6 | 4 | 4 | *–* | 6 | *–* | 4 | *–* | 4 |
| V | 4 | 4 | 4 | 4 | *–* | 4 | 2 | 2 | 2 |
| VI | 6 | 6 | 6 | *–* | 4 | *–* | 4 | 2 | 2 |
| VII | *–* | *–* | *–* | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 |
| VIII | *–* | *–* | *–* | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 |
| IX | *–* | *–* | *–* | 6 | 8 | *–* | 6 | 6 | 2 |
| X | *–* | *–* | *–* | 8 | 6 | *–* | 6 | 6 | 2 |

Специальное учебное отделение

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Вид учебной деятельности (в часах) | | | | | | |
| Оздоровительная гимнастика | Оздоровительный бег и ходьба | Легкая атлетика | Баскетбол | Волейбол | Подвижные игры | ППФП |
| I | 8 | 8 | 2 | 4 | *–* | 4 | *–* |
| II | 8 | 6 | 2 | *–* | 4 | 4 | 4 |
| III | 8 | 8 | 2 | 4 | *–* | 4 | *–* |
| IV | 8 | 6 | 2 | *–* | 4 | 4 | 4 |
| V | 8 | 6 | 2 | 4 | *–* | 4 | 2 |
| VI | 8 | 6 | 2 | *–* | 4 | 6 | 2 |
| VII | 10 | 4 | *–* | 4 | 4 | 4 | 2 |
| VIII | 10 | 4 | *–* | 4 | 4 | 4 | 2 |
| IX | 12 | *–* | *–* | 4 | 4 | *–* | 8 |
| X | 12 | *–* | *–* | 4 | 4 | *–* | 8 |

Лечебное учебное отделение

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестр | Вид учебной деятельности (в часах) | | | | | | | | |
| Лечебная  гимнастика | Лечебная дозированная ходьба и бег | Подвижные игры | Дартс | Настольный теннис | ППФП |  |  |  |
| I | 8 | 8 | 4 | 4 | 2 | *–* |  |  |  |
| II | 8 | 8 | 4 | 2 | 2 | 4 |  |  |  |
| III | 8 | 8 | 4 | 4 | 2 | *–* |  |  |  |
| IV | 8 | 8 | 4 | 2 | 2 | 4 |  |  |  |
| V | 8 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| VI | 10 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |
| VII | 14 | 6 | 6 | *–* | *–* | 2 |  |  |  |
| VШ | 14 | 6 | 6 | *–* | *–* | 2 |  |  |  |
| IX | 20 | *–* | *–* | *–* | *–* | 8 |  |  |  |
| X | 20 | *–* | *–* | *–* | *–* | 8 |  |  |  |

**5 . СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**5.1 Содержание разделов дисциплины**

**Теоретический раздел I курс**

(обязательная тематика – 8 часов)

**Тема: Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах РФ - 4 часа.**

Ключевые слова: история физической культуры, здоровье молодежи, государственная программа для медицинских вузов, формы руководства физической культурой и спортом, учебная и внеучебная работа, спортклуб.

Краткая история физической культуры и спорта. Основные понятия системы физического воспитания, физическая культура, физическая подготовка, физическое состояние, спорт. Социальные потребности в возникновении физической культуры. Основы законодательства в области ФК и С. Государственные и общественные формы руководства физической культурой и спортом в России. Решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране. Цели и задачи физического воспитания в медицинском вузе. Организация и руководство физическим воспитанием. Построение курса физического воспитания. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Деятельность спортклуба. Организационные формы работы. Спортивные движения и традиции вуза. Спорт в медицинских вузах страны. Роль выпускников медицинских вузов в развитии массового физкультурного движения в стране. Профессиональная особенность физического воспитания в медицинских вузах.

**Тема: Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основы методик развития основных физических качеств - 4 часа.**

**Ключевые слова**: социальное здоровье студентов, умственная работоспособность, умственное утомление и усталость, условия высокой продуктивности учебного труда, оптимальная двигательная активность, самостоятельные занятия.

Особенности организации учебного труда и жизнедеятельности студентов. Основные психофизиологические характеристики студентов, условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Элементы научной организации умственного труда. Оптимальный двигательный режим людей различных профессий. Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости. Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения в течение учебного дня. Занятия в клубах и группах любителей бега, оздоровительной ходьбы. лыжного спорта, оздоровительного плавания, лыжного, водного, велосипедного туризма, женской атлетической и ритмической гимнастики, закаливания и в спортивных секциях и т. п. Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях. Выполнение необходимого недельного двигательного режима. Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения студентов в вузе для повышения умственной работоспособности и успеваемости. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Основы планирования, пульсовой режим и дозирование физиологической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Самоконтроль, врачебный и педагогический контроль за эффективность занятия, физическим развитием и состоянием функциональных систем. Характеристика тестов, начальные рекомендации.

**II курс**

(обязательная тематика – 8 часов)

**Тема: Естественно – научные основы физического воспитания -2 часа.**

**Ключевые слова:** экология здоровья, биохимическая адаптация, физиологическая адаптация, двигательная функция, перетренированность, устойчивость к стрессовым воздействиям.

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 (обмен веществ и энергия, кровь и кровообращение, дыхание и газообмен, другие внутренние органы и системы, опорно-двигательный аппарат, регуляция деятельности организма). Двигательная функция и ее влияние на повышение устойчивости организма к различным условиям окружающей среды. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым состояниям, гиподинамии, гипоксии, проникающей радиации, токсическим веществам и вредным воздействиям.

**Тема: Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки – 2 часа.**

**Ключевые слова:** физические качества, физиология мышечной деятельности, классификация физических упражнений, методические принципы спортивной тренировки, планирование, виды контроля. Спорт в системе физического воспитания России. Цель и задачи спортивной тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена: физическая, механическая, тактическая, психологическая, теоретическая. Физиологические характеристики разных видов мышечной деятельности. Приобретение, сохранение и утрата спортивной формы. Основные методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений. Особенности планирования спортивной тренировки в условиях вуза. Построение одного тренировочного занятия. Занятия отдельных его компонентов: вводный, подготовительный, основной и заключительный этапы. Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов. Взаимосвязь системы спортивных соревнований и системы подготовки спортсменов. Организация контроля в спортивной тренировке. Педагогический, врачебный, научный контроль и самоконтроль спортсменов.

**Тема: Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека – 2 часа.**

**Ключевые слова**: жизнеобеспечивающие системы организма, методы тестирования, физическая работоспособность, контроль и самоконтроль. Цели и задачи контроля и самоконтроля за основными жизнеобеспечивающими системами организма. Физиологические закономерности на которых основываются простейшие методы тестирования. Определение физической работоспособности: PWC 170, степ-тест, велоэргометрия. Методика тестирования системы дыхания, ССС, состояния вестибулярного аппарата, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата. Тема: Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов – 2 часа. Ключевые слова: спортивные травмы, медицинская помощь, неотложная помощь, манипуляции, диагностика. Общие принципы оказания первой помощи. Последовательность действий и манипуляций. Обращение с пострадавшим. Средства первой помощи. Диагностика признаков жизни и смерти. Неотложная помощь при утоплении, ударе электрическим током, молнией, тепловом ударе, переломах.

**III курс**

(обязательная тематика 8 часов)

**Тема: Гигиенические основы физического воспитания и спорта – 4 часа.**

**Часть 1: Технические средства и тренажѐры на службе здоровья.**

**Ключевые слова:** технические средства, дозировка физических нагрузок, методы оценки, компьютерные технологии. Использование технических средств и тренажѐров для массовых занятий оздоровительной физической культурой. Влияние занятий с использование тренажѐрной техники на различные органы и системы организма. Типовой центр «Здоровье» и его структура. Оптимальный объѐм нагрузки или нормирование физических нагрузок при работе на тренажѐрах. Показания и противопоказания к занятиям на тренажѐрах. Методы оценки физических кондиций человека.

**Часть 2:** Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности.

**Ключевые слова:** гидропроцедуры, искусственное ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, факторы природы, методы закаливания, аутотренинг, реабилитация, самоконтроль.

Принципы использования восстановительных средств при физических нагрузках и в спорте. Адаптация организма к физическим и нервным напряжениям. Изменение организма и утомление. Сочетание утомления и восстановления. Основы восстановления функций и тренированности организма. Управление тренировочным процессом. Предупреждение нежелательных последствий тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировочный эффект. Педагогические средства. Педагогические средства – основные в системе восстановления как самой тренировки, так и режима спортсмена. Индивидуализация процесса тренировки и оптимизация воздействия отдельного тренировочного занятия. Гигиенические средства. Естественные процессы восстановления (воздушная среда, климатические и погодные условия, спортивные сооружения, одежда, суточный режим, закаленность, питание и др.) Физические средства. Факторы природы - солнце, воздух, вода, земля, магнетизм, электричество в их естественном и искусственном преобразованном виде и использование в лечебных и профилактических целях. Восстановительный массаж. Средства борьбы с утомлением и повышения работоспособности. Влияние массажа на общее состояние организма. Основные задачи восстановительного массажа. Самомассаж. Мази, разогревающие и лечебные растирки. Фармакологические средства адаптации и ускорения восстановительных процессов. Задачи спортивной фармакологии. Основные требования к применяемым соединениям, принципы использования фарм. средств. Ароматические вещества. Естественные натуростимуляторы. Традиционные и нетрадиционные средства восстановления. Витамины. Психологические средства и методы восстановления. Аутотренинг. Саморегуляция. Идиомоторика. Медицинская реабилитация – восстановление работоспособности и тренированности. Система реабилитации, ее содержание, средства и дозировка. Контроль, самоконтроль и коррекция.

**Тема: Допинги и стимуляторы в спорте – 2 часа.**

**Ключевые слова:** допинг, классификация допингов, механизмы патологического воздействия, альтернатива допингам, допинг-контроль, методы анализа, санкции.

Допинг. Определение допинга, МОК. Допинги как медицинские средства и лекарства. Их роль в повышении работоспособности и опасности для здоровья спортсменов. Медицинская комиссия МОК в 1971 г. Отнесла к допингам следующие 6 групп веществ: психомоторные стимуляторы, симпатомиметические амины, стимуляторы ЦНС, анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства, специфические виды допингов. Допинги как стимуляторы. Действие препаратов на организм и функциональные показатели (снятие охранительного торможения и подавление чувства усталости). Влияние анаболических стероидов на женский организм. Специфические побочные действия применения стероидов у подростков. Альтернатива допингу. Первый официально проведѐнный антидопинговый контроль (Олимпиада 1968 г.). Контроль полового различия. Допинг-контроль: системы и методы анализа. Антидопинговые скандалы на крупнейших соревнованиях. Меры наказания.

**Тема: Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе – 2 часа.**

**Ключевые слова**: фактор риска, экзогенные факторы, экология, радиационное облучение, вредные привычки, инфекционные заболевания, стресс, меры профилактики. Эндоэкология и физическая культура. Воздействие экзогенных экологонегативных факторов на занимающихся физическими упражнениями. Требования к территориям на которых проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия. Вредные привычки и борьба с ними. Радиационное облучение – как экологонегативный фактор. Экспортивное градостроительство.

**IV курс**

(обязательная тематика – 8 часов)

**Тема: Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов- 2 часа.**

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, методы физического воспитания инвалидов, спорт инвалидов, паралимпийские игры, функциональные классы паралимпийцев, занятия для детей. Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта. Райдтерапия в системе адаптивного физического воспитания дезабильных лиц. Определение функционального класса паралимпийцев. Распределение инвалидов-спортсменов по классам в различных видах спорта, входящих в Программу Паралимпийских игр. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. Программа спортивных занятий и соревнований для детей и подростков с умственной отсталостью.

**Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ) – 4 часа.**

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, средства ППФП, условия и характер труда медицинских работников, научная организация труда, производственная физическая культура.

Определение понятия ППФП и ее место в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП: формы труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности специалистов. Формирование прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Формы ППФП в медицинских вузах. Овладение навыками определения и оценки физического состояния и подбора необходимых физических упражнений для разных групп населения и с различными уровнями состояния здоровья. Физическая культура в научной организации труда (НОТ). Производственная физическая культура (ПФК), ее цели, задачи и методические основы. ПФК в рабочее время. Производственная гимнастика. Основы методики и составление комплексов вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультминутки применительно к условиям и характеру будущего труда. ПФК во внерабочее время.

**Тема: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов медицинских вузов – 2 часа.**

**Ключевые слова:** мотивация, состояние здоровья, интенсивность, объем тренировочных нагрузок, физические качества, функциональное состояние, компенсаторные механизмы, спортивное перенапряжение. Мотивация физического воспитания – важнейшая составляющая улучшения здоровья студентов. Принципы физического воспитания. Учебно-тренировочные занятия в вузе. Части занятий – задачи и содержание. Совершенствование физических качеств. Спорт в системе физического воспитания. Классификация видов спорта и массового спортивного движения. Система спортивной тренировки Общие и специальные принципы спортивной тренировки. Формирование целевой установки на высшее достижение. Непрерывность тренировочного процесса. Принципы построения тренировочного процесса. Средства и методы спортивной тренировки.

