

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.05.2023 11:43:01
Уникальный программный ключ:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

ФГБОУ ВО ВГМУ им.Н.Н. Бурденко Минздрава РФ

УТВЕРЖДАЮ
Декан стоматологического факультета
Профессор Харитонов Д.Ю.
«__18__» __июня__ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по физической культуре
по специальности 31.05.03 «Стоматология»
форма обучения очная
факультет стоматологический
кафедра физической культуры и медицинской реабилитации
курс 1
семестр 1,2
лекции 4 часа
практические занятия 8 часов
самостоятельная работа 6 часов
курс 2
семестр 3,4
лекции 4 часа
практические занятия 8 часов
самостоятельная работа 6 часов
курс 3
семестр 5,6
лекции 4 часа
практические занятия 8 часов
самостоятельная работа 6 часов
курс 4
семестр 7,8
лекции 4 часа
практические занятия 8 часов
самостоятельная работа 6 часов
Зачет 8 семестр
Всего часов (ЗЕ) 72 часа (2 ЗЕ)*

Программа составлена по дисциплине «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ВО для специальности 31.05.03 «стоматология» и профессионального стандарта врача-стоматолога.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации 10.05.2018г., протокол №10.

Заведующий кафедрой С.Б. Короткова

Рецензенты:

1. заведующий кафедрой нормальной анатомии человека, д.м.н. Алексеева Н.Т.
2. заведующий кафедрой нормальной физиологии, доцент Дорохов Е.В.

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания стоматологических дисциплин от 18.06.2018, протокол №5

1. Цели освоения дисциплины.

Целями освоения учебной дисциплины физическая культура являются

- формирование физической культуры личности
- воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
- психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни,
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности,
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВПО

"Физическая культура" входит в число обязательных дисциплин. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки обучающихся, формируемые в общеобразовательных учебных заведениях при изучении предмета «физическая культура».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1. Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.
2. Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.
3. Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания.

| Номер компетенций | Краткое содержание и характеристика порогового уровня сформированности компетенций | Номер компетенции |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Общекультурные компетенции (ОК) | | |
| <i>Знать</i> социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. <i>Уметь</i> разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных <i>Владеть</i> | Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ОК-6 |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| методами физического самосовершенствования и самовоспитания. | | |
| Общепрофессиональные компетенции (ОПК) | | |
| <i>Знать</i> принципы здорового образа жизни <i>Уметь</i> разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных <i>Владеть</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания. | Способность к оценке морфофункциональных, физиологических состояний и патологических процессов в организме человека для решения профессиональных задач | ОПК-9 |
| Профессиональные компетенции (ПК) | | |
| <i>Знать</i> принципы здорового образа жизни <i>Уметь</i> разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных <i>Владеть</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания. | Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни. <i>Ведение санитарно-гигиенического просвещения среди населения и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни. А/05.7</i> | ПК-1 |

4. Структура и содержание учебной дисциплины.

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

| № п\п | Раздел учебной дисциплины | мес\тр | Виды учебной работы (в часах) | | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------|
| | | | Лекции и | Практические занятия | |
| 1 | Физическая культура и спорт как социальное явление. Средства физического воспитания. | 1,2 | 4 | 8 | Собеседование |
| 2 | Теория физического воспитания | 3,4 | 4 | 8 | Собеседование |
| 3 | Физиология и биохимия спорта. | 5,6 | 4 | 8 | Собеседование |
| 4 | Основы спортивной медицины. | 7,8 | 4 | 8 | Собеседование, тест. |

4.2. Тематический план лекций.

