

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Есманенко Игорь Эдуардович

Должность: Ректор

Дата подписания: 06.10.2024 17:37:45

Уникальный программный ключ:

691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8556

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Н. БУРДЕНКО»**

**МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан медико-профилактического факультета  
профессор Механтьева Л.Е.

14.05.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по *физической культуре и спорту*

по специальности 32.05.01 «*Медико-профилактическое дело*»

форма обучения *очная*

факультет *медико-профилактический*

кафедра *физической культуры и медицинской реабилитации*

курс *1*

семестр *1,2*

лекции *12 часов*

практические занятия *26 часов*

самостоятельная работа *32 часов*

Зачет 2 семестр *2 часа*

Всего часов (ЗЕ) *72 часа (2 ЗЕ)*

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 15.06.2017 года № 552.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «26» апреля 2021 г., протокол №10.

Рецензенты:

1. заведующий кафедрой нормальной анатомии человека, к.м.н. Алексеева Н.Т.
2. заведующий кафедрой патологической физиологии, профессор Болотских В.И.

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «Медико-профилактическое дело» от 14.05.2021 г., протокол № 4/1.

Разработчики:

Зав.каф., д.м.н. Короткова С.Б.

Ст.преподаватель Каштанова И.И.

### Цели освоения дисциплины.

Целями освоения учебной дисциплины «физическая культура и спорт» 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,
- проведение профилактических и разъяснительных мероприятий среди населения по вопросам, связанным с новой коронавирусной инфекцией COVID-19;
- 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 ВО

" Физическая культура и спорт" 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.

| Результаты образования  | Категория компетенций          | Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижений  |
|---|--------------------------------|---|---|
|   |                                | Универсальные компетенции (УК)  |   |
| <i>Знать</i> - социальную роль ФК в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.<br><i>Уметь</i> - применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия<br><i>Владеть</i> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.   | Самоорганизация и саморазвитие | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности    | ИД-1 – владеть методами физической подготовки   |
|   |                                |   | ИД-2 – владеть алгоритмом восстановления социальной и профессиональной активности с использованием методов ФК   |
|   |                                | Общепрофессиональные компетенции - ОПК  |   |
| <i>Знать</i> - социальную роль ФК в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.<br><i>Уметь</i> - применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия<br>- участие в подготовке информационных сообщений по вопросам, связанным с новой коронавирусной инфекцией COVID-19<br><i>Владеть</i> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. | Здоровый образ жизни           | ОПК-2. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения | ИД-1 – уметь анализировать информированность населения о ЗОЖ и медицинской грамотности  |
|   |                                |   | ИД-2 Уметь разрабатывать план организационно-методических мероприятий, направленных на повышение информированности населения о ЗОЖ, его грамотности в вопросах профилактики болезни повышающие грамотность населения в вопросах профилактики болезней |
|   |                                |   | ИД-3 Уметь подготовить устное выступление или печатный текст, пропагандирующие ЗОЖ  |

#### 4. Структура и содержание учебной дисциплины.

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

| № п/п | Раздел учебной дисциплины     | семестр | Виды учебной работы (в часах) |    |    | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
|-------|-------------------------------|---------|-------------------------------|----|----|--|
|       |                               |         | Лекции                        | ПЗ | СР |  |
| 1     | Теория физического воспитания | 1,2     | 6                             | 12 | 14 | Собеседование                                      |
| 2     | Физиология и биохимия спорта. | 2       | 6                             | 14 | 16 | Собеседование                                      |
| 3     | Зачет                         | 2       |                               | 2  |    | Собеседование, тестирование                        |

#### 4.2. Тематический план лекций.

| № п/п            | Тема   | Цели и задачи   | Содержание темы   | Часы     |
|------------------|--|---|---|----------|
| <b>1 семестр</b> |  |   |   | <b>6</b> |
| 1                | Физиологические основы мышечной деятельности.                            | <i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре<br><i>Задачи:</i> знание научно-биологических и практических основ физической культуры;          | Строение мышцы, характеристика мышечных структур, передача нервного импульса, фазы сокращения, двигательные единицы и их строение.                                    | 2        |
| 2                | Средства физической культуры в регулировании работоспособности.          | <i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре<br><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        |
| 3                | Биохимические основы спортивной работоспособности                        | <i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре<br><i>Задачи:</i> знание научно-биологических и практических основ физической культуры;          | Пути ресинтеза АТФ, понятие аэробная и анаэробная работоспособность, характеристика спортивной работоспособности, факторы лимитирующие спортивную работоспособность.  | 2        |
| <b>2 семестр</b> |  |   |   | <b>6</b> |
| 1                | Физиологические основы формирования и управления двигательными навыками. | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК<br><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                | Естественно-научные основы физического воспитания.                       | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><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        |
| 3                | Основы гигиены физической культуры и спорта                              | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК  | Гигиена воздуха, воды, закаливания, питания. Гигиена спортивных сооружений.   | 2        |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Гигиенические нормы физических нагрузок.<br>Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок. |  |
|--|--|--|--|--|