**V курс**

(обязательная тематика – 8 часов)

**Тема: Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья – 2 часа.**

**Ключевые слова:** регламентирующие документы, медицинские группы, планирование, нозологическая группа, особенности физических упражнений, контроль. Дополнительные цели и задачи. Регламентирующие документы и приказы медицинского обеспечения физической культуры в образовательных учреждениях. Распределение занимающихся по медицинским группам. Формы физического воспитания. Планирование работы, учет и контроль за эффективностью проведения занятий в специальном учебном отделении. Учебная документация. Комплектование учебных групп. Особенности применения физических упражнений для учащихся различных нозологических групп.

**Тема: Оптимизация физической активности населения – 2 часа.**

**Ключевые слова:** двигательная активность, типы физических упражнений, коррекция двигательной активности, центр медицинской профилактики, социальный маркетинг. Низкий уровень двигательной активности – основной фактор риска заболеваний населения. Планирование оптимальной физической активности. Типы физических упражнений, интенсивность и дозировка их применения. Принципы деятельности центров медицинской профилактики. Групповой и общественный уровень коррекции низкой двигательной активности населения. Социальный маркетинг.

**Тема: Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека – 4 часа.**

**Ключевые слова:** валеология, качество жизни, оздоровительные системы, психологическая саморегуляция, лекарственные растения. Валеология – наука о здоровье. Современные подходы к закаливанию. Использование сауны и бани в оздоровительных целях. Медотерапия. Функциональная музыка. Идеальный вес, идеальная фигура. Влияние цвета на физическую работоспособность. Основы психологической саморегуляции. Лекарственные растения и горечи в повышении работоспособности человека.

Валеология – наука о здоровье. Современные подходы к закаливанию. Использование сауны и бани в оздоровительных целях. Медотерапия. Функциональная музыка. Идеальный вес, идеальная фигура. Влияние цвета на физическую работоспособность. Основы психологической саморегуляции. Лекарственные растения и горечи в повышении работоспособности человека

**Методико-практический отдел**

**Таблица 1.**

**Распределение методико-практических занятий по темам и учебным отделениям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Содержание | **Курс** | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | | | | **2** | | **3** | | | **4** | | **5** |
| **ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА** | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |
| 1 | Выносливость. Методы развития и контроля | оуо\* | | | |  | | |  | |  | | |  |
| 2 | Сила. Методы развития и контроля |  | | | | оуо | | |  | |  | | |  |
| 3 | Гибкость. Методы развития и контроля | оуо | | | |  | | |  | |  | | |  |
| 4 | Быстрота. Методы развития и контроля. | оуо | | | |  | | |  | |  | | |  |
| 5 | Ловкость. Методы развития и контроля. |  | | | |  | | | оуо | |  | | |  |
| **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ** | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Методика голодания по П. Бреггу |  | | | | суо | | |  | |  | | |  |
| 7 | Методика голодания по Г. Шелтону |  | | | | суо | | |  | |  | | |  |
| 8 | Оздоровление позвоночника по П. Бреггу |  | | | |  | | |  | |  | | | суо |
| 9 | Оздоровительная система Н.Е. Семѐновой |  | | | |  | | |  | | суо | | |  |
| 10 | Методика классического закаливания | суо | | | |  | | |  | |  | | |  |
| 11 | Оздоровительная система С. Кнейппа |  | | | |  | | | оуо | |  | | |  |
| 12 | Оздоровительная система «Детка» П.К. Иванова |  | | | |  | | |  | | суо | | |  |
| **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ** | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой | суо | | | |  | | |  | |  | | |  |
| 14 | Дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко |  | | | |  | | |  | | суо | | |  |
| 15 | Дыхательная гимнастика Хатха-йога |  | | | |  | | |  | |  | | | суо |
| 16 | Дыхательная гимнастика «Боди-флекс» |  | | | | суо | | |  | |  | | |  |
| **МАССАЖ И САМОМАССАЖ** | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Различные виды массажа |  | | | |  | | | суо | |  | | |  |
| 18 | Точечный массаж |  | | | | суо | | |  | |  | | |  |
| 19 | Точечный массаж по А. Уманской, для профи-лактики ОРВИ, гриппа | суо | | | |  | | |  | |  | | |  |
| 20 | Точечный массаж Су-Джок |  | | | |  | | |  | |  | | | суо |
| **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ** | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Оздоровительная двигательная система Н. Амосова |  | | |  | | | суо | |  | | |  | |
| 22 | Оздоровительная двигательная система К. Купера |  | | | суо | | |  | |  | | |  | |
| 23 | Оздоровительная двигательная система А. Микулина |  | | |  | | | суо | |  | | |  | |
| 24 | Стретчинг |  | | | оуо суо | | |  | |  | | |  | |
| Современные оздоровительные методики | |  | | |  | | |  | | оуо | | |  | |
| **НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Аэрозоль – и фитотерапия |  | | суо | | | |  | |  | | |  | |
| 26 | Искусственное ультрафиолетовое облучение | суо | |  | | | |  | |  | | |  | |
| 27 | Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика |  | |  | | | | суо | |  | | |  | |
| 28 | Аутогенная тренировка |  | |  | | | |  | | оуо суо | | |  | |
| 29 | Функциональная музыка – помощник в учѐбе, труде, спорте, лечебной и реабилитационной деятельности |  | |  | | | |  | |  | | | суо | |
| **КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ** | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки | суо | оуо | | | | |  | |  | | |  | |
| 31 | Определение физической работоспособности |  | оуо суо | | | | |  | |  | | |  | |
| 32 | Оценка физического состояния |  |  | | | | | оуо | |  | | |  | |
| 33 | Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения | суо |  | | | | |  | |  | | |  | |
| 34 | Оптимальный двигательный режим и рацио-нальное питание людей различного возраста |  |  | | | | |  | | суо | | | оуо | |
| **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики. | оуо суо |  | | | | |  | |  | | |  | |
| 36 | Составление программы профессионально-прикладной физической культуры врача. |  |  | | | | | суо | |  | | | оуо | |

**СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА**

**Тема: Выносливость. Методы развития и контроля**

**Ключевые слова:** выносливость, физиологическая характеристика выносливости, виды выносливости, методы развития, уровень выносливости.

Общая характеристика качества выносливости. Выносливость – как способность организма противостоять утомлению. Физиологическая и психологическая характеристика выносливости. Виды выносливости: общая и специальная выносливость. Уровни развития и проявления общей и специальной выносливости. Виды выносливости в зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений: силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная и выносливость к статическим усилиям. Методы развития выносливости: непрерывные; интервальные; контрольные или соревновательные. Определение уровня выносливости. Профессионально-прикладное значение развития физического качества выносливости для врача.

**Тема: Сила. Методы развития и контроля**

**Ключевые слова:** сила, физиологическая характеристика силы, виды силы, методы развития силы, силовая тренировка женщин.

Общая характеристика качества силы. Определение силы. Виды силы: абсолютная сила, относительная сила, максимальная сила, скоростная сила, силовая выносливость. Физиологическая характеристика определения уровня силы, от чего она зависит. Основные методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий (или метод «до отказа»), метод динамических усилий, изометрический метод (статических усилий), метод электрической стимуляции. Статическое и динамическое измерение силы. Общеразвивающие, специальные и соревновательные упражнения, используемые в силовой тренировке. Воспитание «абсолютной» и «взрывной силы». Особенности силовой тренировки женщин и девушек. Указания к предупреждению травм при занятиях силовыми упражнениями. Профессионально-прикладное значение физического качества силы для врача.

**Тема: Гибкость. Методы развития и контроля**

**Ключевые слова:** гибкость, физиологические основы гибкости, виды гибкости, методика определения гибкости, основы развития гибкости.

Общая характеристика качества гибкости. Определение гибкости. Профилактическая ценность упражнений, выполняемых с максимальной амплитудой. Анатомо-физиологические основы гибкости. Виды гибкости: динамическая, статическая, активная, пассивная. Методика определения гибкости: инструментальный (гониометр, линейка), метод контрольных упражнений. Основы развития гибкости и сохранения гибкости: упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движения. Дозировка упражнений на гибкость. Упражнения для развития гибкости. Профессионально-прикладное значение физического качества гибкости для врача.

**Тема: Быстрота. Методы развития и контроля**

**Ключевые слова:** быстрота, физиологическая характеристика быстроты, разновидности проявления скоростных качеств, методы развития быстроты.

Общая характеристика качества быстроты. Определение быстроты. Физиологическая характеристика быстроты. Разновидности проявления скоростных качеств: скорость как предельная быстрота отдельных движений, быстрота реакции, быстрота как необходимая характеристика темпа движений. Факторы, влияющие на быстроту. Методы развития быстроты: повторное выполнение упражнений в затруднѐнных условиях, повторное выполнение упражнений в облегчѐнных условиях. Упражнения для развития быстроты в затрудненных и облегченных условиях. Профессионально-прикладное значение физического качества быстроты для врача.

**Тема: Ловкость. Методы развития и контроля**

**Ключевые слова:** ловкость, физиологическая характеристика ловкости, основы ловкости, основы воспитания ловкости, методы развития ловкости.

Общая характеристика физического качества ловкость. Определение ловкости. Физиологическая характеристика ловкости: координационная сложность двигательной задачи; точность выполнения движения (точность пространственных, временных силовых характеристик движения), высокая экономичность движений (КПД); время выполнения движений (или время, необходимое для овладения движением, или время от момента изменения обстановки до ответного движения). Физиологические основы ловкости: запас двигательных навыков, быстрота и точность сложных двигательных реакций; совершенствование функций двигательного анализатора, и психологические особенности – полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки (быстрота и точность сложных двигательных реакций). Методика воспитания ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков, умение и совершенствование способности перестройки двигательной деятельности в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Основы воспитания ловкости: овладение новыми движениями (запас двигательных навыков); повышение координационной сложности осваиваемых движений; тренировка быстрой и полной восстанавливаемости, чувства пространства (дифференцировочное торможение), чувства времени. Методы развития ловкости: новизна, необычность, неординарные требования к координации движений (гимнастика, подвижные и спортивные игры). Воспитание способности поддерживать равновесие. Воспитание способности к рациональному мышечному расслаблению. Воспитание способности регулировать пространственные параметры движения. Профессионально-прикладное значение физического качества ловкости для врача.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ**

**Тема: Методика голодания по П. Бреггу**

**Ключевые слова**: голодание, очищение, «шлаки», ацидоз, сухое, полусухое голодание, интоксикация, конституция.

П. Брегг и его определение голодания: «Голодание – это великий чистильщик». Основы голодания по П. Бреггу. Методики голодания по П. Бреггу: однодневная, 3-х, 7- ми, 10-ти дневная и т.д. Введение в голодание. Выход из голодания. Показания и противопоказания для голодания. Эффекты голодания.

**Тема: Методика голодания по Г. Шелтону**

**Ключевые слова:** голодание, очищение, «шлаки», болезнь, компенсация, здоровье, кишечник, клизма, «физиологический отдых», сердечнососудистая система, мочеполовая система, дыхательная система, хронические заболевания.

Краткая биография Г. Шелтона и его определение голодания. Преимущество голодания с целью уменьшения веса. Признаки улучшения здоровья после голодания. Показания и противопоказания для голодания.

Четыре причины голодания по Г. Шелтону: снижение веса, «физиологическая компенсация», «физиологический отдых пищеварительной, нервной и других систем», «очищение организма». Девять главных шагов голодания: страх, приготовления, деятельность, тепло, потребность в воде, купание, солнечные ванны, слабительные лучше не принимать, страдания.

Голодание при острых формах и хронических болезнях: случай обычной простуды, астма, артрит, язвенная болезнь, гипертония, голодание и сердце, и факторы, определяющие улучшение состояния здоровья, нефрит (болезнь Брайта).

**Тема: Оздоровление позвоночника по П. Бреггу**

**Ключевые слова**: позвоночный столб, остеохондроз, дыхание, физические упражнения, спинной мозг, внутренние органы, болевой синдром, гибкость, витамины, шейный, грудной, пояснично-крестцовый отделы позвоночного столба.

Оздоровительная система П. Брегга «Здоровый позвоночник». Содержание и основные принципы системы оздоровления по авторской программе П. Брегга. Основные функции позвоночника. Витамины – основа здорового позвоночника. Специальные комплексы упражнений для укрепления позвоночника. Причины заболеваний позвоночника.

Основные правила выполнения упражнений для позвоночника. Специальные упражнения, рекомендуемые для позвоночника: для шейного отдела, для грудного отдела, пояснично-крестцового отдела, на растяжение позвоночника.

**Тема: Оздоровительная система Н.Е. Семѐновой**

**Ключевые слова:** болезнь, «шлаки», дисбактериоз, клизма, кружка Эсмарха, желудочно-кишечный тракт, лимфа, кровь, сосуды, раздельное питание, белки, жиры, углеводы.

Система очищения по методике Н.Е. Семѐновой «Семь очистительных шагов». Программа оздоровления по Н.А. Семеновой: очищение организма, раздельное питание, макробиотика питания, утренний гимнастический комплекс, сауна и парная. «Семь шагов» очистки по Н. Семеновой: 1 шаг - промывание кишечника; 2 шаг – рациональное совмещение продуктов; 3 шаг – бой с бактериозом; 4 шаг – очистка суставов; 5 шаг – очистка печени; 6 шаг – очистка почек; 7 шаг – очистка сосудов. Методика выполнения «семи шагов» очистки. Показания и противопоказания к проведению очищения организма.