| № п\п | Тема | Цели и задачи | Содержание темы | Часы |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 курс | | | | 4 |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. История спорта и олимпийского движения. | <i>Цели:</i> формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина ВПО и целостного развития личности. | 2 |
| 2 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | <i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре <i>Задачи:</i> знание научно-биологических и практических основ физической культуры; | Классификация и характеристика физических упражнений. Кривая физиологической нагрузки. Плотность тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе тренировки. | 2 |
| 2 курс | | | | 4 |
| 1 | Физиологические основы формирования и управления двигательными навыками. | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК <i>Задачи:</i> знание научно-биологических и практических основ физической культуры; | Характеристика двигательных навыков. Физиология формирования двигательных навыков. Принципы и методы обучения двигательным навыкам. | 2 |
| 2 | Физические качества. | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Физические качества, их характеристика, методики развития, мероприятия по профилактике травм и заболеваний при развитии физических качеств. | 2 |
| 3 курс | | | | 4 |
| 1 | Естественно-научные основы физического воспитания. | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Изменения в организме при физических нагрузках. Закономерности развития отдельных систем в процессе тренировок. Утомление, восстановление и адаптация. | 2 |
| 2 | Физиологические и биохимические основы спортивной тренировки. | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Биохимия мышечной деятельности. Зоны мощности физической нагрузки и их характеристика. | 2 |
| 4 курс | | | | 4 |

| | | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 3 | Заболевания и травмы при занятиях спортом и первая, доврачебная помощь. | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Заболевания при занятиях спортом. Острые и хронические заболевания. Профилактика и лечение острых состояний. | 2 |
| 4 | Основы спортивной фармакологии. Допинги в спорте. | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Особенности применения лекарственных средств в спорте. Классификация и характеристика фармсредств. Допинги: классификация, характеристика. | 2 |

4.3. Тематический план практических занятий.

| № п\п | Тема | Цели и задачи | Содержание | Студент должен знать | Студент должен уметь | Часы |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 курс | | | | | | 8 |
| 1 | Олимпийское движение, история олимпийских игр. | <i>Цель:</i> формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> понимание социальной роли ФК в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности | История зарождения олимпийских игр, современный этап развития, летние и зимние игры, основатель олимпийского движения и выдающиеся спортсмены современности. | Историю олимпийских игр | Разбираться в вопросах ФК | 2 |
| 2 | Основы здорового образа жизни | <i>Цели:</i> формирование ЗОЖ; <i>Задачи:</i> понимание социальной роли и значимости ЗОЖ в развитии и формировании личности | Основы ЗОЖ: цели и задачи. Компоненты ЗОЖ. Особенности организации двигательного режима. | Компоненты ЗОЖ и их характеристику. | Разбираться в вопросах ФК как компонента ЗОЖ. | 2 |
| 3 | Физические упражнения – основное средство физического воспитания. | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Понятие о средствах ФК. Классификация и характеристика ФУ, содержание, формы и техника ФУ. | Классификацию и характеристику ФУ | Использовать разнообразные средства ФК и спорта для сохранения и укрепления здоровья | 2 |
| 4 | Современные спортивно-оздоровительные системы повышения качества жизни человека. | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья | Структура и содержание фитнес-программ. Основные фитнес-программы аэробной и силовой направленности, аква-аэробика. | Виды, структуру, содержание и компоненты фитнес-программ разной направленности. | Разбираться в вопросах общей физической подготовленности | 2 |

| | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| | | <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики. | | | |
| 2 курс | | | | | | 8 |
| 1 | Физические качества: сила, скорость выносливость | <i>Цель:</i> формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, | Общая характеристика ФК, методы развития силовых, скоростных качеств и выносливости, факторы влияющие на формирование и развитие ФК. | Характеристику, методы и факторы при развитии скорости, силы и выносливости. | Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2 |
| 2 | Физические качества: гибкость и координация | <i>Цель:</i> формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, | Общая характеристика гибкости и координации, методы развития, факторы влияющие на формирование | Характеристику, методы и факторы при развитии гибкости и координации | Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2 |
| 3 | Методы и принципы организации занятий ФК и спортом. | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Системы спортивной тренировки, средства, методы и методические правила, виды физической подготовки, периоды подготовки спортсмена. | Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; | Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2 |
| 4 | Гигиена физической культуры и спорта. | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Общие принципы гигиены ФК и спорта, гигиена сооружений, одежды, обуви, питание. Особенности гигиены в различных видах спорта. | Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; | Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2 |
| 3 курс | | | | | | 8 |
| 1 | Пробы для оценки функционального состояния основных систем организма | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических | Классификация проб, правила проведения и оценки, типы реакции на физическую нагрузку. | Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; | Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2 |

| | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| | | основ ФК | | | | |
| 2 | Тесты физической нагрузки | с <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Типы тестов, показания и противопоказания, правила проведения и методы оценки аэробной и анаэробной производительности. | Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; | Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2 |
| 3 | Адаптивная физическая культура | <i>Цели:</i> психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности. <i>Задачи:</i> понимание социальной роли ФК в развитии и формировании личности | Цели, задачи, средства, методы и виды средств применяемые в адаптивной физической культуре. Параолимпийское движение. | Цели и задачи адаптивной ФК средства и методы. | Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2 |
| 4 | Профессионально-прикладная подготовка. | <i>Цели:</i> психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности. <i>Задачи:</i> обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности | Понятие ППФП, цели, задачи, средства, режим труда и отдыха, ПГ, УГГ, ФП, ФМ. | Цели, задачи и средства ППФП. | Разбираться в вопросах ФК, применяемой в целях профилактики и лечения. | 2 |
| 4 курс | | | | | | 8 |
| 1 | Основы психологической саморегуляции | <i>Цели:</i> психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности. <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности | Цели, задачи, стресс и его влияние на состояние здоровья, методы релаксации. | Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; | Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2 |
| 2 | Врачебный контроль в занятиях физической культурой | на и <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и | Цели, задачи, методы и средства врачебного контроля на занятиях физкультурой и | Методы и средства врачебного контроля | Провести врачебно-педагогическое наблюдение, построить | 2 |

| | | | | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|
| | спортом | укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | спортом | | физ.кривую нагрузки | |
| 3 | Оздоровительные двигательные системы: по Н.А. Амосову, А.А. Микулину и Н.С. Бубновскому. | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Авторские дыхательные гимнастики и двигательные системы: физиология, характеристика, методики. | Влияние ФУ на состояние дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата. | Разбираться в вопросах ФК, применяемой в целях профилактики и лечения. | 2 |
| 4 | Средства восстановления и повышения работоспособности | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК и СМ | Классификация и характеристика средств и методов восстановления и повышения работоспособности | Средства и методы восстановления и повышения работоспособности | Составить комплекс мероприятий направленных на восстановление работоспособности | 2 |

4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

| Тема | Самостоятельная работа | | | |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| | Форма | Цель и задачи | Метод. обеспечение | Часы |
| Студенческий спорт. | Индив | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК | Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье.-М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрави»2006, с 320. интернет ресурсы | 6 |
| Функциональная музыка | Индив | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК | Мандриков В.Б. и др. Формирование ЗОЖ студент.- Волгоград.: Издательство ВОЛГМУ, 2006, с.268. интернет ресурсы | 6 |
| Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья | Индив | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК | Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье.-М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрави», 2006, с 320. | 6 |
| Самостоятельные занятия физическими упражнениями | индивидуальная | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК | Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье.-М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрави», 2006, с 320. | 6 |
| Степ-аэробика. Слайд-аэробика | индивидуальная | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК | Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания.- Киев.: Олимпийская литература, 2003, в 2-х томах. | 3 |
| Фитбол-аэробика | индивидуальная | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание | Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания.- Киев.: Олимпийская литература, 2003, в 2-х томах. | 3 |

| | | | | |
|------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | | социальной роли ФК | | |
| Пилатес. Колланетика | индив | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК | Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания.- Киев.: Олимпийская литература, 2003, в 2-х томах. | 3 |
| Занятия на тренажерных устройствах | индив | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК | Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания.- Киев.: Олимпийская литература, 2003, в 2-х томах. | 3 |
| Аквафитнесс | индив | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК | Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания.- Киев.: Олимпийская литература, 2003, в 2-х томах. | 3 |