**Тема: Методика классического закаливания**

**Ключевые слова:** закаливание, вода, солнце, воздух, обливание, обтирание, моржевание, иммунная система, иммунитет.

Закаливание, как система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеофакторов: холода, тепла, солнечной радиации, пониженного или повышенного атмосферного давления.

Исторические корни закаливания. Механизм воздействия закаливания на организм человека. Причины недомоганий при проведении закаливания или что нельзя делать при контакте с водой и закаливании. Подготовка к закаливанию и правила выполнения закаливания: радоваться при проведении процедуры, не препятствовать естественной задержке дыхания, сочетать закаливание с вибромассажем, закаливаться ежедневно, в одно и тоже время, очень медленно изменять температуру воды, вытирать насухо все тело.

Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учѐт индивидуальных особенностей. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные закаливающие факторы: воздух, вода, солнце.

Закаливание водой: главным фактором закаливания служит температура воды. Методика закаливания водой. Последовательных водных процедур. Местные водные процедуры.

**Тема: Оздоровительная система С. Кнейппа**

**Ключевые слова:** закаливание, свойства, методика, средства, компрессы, водолечение, ванны, показания, противопоказания, обвѐртывание, обливание.

История С. Кнейппа. Объективные факторы применения нетрадиционных методов лечения и народных средств. Гидротерапия. Кнейпп и его система: закаливания и водолечения. Десять преимуществ омовения холодной водой. Средства закаливания: хождение босиком по мокрой траве, хождение босиком по мокрым камням, хождение босиком по снегу, хождение босиком в холодной воде; обливание коленей, погружение ног и рук в холодную воду. Показания и противопоказания для закаливания по С. Кнейппу. Методики применения процедур закаливания. Три свойства воды: растворять, удалять (медленно смывать), укреплять. Средства водолечения: компрессы, ванны – холодные ножные, теплые ножные, холодные сидячие, теплые сидячие, полная ванна, для лица или глазная ванна, для головы, паровые души – для головы и верхней части тела, ножные, обливания – ног, спины, полное, нижней и верхней части тела, рук, головы, обертывания – головы, шеи, «шаль», ног, «мокрая рубаха», «испанский плащ», питье воды.

Методики применения процедур водолечения. Профессионально-прикладное значение системы С. Кнейппа.

**Тема: Оздоровительная система «Детка» П. К. Иванова**

**Ключевые слова**: закаливание, закаливающие процедуры, холод, вода, показания, противопоказания, моржевание, 12 правил системы, алкоголь, курение, духовное самооздо-ровление.

Библиографическая справка П.К. Иванова и его оздоровительная система «Детка». Содержание оздоровительной системы «Детка» состоит из 12 правил. Цель системы – оздо-ровить организм физически и духовно. Задачи системы «Детка»: перестроить сознание чело-века в его отношении к природе, вывести шлаки из организма, научить организм накапли-вать иммунную энергию, пробудить нервную систему через холодную воду, воздух и землю.

Показания и противопоказания к использованию системы П.К. Иванова. Ожидаемые эффекты и «эффекты» после действия: обострения. Советы при ухудшении самочувствия. «Детка» – родителям. Оздоровительная система П.К. Иванова в его последователях.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ**

**Тема: Парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой**

**Ключевые слова:** парадоксальная дыхательная гимнастика, абсолютные и относительные противопоказания, хронические заболевания, правила дыхания, активный вдох, темпо-ритм, упражнения «Насос», «Обними плечи», «Кошки», «Ладошки», «Малый маят-ник», «Большой маятник», комплексы упражнений.

Воздействие парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой на организм человека. Показания, абсолютные и относительные противопоказания к использованию дыхательной гимнастики. Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики: четыре основных правила исполнения дыхательной гимнастики. Разминка, движения головы, два главных упражнения гимнастики, основное правило: о выдохе не думать; дозировка упражнений при различных заболеваниях. Эффекты при использовании дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой. Примерный комплекс и схема дозировки динамических дыхательных упражнений.

**Тема: Дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко**

**Ключевые слова:** волевая ликвидация глубокого дыхания, гипервентиляция легких, показания, противопоказания, контрольная пауза, индивидуальная пауза, максимальная пауза, форсированная тренировка дыхания, дыхательная гимнастика, дыхательный центр, гипоксия, кислотно-щелочное равновесие, углекислый газ, парциальное давление, бронхиаль-ная астма, альвеолярная гипервентиляция, дневник самоконтроля.

Историческая справка Бутейко К. и его метод «Волевой ликвидации глубокого дыха-ния» (ВЛГД). Физиологический механизм воздействия ВЛГД на организм человека. Меха-низм терапевтического действия дозированного кислородного голодания. Показания и противопоказания к использованию метода ВЛГД. Методика применения ВЛГД. Рекомендации для проведения занятий по ВЛГД. Дневник тренировки по ВЛГД.

**Тема: Дыхательная гимнастика Хатха-йога**

**Ключевые слова:** Пранаяма, внешний элемент Праны, внутренний элемент праны, концентрация внимания, йоготерапия, глубокое ритмичное дыхание, хронические заболевания, полное волнообразное дыхание, брюшное дыхание, диафрагмальное дыхание, реберное дыхание, ключичное дыхание, вакуумное дыхание, асаны, «Ритм иогендры», «Ха-дыхание», «Капалабхати», «Психическое дыхание», «Очистительное дыхание», «Полное дыхание».

Система Хатха-йога, как метод естественного лечения, ее цель и задачи. Система дыха-тельных упражнений – Пранаяма – 4 ступень системы йоги – учение о сознательном управ-лении дыханием. Цель дыхательных упражнений йогов. Физиологические механизмы дейст-вия дыхательных упражнений по системе «Хатха-йога». Показания и противопоказания к использованию дыхательных упражнений. Методика выполнения основных дыхательных упражнений Хатха-йоги и эффекты их воздействия на организм человека. Типы дыхания. Техника выполнения комплекса «Десять малых Прана-ям». Использование дыхательных упражнений на занятиях по физическому воспитанию в медицинском вузе.

**Тема: Дыхательная гимнастика «Боди-флекс»**

**Ключевые слова:** аэробное дыхание, изотонические упражнения, изометрические позы, мышечная ткань, жировая ткань, подкожный жир, красивая фигура, гибкость, иммунная система, обмен веществ, жизненная энергия, выносливость, глубокое диафрагмальное дыхание, апное, показания, противопоказания

Цель дыхательной гимнастики «Боди-флекс». Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Аэробный принцип гимнастики. Показания и противопоказания к использованию дыхательных упражнений. Техника глубокого диафрагмального дыхания «Боди-флекс» и пять ступеней его выполнения – основа всей системы. Основные 12 упражнений дыхательной гимнастики «Боди-флекс» и техника их выполнения. Использование дыхательных упражнений на занятиях по физическому воспитанию в медицинском вузе.

**МАССАЖ И САМОМАССАЖ**

**Тема: Различные виды массажа**

**Ключевые слова:** массаж, массажист, гипотермический массаж, баночный; дренажный, перкуссионный, криомассаж, гинекологический, урологический, японский, палсинг, ароматический, кожные покровы, мышечная ткань, опорно-двигательный аппарат, акупрессура, самомассаж, вибрация, органы, сердечнососудистая система, кожные хронические заболевания, гигиена, эластичность тканей, травма, контрактура, лимфоузел, центральная нервная система, периферическая нервная система.

Массаж, как метод лечения и профилактики заболеваний. Массаж в рамках комплексного восстановительного лечения заболеваний нервной системы, внутренних органов, а также заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата. Физиологическое и механическое воздействие массажа на организм человека. Правила проведения и приѐмы массажа. Показания и противопоказания к назначению массажа. Воздействие массажа на поверхность тела. Гигиенические требования к массажисту и пациенту.

Различные виды массажа. Лечебный или медицинский массаж (аппаратный и ручной). Разновидности ручного массажа: классический; сегментарно-рефлекторный; соединительно-тканный, точечный и т.д.

Косметический массаж. Уход за нормальной и поражѐнной кожей, предупреждение еѐ преждевременного старения, избавления от различных косметических недостатков.

Спортивный массаж. Применение спортивного массажа в спортивной медицине, в спортивно-физкультурной практике.

**Тема: Точечный массаж**

**Ключевые слова:** рефлексогенная зона, механическое воздействие, акупрессура, центральная нервная система, биологически активные точки, обменные процессы, кровоснабжение, индивидуальный цунь.

Точечный массаж – метод рефлекторного воздействия. Сущность точечного массажа. Механическое и физиологическое воздействие точечного массажа на организм человека. Изменения, происходящие в организме под воздействием точечного массажа. Основные и относительные показания, противопоказания для проведения массажа. Определение индивидуального цуня. Основные приемы точечного массажа: вращение, вибрация, давление, захватывание, «укол». Рекомендуемые точки для проведения точечного массажа при различных заболеваниях.

**Тема: Точечный массаж по А. Уманской для профилактики ОРВИ и гриппа**

**Ключевые слова:** индивидуальный цунь, периферическая нервная система, иммунная система, рефлексогенная зона, механическое воздействие, острые респираторные заболевания, грипп, акупрессура, центральная нервная система, биологически активные точки, обменные процессы, кровоснабжение.

Точечный массаж по А. Уманской – эффективный метод воздействия на различные функции организма. Регулярное проведение массажа способствует поддержанию высокой его сопротивляемости к простудным заболеваниям. Техника выполнения точечного массажа. Правила проведения массажа. Соблюдение последовательности воздействия на точки. Показания к проведению данного вида массажа. Основные зоны акупунктуры при выполнении точечном массаже. Физиологический механизм воздействия точечного массажа на организм человека. Рекомендации для проведения точечного массажа. Способы воздействия при выполнении ТМ: надавливание и вращательные движения. Рекомендуемые точки акупунктуры при различных дискомфортных состояниях и методика массажа. Принципы использования ТМ: регулярность и систематичность.

**Тема: Точечный массаж Су-Джок**

**Ключевые слова:** биологически активные точки, иммунная система, рефлексогенная зона, диагностические палочки, Су-Джок иглы, инъектор, перфораторы, Су-Джок мокса, массаж, звездчатый стимулятор, магнит, цветолечение.

Су-Джок терапия – система для лечения заболеваний путем стимуляции определенных точек различными медицинскими инструментами. История Су-Джок – терапии. Пак Дже Ву и его уникальная методика лечения – Су-Джок. Распространение метода в России. Воз-можности Су-Джок терапии: простота, безопасность и эффективность. Физиологический ме-ханизм воздействия Су-Джок на организм человека. Структура метода: диагностическая часть; лечебная часть. Направления воздействия Су-Джок массажа: профилактическое; оздо-ровительное. Инструменты, применяемые в Су-Джок терапии. Показания и противопоказа-ния к Су-Джок терапии. Лечение и профилактика с помощью Су-Джок терапии. Принципы неотложной помощи. Рекомендации по оказанию медицинской помощи при некоторых забо-леваниях. Схемы соответствия частей тела на кисти и стопе.

**ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ**

**Тема: Оздоровительная двигательная система Н.М. Амосова**

**Ключевые слова: «**подсистемы газообмена», биокибернетика, мышцы, суставы, однотипные движения, суставы. Краткая биография Н. М. Амосова и его теория о воздействии физических упражнений на организм человека. Система «1000 движений» Амосова. Три состояния суставов по теории Н.М. Амосова. Суставная гимнастика: правила проведения и выполнения. Определение интенсивности упражнений для суставов. Основной комплекс суставной гимнастики.

**Тема: Оздоровительная двигательная система К. Купера 23**

**Ключевые** слова: аэробика, аэробная нагрузка, рациональное питание, эмоциональная гармония, физические нагрузки, калории, диета, 12-ти минутный тест, бег, ходьба.

К. Купер и его система, основанная на 3 основных потребностях человека: аэробная физическая нагрузка; рациональное питание: основные принципы питания, формула для определения веса, формула для определения оптимального числа калорий, потребляемых ежедневно; эмоциональная гармония. Таблицы, научно обоснованные в соответствии с системой очков аэробики, составлены по возрастам для занятий по программе. Методика применения 12-ти минутного теста и определение физиологических возможностей организма человека. Программа для неподготовленных начинающих; программа для 1-й степени подготовленности.

**Тема: Оздоровительная двигательная система А.А. Микулина**

**Ключевые слова:** виброгимнастика, гимнастические упражнения, дыхательная гимнастики, волевая гимнастика, сердечнососудистая система.

А. А. Микулин и его уникальный метод тренировок. Виброгимнастика, методика ее выполнения. Физиологическое воздействие виброгимнастики на организм человека. Реко-мендации – как правильно ходить и бегать. Комплекс гимнастических упражнений по А.А. Микулину.

**Тема: Стретчинг**

**Ключевые слова:** стретчинг, типы упражнений, миостатический рефлекс, виды тре-нировочных комплексов, методика регулирования нагрузки при занятиях стретчингом.

Стретчинг – целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах, увеличивая амплитуду движений. Два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц): баллистические, ста-тические. Физиологическая основа таких упражнений – миостатический рефлекс. Стретчинг – как средство повышения работоспособности, профилактики травматизма, восстановления после травм. Физиологический механизм воздействия стретчинга на организм человека. Виды тренировочных комплексов. Методика и рекомендации по регулированию нагрузки при занятиях стретчингом. Советы для самостоятельных занятий стретчингом. Оценка эффективности и контроль гибкости при занятиях стретчингом. Ограничения и противопоказания для занятий «стретчингом». Роль стретчинга в профессионально-прикладной физической подготовке врача.