4.5 Матрица соотнесения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них ОК, ОПК, ПК

| Темы/разделы дисциплины | Количество часов | Компетенции | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-------|------|------------------------------|
| | | ОК-6 | ОПК-9 | ПК-1 | Общее количество компетенций |
| 1 курс. | | | | | |
| Раздел №1: Физическая культура и спорт как социальное явление. Средства физического воспитания. | 18 | + | + | + | 3 |
| 2 курс | | | | | |
| Раздел №2: Теория физического воспитания | 18 | + | + | + | 3 |
| 3 курс | | | | | |
| Раздел №3: Физиология и биохимия спорта. | 18 | + | + | + | 3 |
| 4 курс | | | | | |
| Раздел №4: Основы спортивной медицины | 16 | + | + | + | 3 |
| Раздел №5: зачет | 2 | + | + | + | 3 |
| Итого | 72 | | | | 3 |

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по дисциплине «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

- модульная;
- игровая;
- физический тренинг.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1) Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура» .

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
2. История летних олимпийских игр.
3. История зимних Олимпийских игр.
4. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Классификация и характеристика.
5. Построение тренировочного занятия. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.

6. Двигательный навык: стадии формирования и уровни управления.
 7. Дидактические принципы организации занятий физкультурой и спортом. Методы обучения двигательным навыкам: метод расчлененного и целостного упражнения.
 8. Формы организации и методики проведения практических занятий: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный.
 9. Физиологическая характеристика изменений состояния организма при разминке и вработывании. Физиологическая характеристика устойчивого состояния.
 10. Предстартовое состояние: виды и характеристика.
 11. Мёртвая точка и второе дыхание.
 12. Утомление: его виды и их характеристика.
 13. Восстановление: виды и характеристика.
 14. Адаптация: виды и характеристика.
 15. Физиологические изменения, происходящие в организме в процессе выполнения физических упражнений.
 16. Зоны мощности физической нагрузки.
 17. Физическая работоспособность и методы ее определения (тест PWC 170 и Гарвардский степ-тест).
 18. Функциональные пробы. Характеристика проб для оценки состояния сердечно-сосудистой системы (проба с 20-ю приседаниями и проба Летунова).
 19. Функциональные пробы. Характеристика проб для оценки состояния дыхательной системы (пробы Штанге, Генчи, Серкина и Розенталя).
 20. Функциональные пробы. Характеристика проб для оценки состояния вегетативной нервной системы (проба Данини-Ашнера, ортостатическая проба).
 21. Физические качества: гибкость. Методики развития, методы контроля и средства профилактики травм.
 22. Физические качества: координация. Методики развития, методы контроля и средства профилактики травм.
 23. Физические качества: методики развития силы, методы контроля и средства профилактики травм.
 24. Физические качества: методики развития скоростных качеств, методы контроля и средства профилактики травм.
 25. Физические качества: методики развития выносливости, методы контроля и средства профилактики травм.
 26. Методы профилактики травм при развитии физических качеств.
 27. Острые состояния при занятиях спортом: гипогликемия, печеночный болевой синдром. Первая помощь и профилактика.
 28. Острые состояния при занятиях спортом: обмороки. Первая помощь и профилактика.
 29. Травмы при занятиях спортом: усталостные переломы костей голени и бедренной кости.
 30. Тендиниты: «колени прыгуна», «локоть теннисиста», «локоть питчера».
 31. Травмы при занятиях спортом: растяжение икроножных мышц и ахиллова сухожилия. Клиника и лечение.
 32. Травмы при занятиях спортом: растяжение связок коленного сустава. Клиника и лечение.
 33. Травма мениска: причины, клиника и лечение.
 34. Основы здорового образа жизни.
 35. Гигиены физической культуры и спорта: задачи, виды. Гигиена спортивных сооружений.
 36. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
 37. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
 38. Принципы рационального питания в спорте.
 39. Современные оздоровительно-спортивные методики (фитнесс-программы) аэробной направленности.
 40. Современные оздоровительно-спортивные методики (фитнесс-программы) силовой направленности.
 41. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
 42. Адаптивное физическое воспитание: цели, задачи, основные принципы и средства.
 43. Адаптивное физическое воспитание при глухоте.
 44. Адаптивное физическое воспитание при слепоте.
 45. Адаптивное физическое воспитание при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
 46. Основы спортивной фармакологии. Характеристика адаптогенов.
 47. Характеристика допинговых и недопинговых анаболических средств.
 48. Спортивная фармакология. Характеристика допинговых средств.
- 3) Комплексы гимнастик: 3.1 для основной и подготовительной группы
1. Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.
 2. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.
 3. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.
 4. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом.
 5. Комплекс общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки.
 6. Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболами.
 7. Комплекс общеразвивающих упражнений в парах.

8. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой
9. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.
10. Комплекс общеразвивающих упражнений на координацию движений.
11. Комплекс подводящих упражнений в сухом зале.
12. Комплекс подводящих упражнений на бортике бассейна.
13. Комплекс общеразвивающих упражнений с эластичной лентой.
14. Комплекс общеразвивающих упражнений силовой направленности.

3.1 для специальной группы

1. Комплекс лечебной гимнастики при грудном кифозе.
2. Комплекс лечебной гимнастики при поясничном лордозе.
3. Комплекс лечебной гимнастики при поясничном остеохондрозе.
4. Комплекс лечебной гимнастики при шейном остеохондрозе.
5. Комплекс лечебной гимнастики при грудном сколиозе.
6. Комплекс лечебной гимнастики при поясничном сколиозе.
7. Комплекс лечебной гимнастики при плоскостопии.
8. Комплекс лечебной гимнастики при миопии.
9. Комплекс дыхательных упражнений при хронических неспецифических заболеваниях органов дыхания.

4) Темы рефератов

1. Методика оздоровления позвоночника по П. Бреггу.
2. Оздоровительная система Н.Е. Семеновой.
3. Оздоровительная система С.Кнейпа.
4. Оздоровительная система «Детка» П.К. Иванова.
5. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
6. Дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко.
7. Дыхательная гимнастика Хатха-йога.
8. Дыхательная гимнастика «Боди-флекс».
9. Оздоровительная двигательная система Н.А. Амосова.
10. Оздоровительная двигательная система К. Купера.
11. Оздоровительная двигательная система А.А. Микулина.
12. Стретчинг.
13. Восстановительное лечение позвоночника по методу Бубновского.
14. Функциональная музыка.
15. Релаксационные виды оздоровительных занятий.

5) Тесты для определения теоретической подготовленности(moodle)

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье.-М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрави», 2006, с 320.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие.-Ростов-на Дону.: Феникс, 2003.

б) дополнительная литература:

3. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., Морозова Т.С. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студентов вузов.-М.: Издательский центр «Академия», 2008.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие для ст.высш.уч.зав. Изд.7-е, Academia, 2010.с.320.
5. Горшков А.Г., Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Уч.пос. для вузов. Гардарики, 2007.с.218.
6. Гигиена физической культуры и спорта. /под ред.Маргазина В.А., Семеновой О.Н. –СПб.: СпецЛит, 2010.-с.190.
7. Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания.-Киев.: Олимпийская литература, 2003, в 2-х томах.
8. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Уч.пос. для студ. Высш.уч.зав. 8-е изд. Academia, 2010.с 480.

в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov> set
2. <http://sportlaws.infosport.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. e-library

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м²

Лыжная база – 89,4 м²

Спортивный зал СОК – 299 м²

Ковровый зал СОК – 50,4 м²

Бассейн – 400,79 м²

Легкоатлетический манеж – 700 м²

Легкоатлетическая дорожка – 800 м²

Инвентарь:

Гимнастические стенки – 6шт, гимнастические скамейки – 5шт

Волейбольные мячи – 8 шт, баскетбольные мячи - - 5 шт

Мини-футбольные мячи – 3 мяча

Гантели – 10шт, скакалки – 20шт, обручи – 16шт

Ракетки для бадминтона – 10шт

Ракетки для настольного тенниса – 8 шт