**Тема: Современные оздоровительные методики**

**Ключевые слова:** понятие оздоровительные методики, дыхательные гимнастики, виброгимнастика, двигательные системы, аутотренинг, стретчинг, волевая гимнастика, йога, здоровье. Характеристика двигательной активности. Группы здоровья. Дыхательная гимнастика по методикам

Характеристика двигательной активности. Группы здоровья. Дыхательная гимнастика по методикам А. Стрельниковой, К. Бутейко, «Боди-флекс», Хатха–йога. Двигательные сис-темы: К. Купера, А. Микулина, Н. Амосова. Применение методики стретчинг в двигательной активности студента.

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Тема: Аэрозоль – и фитотерапия**

**Ключевые слова:** аэрозольтерапия, дисперсность аэрозолей, ингаляция, лекарственные вещества, дыхательная система, иммунная система, лекарственные препараты, фитотерапия, фитоэргономика, ароматерапия, биологические вещества, окислительно-восстановительные процессы, витамины, лекарственные травы, бальзамы, порошки, настои, отвары, экстракты.

Определение аэрозоль-терапит. Степени дисперсности аэрозолей: высокодисперсные, среднедисперсные, мелкодисперсные, крупнокапельные. Использование определенных сте-пеней дисперсности аэрозолей при лечении различных заболеваний. Физиологический ме-ханизм воздействия аэрозоль-терапии. Преимущества аэрозоль-терапии перед другими мето-дами. Показания и противопоказания к применению аэрозоль-терапии.

Требования и методика проведения аэрозоль-терапии на занятиях в специальном ме-дицинском отделении. Влияние запахов на настроение, физическое состояние человека при различных заболеваниях; использование аэрозоль-терапии в целях их профилактики.

Фитоэргономика – использование растений для поддержания и восстановления работоспособности человека (ароматерапия). Воздействие эфирных масел, используемых в ароматерапии на органы чувств и на общее состояние организма в целом. Принцип семиргичности – гармония семи естественных запахов как основа окружающего мира, в котором живет человек. Преимущество «зеленой аптеки» перед лекарственными препаратами. Физиологический механизм воздействия фитотерапии на организм человека. Показания и противопоказания к применению фитотерапии. Лекарственные травы и средства из растений при раз-личных заболеваниях, способы их применения (наружно и во внутрь), различные формы их применения: в свежем виде, высушенные, бальзамы, соки, сиропы, настои и отвары, настой-ки, экстракты. Рекомендации студентам по использованию фитотерапии, как в домашних ус-ловиях, так и во время учебных занятий.

Высокоэффективные, доступные, быстрые и удобные в приготовлении и приеме растения для усиления защитных свойств организма. Виды лекарственных средств по терапев-тическому воздействию на организм человека.

**Тема: Искусственное ультрафиолетовое облучение**

**Ключевые слова**: ультрафиолет, облучение, кожа, витамины, лимфоток, иммунная система, дезинфекция, психическое развитие, профилактика. Воздействие инфракрасного и ультрафиолетового света на организм человека. Фор-мирование эритемной реакции, сопровождающиеся десенсибилизацией, снижением болевой чувствительности, усилением фагоцитарной активности клеток, мобилизацией защитных функций кожи. Бактерицидный эффект УФ-лучей короткого диапазона. Показания, противо-показания к применению искусственного ультрафиолетового облучения (ИУФО). Методика и аппараты для его проведения. Рекомендуемые схемы курсового облучения УФ-облучателем УФО-А «Спектр».

**Тема: Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика**

**Ключевые слова:** релаксация, психофизиологическая активность, асаны, йога, про-приоцептивная афферентация, внутренний глубинный массаж, позвоночный столб, опорно-двигательный аппарат, мышление, внимание, память, статическая мышечная нагрузка.

Определение релаксации и релаксационной лечебно-профилактической гимнастики (РЛПГ). Цель и задачи РЛПГ. Сущность тренировочного комплекса РЛПГ. Основные механизмы воздействия РЛПГ на организм человека: избирательная проприоцептивная аф-ферентация; изменение интенсивности кровоснабжения органов, желез и частей тела; внут-ренний глубинный массаж; механизм, связанный с устранением деформации позвоночного столба. Восстановление нормальной энергетической циркуляции через снятие физической и психической форм напряжения, перераспределение энергии в теле посредством выполнения лечебных поз. Основные уровни воздействия РЛПГ.

**Тема: Аутогенная тренировка**

**Ключевые слова:** аутогенная тренировка, классификация аутогенной тренировки, ступени подготовки, методика освоения, психоэмоциональное состояние, саморегуляция. Определение аутогенной тренировки (АТ). Основная сущность АТ – целенаправлен-ная тренировка нервных процессов – их лабильности, устойчивости и переключаемости, умение достигнуть состояния аутогенного погружения – «полудремы». Физиологические эффекты АТ и механизмы восстановления под ее влиянием нервной регуляции тех или иных конкретных функций сложны и до сих пор не изучены. Основной принцип АТ – обучающий (научающий) характер. Медицинские показания и противопоказания. Отбор пациентов для АТ. Условия и требования к проведению АТ. Стадии-ступени методики психической само-регуляции: низшая и высшая. Правила освоения АТ. Примерные формулы, рекомендуемые в процессе занятий АТ. Методика проведения тренировки АТ.

**Тема: Функциональная музыка – помощник в учѐбе, труде, спорте, лечебной и реабилитационной деятельности**

**Ключевые слова:** музыка, музыкотерапия, спортивная тренировка, классификация, психоэмоциональное состояние, тренировочный процесс, периодизация, психотерапия, го-ловной мозг, профилактика.

Музыкотерапия как психотерапевтический метод, в основе которого лежит бессловесное внушение определенного настроения, помогающее человеку преодолевать болезненные расстройства. Два направления практической музыкотерапии: психосоматическая и классическая музыка. Классификация современных методов музыкотерапии на основе их лечебного дейст-вия. Влияние функциональной музыки на организм человека. Влияние музыки на трудовую деятельность человека. Функциональный эффект музыкальных воздействия на деятельность спортсменов. Классификация музыки по функциональной направленности, используемая во время тренировочного процесса: встречающая и провожающая музыка; музыка врабатывания; лидирующая музыка; успокаивающая музыка; музыка, влияющая на спортивные результаты; предстартовая музыка и составляющие виды: отвлекающая; расслабляющая; мобилизующая. Профилактические и лечебные свойства музыки. Возрастная периодизация и музыкотерапия. Метод электростимуляции и области его применения. Влияние музыки на культуру опухолевых клеток.

**КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ**

**Тема: Методика экспресс-анализа переносимости нагрузки**

**Ключевые слова:** оперативный контроль, карта экспресс-анализа, этапы работы по определению переносимости нагрузки, частота сердечных сокращений, артериальное давление, шагомер, энергетическая стоимость занятия.

Цель оперативного контроля – экспресс-оценка функционального состояния. Карта экспресс-анализа переносимости физической нагрузки позволяет достаточно емко, информативно и точно регистрировать исследуемые параметры в течение всего занятия. Карта экспресс-анализа значительно облегчает методику сбора информации об адекватности нагрузки на различных занятиях по физическому воспитанию и служит основанием для определения эффективности конкретного занятия. Структура карты экспресс-анализа переносимости физической нагрузки. Этапы работы по определению интенсивности переносимости нагрузки на занятиях по физическому воспитанию. Определение исходных данных: методика определения ЧСС и АД; методика определения количества выполненных шагов – движений; ЭКС. Правила записи содержания занятия. Обработка полученных результатов и их анализ. Методика определения энергетической стоимости занятия.

**Тема: Определение физической работоспособности**

**Ключевые слова**: физическая работоспособность, методы оценки физической работоспособности, частота сердечных сокращений, тест PWC170, относительная и абсолютная величина физической работоспособности. Функциональная диагностика – важнейший раздел спортивной медицины. «Общая» и «специальная» физическая работоспособность. Требования к проведению тестирования и функциональных проб. Виды велоэргометров и тредбанов. Цель проведения физической работоспособности. «Прямой» и «непрямой» методы оценки физической работоспособности. Непрямой метод определения работоспособности – тест PWC170. Противопоказания к назначению теста. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC170. Определение относительной и абсолютной величины физической работоспособности по формулам и таблицам.

**Тема: Оценка физического состояния**

**Ключевые слова:** физическое состояние, физическое развитие, типы конституции, методы индексов физического развития.

«Физическое состояние» – как комплекс морфологических и функциональных показа-телей развития и состояния организма человека. Определение физического развития Харак-теристика видов искривления позвоночника: сколиозы, лордозы, кифозы. Характеристика форм грудной клетки: цилиндрическая; коническая; уплощенная или плоская. Характеристи-ка форм живота: нормальный; отвислый; втянутый. Жироотложение: нормальная, повышен-ная и пониженная упитанность. Состояние ОДА: форма ног, форма стопы, развитие муску-латуры. Типы конституций по М.В. Черноруцкому: нормостенический, гиперстенический и астенический. Конституционные типы по В.Б. Будняку: грудной, мускульный и брюшной. Методика антропометрических измерений. Методы антропометрических стандартов. Мето-ды корреляции. Методы индексов физического развития: Брока – Бругша, Габса, Кетле; жиз-ненный индекс; силовые индексы; разностный индекс и др. Определение физического разви-тия методом наружного осмотра и антропометрий; по показателям контрольных нормативов и тестов; самостоятельная оценка физического состояния по таблицам; по показателям контрольных нормативов и тестов (оценочные таблицы). Определение физической подготовленности методом рейтинговой оценки.

**Тема: Оценка функционального состояния студентов специального учебного отделения**

**Ключевые слова:** функциональное состояние, функциональные тесты и пробы, вегетативный индекс, сердечнососудистая система, дыхательная система, психоэмоциональное состояние, нервно-мышечный аппарат, вестибулярная устойчивость, биологический возраст, функциональные классы, дневник самоконтроля. Оценка функционального состояния студентов, как одна из составляющих зачетных требований. Дневник самоконтроля и индивидуальная карта студента специального учебного отделения. Методики оценки деятельности: вегетативной нервной системы, сердечнососудистой системы, функций внешнего дыхания, основных анализаторов. Методика комплексной оценки уровня физического и функционального состояния. Биологический возраст – донозологическая диагностика состояния организма.

**Тема: Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста**

**Ключевые слова:** движение, гипер- и гиподинамия, костно-мышечная система, кардиореспираторная система, умственная и физическая работоспособность, «доза» двигательной активности, оптимальный двигательный режим, физическая культура, нормы двигатель-ной активности, энергетические затраты, рационального питания.

Оптимальный двигательный режим, рациональное питание – важные факторы укрепления и сохранения здоровья человека. Особенности физиологического состояния людей различного возраста. Физическая культура – элемент ЗОЖ.

Оптимальный двигательный режим как основной фактор для нормального функционирования организма – для лиц возрастной группы от 17 до 50 лет имеющих различный уровень физической подготовленности. Правила составления комплекса недельного двигательного режима, примерного меню в соответствии с учетом: пола, возраста, профессиональной группы. Рекомендуемые недельные объемы двигательной активности для людей различного возраста (часы в неделю). Принципы рационального питания. Деление взрослого населения на группы по энергетическим тратам. Двигательный режим и примерное меню студента.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема: Методика проведения и составления комплекса утренней гигиенической гимнастики**

**Ключевые слова:** утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), физиологический механизм воздействия УГГ, структура комплекса УГГ, правила оформления комплекса УГГ.

Утренняя гигиеническая гимнастика– зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физической культуры. Цель и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики на организм человека. Структура комплекса УГГ: упражнения общего воздействия; упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса; упражнения на группы мышц туловища; упражнения на группы мышц нижних конечностей; упражнения на восстановление дыхания и др. Правила оформления комплекса УГГ: правила оформления титульного листа; формы и правила записи упражнений; правила сокращений; термины общеразвивающих упражнений, используемых при записи комплекса УГГ. Правила проведения комплекса УГГ. Требования, предъявляемые при приеме комплекса УГГ.

**Тема: Составление программы профессионально-прикладной физической культуры врача, провизора**

**Ключевые слова:** производственная гимнастика, разновидности производственной гимнастики, правила составления комплексов профессионально-прикладной гимнастики для врачей. Значение профессионально-прикладной гимнастики для организации трудового процесса и состояния здоровья человека. Профессионально-прикладная гимнастика. Разновидности профессионально-прикладной гимнастики: вводная гимнастика до начала работы; физкультурные паузы в течении рабочего дня (2-я половина); физкультминутки локального воздействия (индивидуально), по необходимости. Физиологическое обоснование влияния профессионально-прикладной гимнастики на различные системы и органы человека. Особенности профессиональной деятельности и условий труда врачей различных специальностей: хирургов; педиатров, работающих в условиях поликлиники; стоматологов; провизоров и др. Особенности и правила составления комплексов профессионально-прикладной гимнастики для врачей различных специальностей с учетом их рабочей позы. Профилактические приемы, уменьшающие воздействие профессионально вредных факторов.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12 – 15 чел.) Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений c применением разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально – прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно – ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек. Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов, определяются в рабочей программе по учебной дисциплине кафедрой физического воспитания каждого вуза самостоятельно. Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные виды легкой атлетики, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально – прикладной физической подготовки и силовой направленности. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально – прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы. Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корригирующую и оздоровительно – профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально – дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного). Практический раздел для студентов специального учебного отделения включает в себя методико-практические и учебно-тренировочные занятия. В каждом занятии должны реализовываться основные задачи, которые являются неотъемлемой частью для специального учебного отделения:

1. Развитие аэробной выносливости.

2. Профилактика возможных нарушений опорно-двигательного аппарата.

3. Профилактика нарушений рефракции зрения.

4. Совершенствование вестибулярной функции.

Выбор вышеперечисленных задач является следствием: 1) особенностей состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов СУО; 2) низких показателей деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем при всех нозологических формах; 3) нарушения координации движений у значительной части студентов с отклонениями в состоянии здоровья; 4) ухудшения зрения у студентов в процессе учѐбы. Индивидуально подобранные физические упражнения в зависимости от заболевания являются биологическим стимулятором, усиливая защитно-приспособительные реакции организма. Правильно подобранные упражнения оказывают трофическое и компенсаторное действие на организм студента. Трофическое действие состоит в активации трофической функции нервной системы, улучшении процессов ферментативного окисления, стимуляции иммунных систем, мобилизации пластических процессов и регенерации тканей, нормализации нарушенного обмена веществ. Компенсаторное действие обусловлено активной мобилизацией всех механизмов организма студента и формированием устойчивой компенсации пораженной системы, органа. 30

***Организация и методика занятий физической культурой в специальных медицинских группах имеет ряд особенностей:***

1. Постепенность нарастания физической нагрузки для обеспечения тренирующего воздействия, длительность частей урока и их модифицирование зависит от характера и выраженности структурных и функциональных изменений в организме студентов вызванных заболеванием, реакции и сердечнососудистой системы на физическую нагрузку, периода обучения др. (вводная часть 5 мин, подготовительная 25-35 мин, основная 30-4 мин, заключительная 15-20 мин).

2. Различные качественные и количественные характеристики упражнений, индивидуально-дифференцированный подбор и дозирование упражнений зависит от показаний и противопоказаний имеющихся заболеваний, уровня функциональной и физической подготовленности;

3. Систематический самоконтроль занимающихся за реакцией организма на нагрузку по ЧСС (два раза в семестре по ЧСС и АД) на занятии физической культурой;

4. коррекция учебного плана с учетом адаптации студентов к нагрузке, погодных, природных и материально-технических условий.

Основными видами физической культуры для студентов специального учебного отделения являются: циклические аэробные нагрузки для тренировки кардиореспираторной системы преимущественно на открытом воздухе или бассейне (дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание, занятия на велотренажере); силовые упражнения тренирующие мышечную систему; упражнения на гибкость для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого студента корригирующие комплексы упражнений; релаксационные упражнения снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; дыхательные упражнения, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии. Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧCC в адаптационном периоде и для нетренированных студентов не должна превышать 60% от резерва сердца (РС), который рассчитывается следующим образом: 190 минус возраст и минус ЧСС покоя. С повышением функционального состояния сердечнососудистой системы максимальная ЧСС на занятиях может достигать 80% от РС. Физические упражнения необходимо обновлять на 10-15% в одном занятии, с повторением 85-90% для закрепления, так как однообразие выполняемых упражнений может снизить интерес студентов к физической культуре.

**КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективные курсы), по профессионально – прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного радела, вида учебной работы. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачеты, экзамены) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно – технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

***Оценка освоения учебного материала программы***

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет по физической культуре, который проводится по трем разделам учебной деятельности. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из трех разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

**Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.** Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическим знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

**Общая физическая и спортивно – техническая подготовка.** В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом втором полугодии. Примерные тесты по общей физической подготовленности ля студентов учебных отделений представлены в таблицах № 2, 4 . Тесты по спортивно – технической подготовленности и таблицы их оценки разрабатываются кафедрами физического воспитания самостоятельно. Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно – технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 2,4). Оценка по разделу определяется по таблице 5 при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже, чем на одно очко.

В ***специальном учебном отделении*** оценивается также физическое и функциональное состояние. Оценка производится по пятибалльной шкале (таблицы 3).

***Профессионально-прикладная физическая подготовка.*** ППФП реализуется в практических занятиях и направлена на развитие:

* общей выносливости с использованием ходьбы, бега трусцой, лыжной подготовки, оздоровительной аэробики, плавания;
* статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, жима кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений;
* силовой и статической выносливости применять упражнения с гантелями, атлетическую гимнастику, силовую аэробику, упражнения на тренажерах;
* точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами и др.).
* координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, дартс.

в прохладную погоду, водные процедуры в бассейне и др.).

В учебно-тренировочных занятиях со студентами специального учебного отделения ППФП используются:

Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха;

Аутогенная тренировка направленная на снятие напряжения или воспитание морально-волевых качеств концентрация внимания, эмоциональная устойчивость, оперативное мышление и память, самообладание и решительность);

Закаливающие упражнения повышающие защитные силы организма (ходьба на открытом воздухе в прохладную погоду, водные процедуры в бассейне и др.).

**Таблица 2.**

**Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов**

**основного учебного отделения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристика направленности тестов | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| Оценка в очках | | | | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:**  Бег – 100 м (сек.) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| **2. Тест на силовую подготовленность:** Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол-во раз):  вес до 85 кг вес  более 85 кг | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15  12 | 12  10 | 9  7 | 7  4 | 5  2 |
| **3. Тест на общую выносливость:** Бег 2000 м (мин.,с.)  вес до 70 кг вес  боле 70 кг | 10.15 10.35 | 10.50  11.20 | 11.20 11.55 | 11.50  12.40 | 12.15  13.15 |  |  |  |  |  |
| Бег 3000 м (мин.,с.)  вес до 85 кг вес  более 85 г |  |  |  |  |  | 12.00  12.30 | 12.35  13.10 | 13.10  13.50 | 13.50  14.40 | 14.30  15.30 |

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

**Таблица 3.**

**Примерные контрольные тесты для оценки уровня физического и функционального состояния организма студентов специального учебного отделения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели**  Ортостатическая проба, уд/мин | | **Оценка в баллах** | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 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) | | от +9,0 до +15 | от +8,9 до +3,0 | от +2,9 до-2,9 | от -3,0  до –8,9 | от -9,0  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 |

**Таблица 4. Примерные тесты для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристика направленности  теста / пол | | Оценка в баллах | | | | | | | |
| 5 | 4 | | 3 | | 2 | | 1 |
| ***Силовые способности мышц брюшного пресса*** | | | | | | | | | |
| поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз | Ж | 57  и выше | 50 - 56 | | 44 - 49 | | 37 - 43 | | 36 и ниже |
| М | 61  и выше | 51 - 60 | | 43 - 50 | | 36 - 42 | | 35 и ниже |
| поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз | М | 36  и выше | 31 - 35 | | 28 - 30 | | 24 - 27 | | 23 и ниже |
| Ж | 37 и выше | 33 - 36 | | 29 - 32 | | 25 - 28 | | 24 и ниже |
| ***или*** | | | | | | | | | |
| сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз | Ж | 43 и выше | 38 - 42 | | 33 - 37 | | 28 - 32 | | 27 и ниже |
| М | 45 и выше | 41 - 44 | | 36 - 40 | | 30 - 35 | | 29 и ниже |
| ***Силовые способности мышц спины*** | | | | | | | | | |
| поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол. раз | Ж | 52 и выше | 45 - 51 | | 39 - 44 | | 32 - 38 | | 31 и ниже |
| М | 50 и выше | 45 - 49 | | 38 - 44 | | 31 - 37 | | 30 и ниже |
| ***Силовые способности мышц плечевого пояса*** | | | | | | | | | |
| сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз | Ж | 36 и выше | 28 - 35 | 23 - 27 | | 19 - 22 | | 18 и ниже | |
| сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз | М | 43 и выше | 35 - 42 | 30 - 34 | | 25 - 29 | | 24 и ниже | |

**Таблица 5**

**Средняя оценка тестов в баллах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка тестов общей физической, спортивно – технической и профессионально – прикладной подготовленности** | **Удовлетворительно** | **Хорошо** | **Отлично** |
| Средняя оценка тестов в очках | 2,0 | 3,0 | 3,5 |

**Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально – прикладная физическая подготовка**

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках, разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом профиля выпускаемых специалистов. Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками являются обязательными, как в основном, так и в специальном учебном отделениях (таблица 6). В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 2 – 3 зачетных тестов по данному разделу подготовки.

**Таблица 6.**

**Примерные зачетные требования по оценке сформированности практических умений и навыков студентов специального учебного отделения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Курс** | **Семестр** | **Зачетные требования** |
| **I** | 1. | Составить и провести комплекс гигиенической гимнастики (физкультминутки, физкультурной паузы и др.) с группой студентов. |
| 2. | Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за первый курс. |
| **II** | 3. | Подготовить комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья. |
| 4. | Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за второй курс. |
| **III** | 5. | Составить комплекс упражнений для профилактики миопии. |
| 6. | Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за третий курс. |
| **IV** | 7. | Составить комплекс физических упражнений для профилактики остеохондроза (шейный, грудной, поясничный отделы позвоночника). |
| 8. | Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за четыре года обучения. |
| **V** | 9. | Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки врача (лечебника, хирурга или стоматолога, гигиениста). |
| 10. | Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за пять лет обучения. |

**5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами**

**Примерный протокол согласования рабочей программы по физической культуре другими дисциплинами**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин** | **Вопросы согласования** | **Дата согласования и № протокола** |
| 1 | Нормальная физиология | Физиологические закономерности спортивной тренировки. Основные физиологические константы спортсменов различных специальностей. Энергозатраты организма при занятиях спортом. |  |
| 2 | Фармакология | Фармакология: история развития, роль, классификация, последствия применения допингов и стимуляторов в спорте и массовой физической культуре. |  |
| 3 | Физическая реабилитация и спортивная медицина | Физическая реабилитация и спортивная медицина: профилактика спортивных травм и повреждений. Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями. |  |
| 4 | Гигиена | Гигиенические нормы и требования к инвентарю и помещениям при занятиях физической культурой спортом. Питание при занятиях физическими упражнениями различной направленности. |  |
| 5 | Общая и клиническая психология | Поведение детей и подростков в условиях тренировочного процесса или в ситуациях, угрожающих нарушениями психического здоровья. |  |
| 6 | Анатомия человека | Анатомические особенности и предпосылки развития физических качеств человека. Анатомо-морфологический статус лиц, занимающихся физической культурой и спортом. |  |
| 7 | Биохимия | Биохимическая характеристика тренированного и нетренированного организма. |  |
| 8 | Общественное здоровье и организация здравоохранения | Принципы организации профилактических и оздоровительных мероприятий с населением. Структура и формы работы центров медицинской профилактики. |  |

**5.3 Разделы дисциплин и виды занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | | **Лекции** | **Практ. зан.** | **Лаб. зан.** | **Семин занят.** | **СРС** | **Всего** |
| 1 | Теоретический | | 40 | – | – | – | – | 40 |
| 2 | Практический | | 290 (262)\* | – | – | – | – | 290 (262) |
| 3 | | | Методико-практический | | 30 (58) | | 30 (58) | |
| 4 | | Контрольный | 40 | – | – | – | – | 40 |

***\*Прим.: в скобках приводятся часы для студентов специального учебного отделения* 6.**

**ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКИКУМ –** не предусмотрен.

**7. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (СЕМИНАРЫ) -** не предусмотрены.

**8. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ) -** не предусмотрен.

**9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕ-ЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**а) основная литература:**

1. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. **В.В.Пономарѐвой**. – М.: ГОУ ВУНМЦ , 2006. – 352 с., илл.

2. **Ильинич В.И.** Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

3. **Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.** Здоровье и физическая культура студента: Учебник. - М.: Альфа-М, 2003. - 417 с.

4. **Суворов Ю.А., Платонова В.А.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебно-методическое пособие - СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. - 77 с.

5. **Коваль В.И., Родионова Т.А.** Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. Изд. Academia, 2010.- 320 стр.

**б) дополнительная литература:**

1. **Голощапов Б.Р.** История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Гриф УМО МО РФ. Изд. 7-е , Academia, 2010 - 320 стр.

2. **Горшков А.Г., Виленский М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов. Гардарики, 2007. 218 стр.

3. **Грачѐв О.К.** Физическая культура: Учебное пособие Под ред. Е.В.Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону: Изд. Центр «МарТ», 2005. – 464 с.

4. **Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В.** Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие. - СПб: СПбГУ ИТМО, 2008. - 96 с.

5. **Евсеев Ю.И.** Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382с.

6. **Кузнецов В.С., Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Гриф УМО МО РФ. 8-е изд., стер. Academia, 2010. 480 стр.

7. **Мандриков В.Б., Квартовкин К.К.** Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других факторов (учебно-методическое пособие, 2-е издание) Москва, ВУНМЦ МЗ РФ, 1999. – 47 с.

8. **Мандриков В.Б., Ушакова И.А., Мицулина М.П., Замятина Н.В.** Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов. Учебно-методическое пособие Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2010.- 108 с.

9. **Приказ Минздравсоцразвития России** № 613-н от 9августа 2010 г. **«Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».** 10. **Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы: федеральная целевая программа** // Сборник официальных док. и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту. – 2006. – № 2.

11. **Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года** от 7 августа 2009 г. № 1101-р.

12. **Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации** от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ. 13. **Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы»** от 11 января 2006 г.№7.

**в) программное обеспечение дисциплины «Физическая культура» Основные программы Windows версии 1997-2007 г.г.:** 1. Microsoft Office – Exel; Power Point; Word; 2. Internet Explorer; 3. Аdobe Riader. **г) базы данных, информационно-справочные и информационные системы:**

1. http://mon.gov.ru – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ. 2. http://minstm.gov.ru/ - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и моло-дѐжной политики РФ.

3. http://www.minzdravsoc.ru – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.

4. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov set - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание

5. http://sportlaws.infosport.ru - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

6. http://lib.sportedu.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. 7. е-library – Научная электронная библиотека. 8. Wikipedia – Свободная энциклопедия.

9. http://www.edu.ru/modules.php - Российское образование. Федеральный портал.

10. http://www.infosport.ru/press|fkvot – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.

11. http://www.tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

12. Гарант-студент - Энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заведений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей. **Универсальные поисковые системы:**

www.yandex.ru;

www.rambler.ru;

www.google.com; www.mail.ru;

www.aport.ru.

**Разделы, посвященные медицине и здоровью:**

1. Яндекс.ru, категория –Дом/Здоровье‖ – yaca.yandex.ru/yca/cat/Private\_Life/Health;

2. Rambler.ru, раздел –Медицина‖ (top100.rambler.ru/top100/Health) в проекте TOP-100 и проект для пациентов –Здоровье‖ (health.rambler.ru);

3. Google.ru, группа –Здоровье‖ (groups.google.ru/groups/dir?sel=topic%3D46389%2C&hl=ru&);

4. ail.ru, раздел –Медицина и здоровье‖ (list.mail.ru/10993/1/0\_1\_0\_1.html);

5. Aport.ru, –Медицина и здоровье‖, (catalog.aport.ru/rus/themes.aspx?ID=145).

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и плоскостных спортивных сооружений (см. табл.). Многие из средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков студентов.

***Расчет количественных показателей.*** Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал (кабинет). При этом использование значительной части указанных средств связано с выполнением не только внутрипредметных, но и общих обучающих задач. Оснащение этими техническими средствами рассматривается как элемент общего материально-технического оснащения высшего медицинского образовательного учреждения.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости группы (12-15 студентов). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости группы);

**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько студентов.

***Характеристика учебной аудитории (спортивного зала).*** Спортивный зал (кабинет) и спортивная площадка должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.1178-02). Спортивный зал и спортивные площадки должны быть оснащены типовым оборудовани-ем, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки специалистов высшей шко-лы по профилю медицинского образования. Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения (таблица 7).

Таблица 7

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по дисциплине «физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | | | **Примечание** | | | | |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | | | | | | |
| 1.1 | ФГОС ВО III поколения по направлению подготовки специалиста профиля медицинского образования | Д | | | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) | | | | |
| 1.2 | Примерная программа подготовки специалиста по направлению профиля медицинского образования по дисциплине «физическая культура» | Д | |  | | | | | |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по дисциплине «физическая культура» для всех специальностей вуза | Д | |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | К | | | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации | | | | |
| 1.5 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Г | | | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек | | | | |
| 1.6 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | | | В составе библиотечного фонда | | | | |
| 1.7 | Методические издания по физической культуре для преподавателей и студентов | К | | | Методические пособия и рекомендации, журналы | | | | |
| **2 Демонстрационные печатные пособия** | | | | | | | | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д | | | | | | | |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | | | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям | | | | |
| 2.3 | Информационные стенды | Д | | | Стенды и наглядные плакаты, содержащие необходимую текущую информацию по учебному процессу | | | | |
| **3 Экранно-звуковые пособия** | | | | | | | | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д | |  | | | | | |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д | | | Для проведения гимнастических | | | | |
| 3.3 | Презентации лекций, методических занятий, электива | Д | |  | | | | | |
| **4**  **Технические средства обучения** | | | | | | | | | |
| 4.1 | Телевизор с универсальной приставкой | Д | | | Телевизор не менее 72 см по диагонали | | | | |
| 4.2 | DVD-аппаратура с комплектом дисков | Д | | | | | | | |
| 4.3 | Аудиоцентр с системой озвучивания в спортивных залах и на площадках | Д | | | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, МР-3, а также магнитных записей | | | | |
| 4.4 | Радиомикрофон | Д | |  | | | | | |
| 4.5 | Мегафон | Д | |  | | | | | |
| 4.6 | Мультимедийный компьютер | Д | | | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) | | | | |
| 4.7 | Сканер | Д | |  | | | | | |
| 4.8 | Принтер лазерный | Д | |  | | | | | |
| 4.9 | Копировальный аппарат | Д | | | Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения | | | | |
| 4.10 | Цифровая видеокамера | Д | | |  | | | | |
| 4.11 | Цифровая фотокамера | Д | | |  | | | | |
| 4.12 | Мультимедиапроектор | Д | | |  | | | | |
| 4.13 | Экран (на штативе или навесной) | Д | | | Минимальные размеры 1,25 × 1,25 | | | | |
| **5 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | | | | | | | |
| 43 | *Гимнастика* |  | |  | | | | | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г | |  | | | | | | |
| 5.2 | Бревно гимнастическое (напольное или высокое) | Г | |  | | | | | | |
| 5.3 | Козел, конь гимнастический | Г | |  | | | | | | |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая | Г | |  | | | | | | |
| 5.5 | Брусья гимнастические | Г | |  | | | | | | |
| 5.6 | Кольца гимнастические с механизмом крепления | Г | |  | | | | | | |
| 5.7 | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г | |  | | | | | | |
| 5.8 | Мост гимнастический подкидной | Г | |  | | | | | | |
| 5.9 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г | |  | | | | | | |
| 5.10 | Скамейка гимнастическая мягкая | Г | |  | | | | | | |
| 5.11 | Комплект навесного оборудования | Г | | | В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания | | | | | |
| 5.12 | Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей | Г | |  | | | | | |
| 5.13 | Скамья атлетическая | Г | |  | | | | | |
| 5.14 | Скамья атлетическая наклонная | Г | |  | | | | | |
| 5.15 | Стойка для штанги | Д | |  | | | | | |
| 5.16 | Штанги тренировочные | Г | |  | | | | | |
| 5.17 | Гантели наборные | Г | |  | | | | | |
| 5.18 | Вибрационный тренажер М. Ф. Агашина | Г | |  | | | | | |
| 5.19 | Коврик гимнастический | К | |  | | | | | |
| 5.20 | Станок хореографический | Г | |  | | | | | |
| 5.21 | Покрытие для борцовского ковра | Д | |  | | | | | |
| 5.22 | Маты гимнастические | К | |  | | | | | |
| 5.23 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) | К | |  | | | | | |
| 5.24 | Мяч малый ( для н/тенниса) | К | |  | | | | | |
| 5.25 | Стол для н/тенниса | Г | |  | | | | | |
| 5.26 | Ракетка бадминтонная | К | |  | | | | | |
| 5.27 | Сетка бадминтонная | Г | |  | | | | | |
| 5.28 | Волан | К | |  | | | | | |
| 5.29 | Скакалка гимнастическая | К | |  | | | | | |
| 5.30 | Мяч малый (мягкий) | К | |  | | | | | |
| 5.31 | Палка гимнастическая | К | |  | | | | | |
| 5.32 | Обруч гимнастический | К | |  | | | | | |
| 5.33 | Коврики массажные | К | |  | | | | | |
| 5.34 | Секундомер настенный с защитной сеткой | Д | |  | | | | | |
| 5.35 | Пылесос, хозяйственный инвентарь | Д | | | Для влажной уборки зала и | | | | |
| 5.36 | Сетка для переноса малых мячей | Д | |  | | | | | |
| *Легкая атлетика* | | | | | | | | | |
| 5.37 | Стойки и планка для прыжков в высоту | Д | | | |  | | | |
| 5.38 | Барьеры легкоатлетические тренировочные | К | | | |  | | | |
| 5.39 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Д | | | |  | | | |
| 5.40 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | Д | | | |  | | | |
| 5.41 | Номера нагрудные | Г | | | |  | | | |
| *Спортивные игры* | | | | | | | | | |
| 5.42 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д | | | | |  | | |
| 5.43 | Мячи баскетбольные | К | | | | |  | | |
| 5.44 | Сетка для переноса и хранения мячей | Д | | | | |  | | |
| 5.45 | Жилетки игровые с номерами | Г | | | | |  | | |
| 5.46 | Стойки волейбольные универсальные | Д | | | | |  | | |
| 5.47 | Мячи волейбольные | Д | | | | |  | | |
| 5.48 | Табло перекидное | Д | | | | |  | | |
| 5.49 | Ворота для мини-футбола | Д | | | | |  | | |
| 5.50 | Ворота для гандбола | Д | | | | |  | | |
| 5.51 | Мячи футбольные | К | | | | |  | | |
| 5.52 | Мячи гандбольные | К | | | | |  | | |
| 5.53 | Номера нагрудные | К | | | | |  | | |
| 5.54 | Компрессор для накачивания мячей | Д | | | | |  | | |
| 5.55 | Доска для обучения плаванию | К | | | | |  | | |
| 5.56 | Дорожки разделительные для плавательного бассейна | К | | | | |  | | |
| 5.57 | Палатки туристские | К | | | | |  | | |
| 5.58 | Рюкзаки туристские | Г | | | | |  | | |
| 5.59 | Комплект туристский бивачный | Д | | | | |  | | |
| *Измерительные приборы* | | | | | | | | | |
| 5.60 | Пульсометр | Г | | | | | |  | |
| 5.61 | Шагомер электронный | Г | | | | | |  | |
| 5.62 | Комплект динамометров ручных | Д | | | | | |  | |
| 5.63 | Динамометр становой | Д | | | | | |  | |
| 5.64 | Ступенька универсальная (для степ-теста) | Г | | | | | |  | |
| 5.65 | Тонометр ртутный, электронный, автоматический | Д | | | | | |  | |
| 5.66 | Весы медицинские, ростомер | Д | | | | | |  | |
| 5.67 | Аппаратура и инвентарь для научных исследований | К | | | | | |  | |
| 5.68 | Массажные столы | Д | | | | | |  | |
| 5.69 | Секундомер | Д | | | | | |  | |
| 5.70 | Лента сантиметровая | Д | | | | | |  | |
| 5.71 | Палки эстафетные | К | | | | | |  | |
| 5.72 | Инвентарь для подвижных игр | К | | | | | |  | |
| 5.73 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | Д | | | | | |  | |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | | | | | | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой | Д | | | С раздевалками для мужчин и женщин (оснащѐнные шкафчиками, гардеробными стойками, скамейками), душевыми и туалетами для мужчин и женщин | | | | |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический | Д | |  | | | | | |
| 6.3 | Спортивные залы в студенческих общежитиях | Д | |  | | | | | |
| 6.4 | Бассейн | Д | |  | | | | | |
| 6.5 | Учебная аудитория для проведения методических, лекционных, элективных занятий и для возможности работы в сети Интернет | Д | | | Оснащение аудитории должно позволять представлять иллюстрированные материалы для теоретических и контрольных занятий | | | | |
| 6.6 | Кабинет функциональной диагностики и проведения антропометрических измерений | Д | | | Для проведения исследований функционального состояния человека | | | | |
| 6.7 | Преподавательская | Д | | | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды | | | | |
| 6.8 | Раздевалка для преподавателей | Д | | | Включает в себя: гардеробные стойки, мягкие скамейки, шкафчики для одежды | | | | |
| 6.9 | Подсобные помещения для хра-нения инвентаря и оборудования | Д | | | Включает в себя стеллажи, кон- | | | | |
| 6.10 | Лыжная база | Д | | | Для вузов, где возможно культивирование лыжных видов спорта | | | | |
| **7 Открытые спортивные площадки** | | | | | | | | | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д | |  | | | | | |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | Д | |  | | | | | |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту | Д | |  | | | | | |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д | |  | | | | | |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | Д | |  | | | | | |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная | Д | |  | | | | | |
| 7.7 | Гимнастический городок | Д | |  | | | | | |
| 7.8 | Полоса препятствий | Д | |  | | | | | |
| 7.9 | Лыжная трасса | | Д | | С небольшими отлогими склонами | | | | |
| 7.10 | Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | Д | |  | | | | | | |
| **8 Загородная база отдыха** | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Спальный корпус, домики для семей сотрудников | **Д** | | | |  | | | | |
| 8.2 | Открытые спортивные площадки | **Д** | | | |  | | | | |
| 8.3 | Столовая | **Д** | | |  | | | | | |
| 8.4 | Душевые, туалеты | **Д** | | |  | | | | | |
| 8.5 | Инвентарные комнаты | **Д** | | |  | | | | | |
| 8.6 | Спортивный инвентарь для проведения соревнований и оздоровительных мероприятий | **Д** | | | В необходимом количестве для мероприятий, предусмотренных в плане | | | | | |
| **9 Средства для охраны труда и техники безопасности** | | | | | | | | | | |
| 9.1 | Документация по технике безопасности | **Д** | | |
| 9.2 | Медицинская аптечка для оказания первой мед. помощи | Д | | | С необходимым минимумом медицинских средств, предусмотренных инструкцией | | | |
| 9.3 | Оборудование для тушения пожара и пожарной сигнализации | Д | | | С необходимым минимумом средств пожаротушения, предусмотренных инструкцией. Расположение в соответствии с планом и инструкцией по ТБ. | | | |
| 9.4 | Оборудование для видеонаблюдения | Д | | | Расположение с обязательным обзором основных помещений | | | |

Расчет нормативной потребности учебно-спортивной базы высших учебных заведений производится с учетом требований постановления Правительства Российской Федерации от 19 октября 1999 г. № 1683-р и в соответствии со СНИП 2-76-78. Средняя норма на одного занимающегося физической культурой, составляет 8 кв.м., одного занимающегося спортом в крытых спортивных сооружениях – 15 кв.м.. Оснащенность вузов крытыми спортивными сооружениями зависит от количества обучающихся студентов и сотрудников, рассчитывается по следующим нормативам и формуле для обеспечения минимальной двигательной активности населения:

S = N x (C/10000),

где: S – площадь (общая) определенного тип сооружений;

N – норматив обеспеченности определенным типом спортивного сооружения на 10000 населения;

С – численность обучающихся и сотрудников вуза.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование норматива | Единица измерения | Количественная величина |
| Норматив единовременной пропускной способности | тыс. человек на 10000 населения | 1,9 |
| Норматив обеспеченности спортивными сооружениями по видам: | | |
| спортивные залы | тыс. кв.м. на 10000 населения | 3,5 |
| плоскостные сооружения | тыс. кв.м. на 10000 населения | 19,5 |
| плавательные бассейны | кв.м. зеркала воды на 10000 населения | 750 |

**11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МОДУЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Методические рекомендации по организации теоретического модуля изучения дисциплины**

Содержание обязательных лекций в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; ведущие научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. По некоторым темам лекции включают в себя рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений. Обязательный лекционный материал может дополняться теоретическими занятиями, темы которых определяются вузом самостоятельно. К каждой лекции кафедра физического воспитания должна предоставить студентам список рекомендуемой (доступной) литературы. Лекционный материал должен подаваться на современном уровне с использованием всех доступных технических средств и компьютерных технологий.

\*Темы лекций излагаются с учетом особенностей профессиональной деятельности выпускников каждого факультета.

**Методические рекомендации по организации методико-практического модуля**

Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных, жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

* в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
* преподаватель кратко объясняет методы обучения при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
* студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
* под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

**Методические рекомендации по организации практического модуля**

В соответствии с приказом Минздравсоцразвития РФ «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» с целью допуска к занятиям физической культурой и участию в массовых спортивных соревнованиях все студенты проходят медицинское обследование в сертифицированных медицинских учреждениях по установленному объему и видам врачебных исследований. На основании медицинского заключения студенты распределяются на 3 медицинские группы:

* основная – возможны занятия физической культурой без ограничений и участие в соревнованиях;
* подготовительная – возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями без участия в соревнованиях;
* специальная – возможны занятия физической культурой по специальной программе.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, выполняют программу дисциплины в объеме эквивалентном количеству учебных часов в виде: подготовки рефератов, выполнении учебно-исследовательской работы, посещении электива, участия в судействе соревнований и т.д., в соответствии с коллегиальным решением преподавателей профильной кафедры. Для тренировочно-оздоровительных и контрольных занятий студенты распределяются в основное, спортивное и специальное учебное отделения. В основное учебное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. В специальное учебное отделение зачисляются студенты специальной медицинской группы. В спортивное учебное отделение зачисляются студенты второго и старших курсов основной медицинской групп, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в вузе. Внеучебные занятия организуются в форме:

* выполнения физических упражнений в режиме учебного дня;
* занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
* самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
* массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеаудиторных занятий создает условия, обеспечивающие студентам выполнять оптимальный, научно-обоснованный объем двигательной активности (6-8 часов в неделю), необходимый для поддержания хорошего состояния здоровья.

***Методические рекомендации по организации практического модуля для студентов специального учебного отделения.***

**Комплектование специальных медицинских групп**

В специальные медицинские группы зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальное учебное отделение. При наличии условий для занятий учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний или уровня физической и функциональной (на основании показателей реакции сердечнососудистой системы на нагрузку) подготовленности студентов. Численность группы студентов специального учебного отделения не должна превышать 8-12 человек на одного преподавателя.

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подготовительного отделений в специальную медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» с целью допуска к занятиям физической культурой и участию в массовых спортивных соревнованиях все студенты проходят медицинское обследование в сертифицированных медицинских учреждениях по установленному объему и видам врачебных исследований. На основании медицинского заключения студенты распределяются на 3 медицинские группы:

* основная – возможны занятия физической культурой без ограничений и участие в соревнованиях;
* подготовительная – возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями без участия в соревнованиях;
* специальная – возможны занятия физической культурой по специальной программе.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, выполняют программу дисциплины в объеме эквивалентном количеству учебных часов в виде: подготовки рефератов, выполнении учебно-исследовательской работы, посещении электива, участия в судействе соревнований и т.д., в соответствии с коллегиальным решением преподавателей профильной кафедры.

Для тренировочно-оздоровительных и контрольных занятий студенты распределяю-ся в основное, спортивное и специальное учебное отделения. В основное учебное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. В специальное учебное отделение зачисляются студенты специальной медицинской группы. В спортивное учебное отделение зачисляются студенты второго и старших курсов основной медицинской групп, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в вузе.

Внеучебные занятия организуются в форме:

* выполнения физических упражнений в режиме учебного дня;
* занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
* самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
* массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеаудиторных занятий создает условия, обеспечивающие студентам выполнять оптимальный, научно-обоснованный объем двигательной активности (6-8 часов в неделю), необходимый для поддержания хорошего состояния здоровья.

***Методические рекомендации по организации практического модуля для студентов специального учебного отделения.***

**Комплектование специальных медицинских групп**

В специальные медицинские группы зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальное учебное отделение. При наличии условий для занятий учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний или уровня физической и функциональной (на основании показателей реакции сердечнососудистой системы на нагрузку) подготовленности студентов. Численность группы студентов специального учебного отделения не должна превышать 8-12 человек на одного преподавателя.

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подготовительного отделений в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача. Студенты специальных медицинских групп обязаны не менее двух раз в год проходить медицинский осмотр и предоставлять соответствующие документы о состоянии здоровья преподавателю. Освобождение студентов от занятий физической культурой может **быть временным и только по заключению врача.** Студенты, отнесенные по данным медицинского осмотра к группе ЛФК, направляются в кабинеты ЛФК при студенческой поликлинике или поликлиники города по месту проживания. Посещаемость студентами лечебного учреждения контролируется преподавателями специального учебного отделения и врачом кафедры физического воспитания по врачебному контролю в конце каждого семестра. В отдельных случаях с согласия преподавателя (имеющего опыт работы и высокую квалификацию) студенты ЛФК желающие заниматься в специальной медицинской группе могут посещать занятия, но при обязательном систематическом медико-педагогическом контроле.

**Общими противопоказаниями к занятиям физкультурой являются:**

* температура тела 37,1˚С и выше;
* обострение хронического заболевания;
* сосудистый криз (гипертонический, гипотонический);
* нарушение ритма сердечных сокращений: синусовая тахикардия (110 уд/мин и выше),
* брадикардия (менее 50 уд/мин), аритмия (экстрасистолы с частотой более 1 в минуту).

**Показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах:**

**Заболевания сердечнососудистой системы и системы крови**

***Показаны физические упражнения.*** Дыхательные динамические и статические упражнения, увеличивающие присасывающее действие грудной клетки по отношению к венозному кровотоку. Комплекс общеукрепляющих упражнений выполняемый в положении сидя или лежа с приподнятой головой. Общеразвивающие упражнения. Активные упражнения для малых и средних мышечных групп; пассивные и активные в умеренном темпе для крупных мышц. Активные на все мышцы из облегченных исходных положений (лежа, полулежа, сидя). Самомассаж. Дозированная ходьба (в среднем и быстром темпе), терренкур. Прогулки на лыжах, плавание. Закаливание организма. Игры малой и средней интенсивности.

***Противопоказания.*** Осторожно бег (зависит от переносимости). Бег на длинные дистанции. Физическое перенапряжение (провоцирует обострение заболевания). Упражнения в темпе выше среднего. В зависимости от состояния и переносимости нагрузки могут быть исключены упражнения с гантелями, с задержкой дыхания. В послеоперационный период после хирургического вмешательства по поводу пороков сердца осторожно применять: движения в прогибаниях туловища, приседания, низкие наклоны и прыжки.

**Гипертоническая болезнь**

***Показаны.*** Общеразвивающие "гипотензивные упражнения", для которых характерны пружинистость и мягкость движений, благоприятный для дыхания ритм. Упражнения в равновесии, на координацию, на расслабление. Силовые динамические упражнения с гантелями средней интенсивности, силовые в изометрической режиме. Умеренные циклические упражнения, ходьба в среднем темпе, упражнения на велоэргометре. Прогулки на лыжах. Плавание. Игры малой и средней интенсивности.

***Противопоказания.*** Исключаются скоростно-силовые упражнения, резкие повороты, наклоны головой вниз, натуживание, прыжки и подскоки, упражнения с задержкой дыхания, упражнения с использованием гравитационного фактора (стойка на лопатках и др.).

**Синдром вегетативной дисфункции**

***Показаны****.* Общеукрепляющие упражнения в чередовании с дыхательными. Упражнения на увеличение подвижности диафрагмы, увеличение силы дыхательной мускулатуры и др. в исходном положении лежа, сидя и стоя. Упражнения в чередовании для мышц туловища, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. Ходьба, упражнения на велоэргометре. Самомассаж. Аутогенная тренировка и релаксация.

* При ***гипотензивной форме*** синдрома вегетативной дисфункции (СВД) включать силовые и скоростно-силовые упражнения, статические напряжения, на координацию и равновесие.
* При ***гипертензивной форме*** *СВД* включать ходьбу и другие циклические нагрузки.
* При **кардиалгическом, респираторном, желудочно-кишечном и других синдромах** СВД упражнения подбирать в зависимости от имеющихся жалоб. Строго дифференцировать нагрузку в зависимости от самочувствия и формы СВД.

***Противопоказания****.* Резкие движения. Быстрый темп. Эмоциональное перенапряжение. Подбор упражнений осуществляется строго в зависимости от формы СВД.

**Заболевания дыхательной системы**

***Показаны****.* Общеразвивающие упражнения из всех исходных положений в сочетании с дыхательными (преимущественно для мышц верхних конечностей и грудной клетки). Статические дыхательные упражнения с произношением согласных звуков. Динамические дыхательные упражнения из различных исходных положений: лежа, сидя, стоя. Дыхательные упражнения с удлиненным и ступенчато-удлиненным выдохом; с произнесением на выдохе ряда дрожащих, шипящих и свистящих звуков, вызывающих дрожание голосовой щели и бронхиального дерева (для снижения тонуса гладкой мускулатуры); с урежением и задержкой дыхания на выдохе. Дыхательные упражнения с акцентом на диафрагмальное дыхание и с сопротивлением. Дренажные упражнения. Дыхательная гимнастика по методу Бутейко, Стрельниковой и др. Элементы вибрации, встряхивания. Упражнения в расслаблении. Терренкур и другие циклические нагрузки. Ходьба с ускорением, с наклонами туловища вперед, расслабляя при этом туловище, верхний плечевой пояс и верхние конечности. Плавание.

***Противопоказания.*** Упражнения со сложной координацией движений в быстром темпе, натуживания. Осторожно форсированное дыхание. Иногда нецелесообразны упражнения с гипервентиляцией легких.

**Заболевания эндокринной системы**

***Показаны.*** Общеразвивающие упражнения. Аутотренинг и релаксационные упражнения. Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика. Циклические упражнения в умеренном темпе на открытом воздухе.

***Противопоказания.*** Эмоциональное перенапряжение. Упражнения в быстром темпе. **Заболевания нервной системы**

***Показаны.*** При неврозах общеразвивающие упражнения, гантельная гимнастика, упражнения на тренажерах. Аутотренинг и релаксационные упражнения. Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика. Гимнастика сосудов головного мозга. Циклические нагрузки малой и средней интенсивности, длительная ходьба в медленном и среднем темпе на открытом воздухе. Езда на велосипеде, ходьба на лыжах. Плавание. Игры в шашки и шахматы. Закаливание организма. Самомассаж. Рекомендовать рациональный режим дня (достаточный сон, отдых) и рациональный двигательный режим.

***Противопоказания.*** Эмоциональное перенапряжение. Упражнения в быстром темпе.

**Заболевания органов зрения (миопия)**

***Показаны.*** Упражнения для мелких мышц глаз и на аккомодацию (цилиарную мышцу). Пальминг. Гимнастика для глаз по методу: Аветисова, Бейтса и др. Общеукрепляющие упражнения. Дыхательная гимнастика. Релаксация. Циклические упражнения: ходьба, легкий бег, плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах. Прогулки на свежем воздухе. Упражнения на закаливание организма.

***Противопоказания.*** Прыжки. Упражнения с отягощением (гантелями, штангой), резкие движения, упражнения с использованием гравитационного фактора. Бег, при миопии высокой степени.

**Заболевания пищеварительной системы**

***Показаны.*** При хроническом гастрите и гастродуодените рекомендуется рациональный режим питания. Дыхательная гимнастика. Общеукрепляющие и изометрические упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса, усиливающих кровоснабжение внутренних органов. Специальные упражнения для мышц поясничной области, спины, малого таза. Специальные физические упражнения на группы мышц, которые иннервируются теми же сегментами спинного мозга, что и орган. Аутотренинг. Релаксация.

* ***С пониженной секреторной функцией***. За 2 часа до приема пищи, через 1½ - 2 часа после еды. Общеразвивающие статические и динамические упражнения преимущественно в положении лежа на спине и на боку, полулежа, сидя. Упражнения в положении стоя и в ходьбе. Дыхательные упражнения. Осторожно включать упражнения с повышением внутрибрюшного давления и в положении лежа на животе. Самомассаж передней брюшной стенки (включаются приемы поглаживания, растирания и разминания).
* ***С сохраненной или повышенной секреторной функцией***. После занятия обязателен прием пищи. Общеразвивающие упражнения для крупных и средних мышечных групп с большим числом повторений и постоянной сменой упражнений, маховые движения. Упражнения для мышц брюшного пресса. Диафрагмальное дыхание. Элементы аутогенной тренировки в сочетании с полным расслаблением. Упражнения на закаливание, контрастный душ.

***Противопоказания.*** При болевом синдроме исключаются упражнения на брюшной пресс. При **язвенной болезни** желудка ***показаны:*** общеразвивающие упражнения (плавные, без рывков) из различных исходных положений (преимущественно коленно-кистевое положение, лежа на спине, сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса в сочетании с дыхательными и последующим расслаблением. Ходьба в медленном и среднем темпе, пешеходные прогулки, плавание, катание на лыжах. Элементы аутогенной тренировки в сочетании с полным расслаблением.

***Противопоказания.*** При болевом синдроме исключаются упражнения на брюшной пресс, отведения прямых ног приводящие к повышению внутрибрюшного давления; с подниманием рук выше уровня плеч, рывки; полные разгибания туловища, повороты и наклоны в стороны. Быстрый темп упражнений. При **дискинезии желчного пузыря и желчевыводящих путей, хроническом холецистите *рекомендуются*** общеразвивающие упражнения, статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении. Дренажные упражнения на левом боку и в коленно-кистевом исходном положении (в некоторых случаях – лежа на спине, на правом боку, сидя и стоя) для мышц брюшного пресса в сочетании с дыханием (преимущественно диафрагмальным) с повышением внутрибрюшного давления. Упражнения целесообразно сочетать с приемами поглаживающего и вибрационного массажа передней брюшной стенки при гипертонических формах дискинезий и всеми приемами массажа при гипотонических. Ходьба. Элементы спортивных игр средней и малой подвижности.

***Противопоказания.*** При болевом синдроме упражнения не выполняются. Исключаются натуживание, резкие колебания внутрибрюшного давления. При гиперкинетической форме осторожно выполнять упражнения на брюшной пресс, с гантелями, набивными мячами, с натуживанием и задержками дыхания.

**Заболевания мочеполовой системы**

***Показаны.*** Общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп из различных исходных положений в сочетании с дыханием и расслаблением. Преимущественно использовать упражнения для мышц брюшного пресса, спины, таза, мышц ягодичной области и пояснично-подвздошной мышцы, тазового дна, приводящих мышц бедер, диафрагмы в положении лежа, полулежа. При **нефроптозе** выполнять упражнения из исходных положений с приподнятым тазом. Циклические упражнения: ходьба, на лыжах, езда на велосипеде.

***Противопоказания.*** Исключаются натуживание, резкое повышение внутрибрюшного давления. Исключается упражнения высокой интенсивности. При нефроптозе – прыжки, бег, поднятие тяжестей, висы на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине. Плавание (охлаждение организма).

**Заболевания костно-мышечной системы позвоночника**

***Показаны.*** Формирование правильной осанки. Упражнения у вертикальной плоскости для воспитания правильной осанки. Укрепление "мышечного корсета", упражнения для мышц спины, брюшного пресса, пояснично-подвздошных и мышц ягодичной области в положении разгрузки позвоночника (лежа, коленно-кистевом). Специальные корригирующие симметричные гимнастические упражнения. Корригирующая гимнастика у вертикальной плоскости, с гимнастической палкой. Дыхательные статические и динамические упражнения, релаксация. Вытяжение позвоночника лежа и полувиса. Плавание (брасс, кроль на спине). Циклические упражнения: ходьба, катание на коньках, на лыжах. Закаливание. Индивидуально дифференцированные ассиметричные упражнения (корригирующие ассиметричные упражнения должны подбираться врачом со строгим учетом локализации процесса и действия упражнений на кривизну позвоночника).

***Противопоказания.*** Бег. Прыжки. Висы. Скручивание позвоночника. Строго индивидуально наклоны, повороты туловища и ассиметричные упражнения.

**Заболевания костно-мышечной системы стопы**

***Показаны*.** При плоскостопии упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев: с сопротивлением, с захватыванием мелких предметов пальцами стоп и их перекладыванием, катанием подошвами ног палки (мяча) в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Использование массажного коврика, ножных массажеров, ходьбы по предметам (сухому гороху и др.). Специальные виды ходьбы для формирования и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп. Укрепление мышц спины. Плавание. Перед занятием целесообразно проведение самомассажа стоп.

***Противопоказания.*** Бег. Прыжки. Подъем тяжестей.

**Остаточные явления черепно-мозговых травм *Показаны*.** При остаточных явлениях черепно-мозговых травм упражнения на расслабление мышц шеи и плечевого пояса. Упражнения на равновесие и координацию движений. Общеукрепляющие упражнения. Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика. Тренировка сосудов головного мозга с использованием гравитационного фактора: наклоны вниз, поднимание таза из коленно-локтевого положения, стойка на лопатках из положения лежа на спине и др. (выполнять осторожно, в медленном темпе в сочетании с дыханием и отдыхом для нормализации кровообращения).Самомассаж шеи, головы.

***Противопоказания.*** Бег и прыжки. Поднимание тяжестей. Осторожно выполнять упражнения на тренировку сосудов головного мозга (в медленном темпе) при разрешении врача.

При **остеохондрозе *показаны*** упражнения на расслабление мышц спины, поясничной, ягодичной области, ног, шейного отдела позвоночника из исходного положения лежа на спине или животе. Укрепление "мышечного корсета". Самомассаж, особенно в поясничной и крестцовой области.

***Противопоказания****.* Упражнения со штангой, с резкими движениями, особенно маховые движения назад. Бег и прыжки. Борьба. Висы и упоры. Занятия аэробикой. Охлаждение организма.

**Методические рекомендации по организации контрольного модуля**

Для оценки усвоения теоретического материала применяется программированное тестирование с использованием персональных компьютеров или бумажных носителей. **Примерные контрольные вопросы теоретического и методико-практического модулей для оценки текущего контроля и промежуточной аттестации:**

1. Перечислите разделы и раскройте содержание учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов.

2. Формы физического воспитания в вузе.

3. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.

4. Особенности процесса обучения в медицинских вузах.

5. Характеристика понятий: «умственная усталость»; «умственное утомление» (внимание, поза, движение). Энергозатраты при различных видах умственного труда.

6. Степени переутомления по К.К. Платонову.

7. Понятие «биологические часы». Динамика умственной работоспособности в учебном дне, неделе, году (по выбору).

8. Перечислите и раскройте содержание факторов, от которых зависит социальное здоровье студентов.

9. Раскройте биохимические изменения в костно-мышечной системе тренированного организма человека.

10. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.

11. Факторы, влияющие на развитие перетренированности. Объективные и субъективные показатели перетренированности.

12. Цели и задачи современной спортивной тренировки. Особенности современной спортивной тренировки.

13. Классификация спортивных упражнений и их характеристика.

14. История появления допинга. Определение допинга и классификация допинговых препаратов.

15. Физиологическое воздействие допинга на организм человека.

16. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов и конкретное содержание ППФП: формы труда; условия и характер, режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов.

17. Формы ППФП в медицинских вузах и их характеристика.

18. Особенности профессиональной деятельности и условий труда врачей различных специальностей (по выбору). Методика подбора средств ППФП.

19. Виды тренажеров (по направленности воздействия). Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.

20. Относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах.

21. Виды массажа. Воздействие массажа на организм человека.

22. Показания, ограничения и противопоказания к проведению массажа.

23. Цель и предмет адаптивной физической культуры.

24. Классификация категорий инвалидов.

25. Структура адаптивной физической культуры.

26. Классификация методов и приемов массажа.

27. Физиологическое действие приемов и методов массажа на организм человека.

28. Влияние массажа на функциональное состояние организма человека.

29. Определение врачебного контроля, его цели и задачи.

30. Методы и этапы врачебного контроля.

31. Определение самоконтроля, его цель и задачи. Показатели самоконтроля.

32. Медицинские противопоказания к занятиям спортом.

33. Причины возникновения заболеваний у спортсменов.

34. Патологические состояния при занятиях спортом.

35. Последствия использования анаболических стероидов для повышения спортивных достижений мужчин, женщин.

36. Последствия использования анаболических стероидов для повышения спортивных достижений детей.

37. Раскройте медико-физиологическое воздействия физических упражнений на организм человека.

38. Структура построения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Цели и задачи утренней гигиенической гимнастики в условиях стационара.

39. Определение здорового образа жизни. Роль физической культуры как важного элемента здорового образа жизни современного человека.

40. Раскройте особенности физиологического состояния людей различного возраста.

41. Перечислите оптимальные двигательные режимы, рекомендуемые для нормального функционирования организма.

42. Охарактеризуйте принципы рационального питания.

43. Дайте определение «физическое состояние», «физическое развитие» и способы их оценки.

44. Раскройте методику оценки физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (по выбору).

45. Понятие «физическая работоспособность». Методы определения физической работоспособности.

46. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту PWC170. Перечислите противопоказания к назначению степ-теста PWC170.

47. Характеристика зон мощности нагрузки на занятиях по физическому воспитанию.

48. Дайте определения: «врачебный контроль», «врачебно-педагогическое наблюдение», «самоконтроль». Раскройте цель и задачи врачебного контроля.

49. Раскройте методики оценки: антропометрических показателей, реакции сердечнососудистой системы; деятельности вегетативной нервной системы; функций органов дыхания.; деятельности нервно-мышечного аппарата и вестибулярной функции.

50. Определение ЛФК. Раскройте цели и задачи ЛФК. Перечислите средства ЛФК.

51. Оценка эффективности использования средств ЛФК при миопии различной степени. Перечислите правила составления и проведения комплекса ЛФК при данной патологии.

52. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме при нарушении и заболевании опорно-двигательного аппарата.

53. Классификация современных методов музыкотерапии по их лечебному воздействию и функциональной направленности.

54. Механизм влияния функциональной музыки на организм человека, на труд человека, на деятельность спортсменов и спортивные результаты.

55. Определение аутотренинга (АТ). Раскройте механизм и физиологические эффекты действия АТ на организм человека.

56. Основные приемы аутогенной тренировки. Показания и противопоказания к использованию РЛПГ.

57. Определение искусственного ультрафиолетового облучения (ИУФО). Физиологический механизм воздействия ИУФО на организм человека.

58. Определение аэрозоль- и фитотерапии. Показания и противопоказания к использованию аэрозоль- и фитотерапии.

59. Физиологическое действие аэрозоль- и фитотерапии на организм человека.

60. Определение «стретчинг». Механизм воздействия стретчинга на организм человека. Перечислите ограничения и противопоказания при занятиях стретчингом.

61. Раскройте физиологическое воздействие виброгимнастики А. Микулина на организм человека. Опишите методику выполнения виброгимнастики.

62. Дайте характеристику аэробных упражнений. Раскройте методику применения 12-ти минутного теста К. Купера.

63. Определение «голодания» по П. Бреггу. Физиологическая характеристика голодания.

64. Определение «голодания» по Г. Шелтону. Перечислите виды, этапы и принципы голодания.

65. Основные функции позвоночника. Содержание программы оздоровления позвоночника по П. Бреггу.

66. Краткая характеристика системы Н. Семѐновой. «Семь шагов» очистки по Н. Семѐновой.

67. Определение «закаливание». Виды закаливающих процедур.

68. Содержание оздоровительной системы С. Кнейппа. Средства закаливания и водолечения по С. Кнейппу.

69. История возникновения программы «Детка». Цель, задачи и содержание оздоровительной системы «Детка».

70. Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой. Цель и задачи.

71. Дыхательная гимнастика по методике К. Бутейко. Физиологический механизм действия гимнастики. Показания и противопоказания к использованию дыхательной гимнастики по методике К.Бутейко.

72. Физиологический механизм воздействия Пранаямы на организм человека.

73. Точечный массаж. Физиологическое воздействие точечного массажа на организм человека.

74. Физиологический механизм воздействия методики Су-Джок на организм человека. Перечислите основные направления метода Су-Джок.

75. Краткая характеристика программы Н.М. Амосова. Раскройте структуру и сущность системы Н.М. Амосова «1000 движений».