#### 4.3. Тематический план практических занятий.

| № п/п | Тема   | Цели и задачи   | Содержание  | Обучающ. должен знать   | Обучающ. должен уметь   | Ч         |
|-------|--|---|---|---|---|-----------|
|       | <b>1 семестр</b>   |   |   |   |   | <b>12</b> |
| 1     | <b>Физическая культура как дисциплина в системе высшего профессионального образования</b>                | Цель: формирование физической культуры личности<br><i>Задачи:</i> понимание социальной роли ФК в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности                     | Цели и задачи предмета, история ФК и спорта, виды ФК, физическое воспитание в вузе, студенческий спорт.   | Цели, задачи, формы занятий ФВ, историю развития ФК и спорта.                           | Разбираться в вопросах ФК   | 2         |
| 2     | <b>Основы здорового образа жизни</b>   | <i>Цели:</i> формирование ЗОЖ;<br><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     | <b>Общеразвивающие упражнения.</b>   | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Гимнастические упражнения и их виды.<br>Классификация и характеристика ОРУ. Терминология ОРУ.<br>Характеристика строевых упражнений.<br>Правила и формы записи упражнений.  | Классификацию и характеристику ФУ   | Использовать разнообразные средства ФК и спорта для сохранения и укрепления здоровья                | 2         |
| 4     | <b>Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурная пауза в режиме труда и отдыха студентов-медиков.</b> | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Физкультурная пауза: физиологическое воздействие физкультурной паузы на организм человека. Структура комплекса и правила оформления. Цели и задачи УГГ. Физиологические механизмы УГГ, структура комплекса УГГ, правила оформления. | Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни | Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2         |
| 5     | <b>Оздоровительные технологии аэробной направленности</b>  | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Понятие аэробная работа, виды аэробных нагрузок, характеристика аэробных технологий.  | Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни | Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения                                    | 2         |

|                  |   |   |  |  |   |           |
|------------------|---|---|--|--|---|-----------|
|                  |   |   |  |  | жизненных и профессиональных целей  |           |
| 6                | <b>Оздоровительные технологии анаэробной направленности</b>                         | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Понятие анаэробная работа, виды анаэробных нагрузок, характеристика анаэробных технологий.   | Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни  | Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей | 2         |
| <b>2 семестр</b> |   |   |  |  |   | <b>14</b> |
| 1                | <b>Физические качества: сила, скорость выносливость</b>                             | Цель: формирование физической культуры личности<br><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                | <b>Физические качества: гибкость и координация</b>                                  | <i>Цель:</i> формирование физической культуры личности<br><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                | <b>Методы и принципы организации занятий ФК и спортом.</b>                          | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><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 фФС деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.                    | 2         |
| 4                | <b>Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом.</b> | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Цели и задачи, виды, правила проведения ВПН, плотность занятия, кривая физиологической нагрузки.                                     | Научно-биологические и практические основы ФК и ЗОЖ                                      | Использовать ФС деятельность для достижения жизненных и профессиональных                            | 2         |

|   |  |   |   |  |   |   |
|---|--|---|---|--|---|---|
|   |  |   |   |  | альных целей  |   |
| 5 | <b>Гигиенические требования к занятиям разными видами спорта</b> | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Общие принципы гигиены ФК и спорта, гигиена сооружений, одежды, обуви, питания. 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 |
| 6 | <b>Профессионально-прикладная подготовка.</b>                    | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | Понятие ППФП, цели, задачи, средства, режим труда и отдыха, ПГ, УГГ, ФП, ФМ.  | Цели, задачи и средства ППФП.  | Разбираться в вопросах ФК, применять мой в целях профилактики и лечения.                            | 2 |
| 7 | <b>Адаптивная физическая культура</b>                            | <i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья<br><i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК | 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 |
| 8 | <b>Зачет</b>   |   |   |  |   | 2 |

#### 4.4. Тематика самостоятельной работы обучающихся.

| Тема   | Самостоятельная работа |   |   |   |
|--|------------------------|---|---|---|
|  | Форма                  | Цель и задачи   | Метод. обеспечение  | Ч |
| Олимпийское движение: история, достижения спортсменов СССР и России.           | Индивид                | Цель: формирование физической культуры личности<br>Задачи: понимание социальной роли ФК | Мандриков, В.Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов медицинских и фармацевтических / В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, Н.В. Замятина. - Волгоград: Волг ГМУ, 2019. - 96 с. - ISBN9785965205530 / -URL: <a href="https://www/books-up.ru/ru/book/rurs-metodiko-prakicheskikh-zanyatij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport-9749830/">https://www/books-up.ru/ru/book/rurs-metodiko-prakicheskikh-zanyatij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport-9749830/</a> - Текст: электронный. | 8 |
| Спортивная тренировка. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса | Индивид                | Цель: формирование физической культуры личности<br>Задачи: понимание социальной роли ФК | Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе / Л. А. Садовникова. – Санкт-Петербург : Лань, 2020 – 60 с. – ISBN978-5-8114-4177-8. –URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/136161">https://e.lanbook.com/book/136161</a> . – Текст: электронный.  | 8 |

|   |         |   |   |   |
|---|---------|---|---|---|
| Студенческий спорт: история, этапы развития. Спортивная подготовка в медицинских вузах. | Индивид | Цель: формирование физической культуры личности<br>Задачи: понимание социальной роли ФК | Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе / Л. А. Садовникова. – Санкт-Петербург : Лань, 2020 – 60 с. – ISBN978-5-8114-4177-8. –URL:https://e.lanbook.com/book/136161. – Текст:электронный.   | 8 |
| Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями                            | Индивид | Цель: формирование физической культуры личности<br>Задачи: понимание социальной роли ФК | Мандриков, В.Б. Курс методико- практических занятий по дисциплине « Физическая культура и спорт» для студентов медицинских и фармацевтических \В.Б.Мандриков, И.А.Ушакова, Н.В.Замятина.- Волгоград: Волг ГМУ, 2019. -96 с. - ISBN9785965205530/ -URL:https://www.books-up.ru/ru/book/rurs-metodiko-prakicheskikh-zanyatij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-spor-9749830// - Текст:электронный. | 8 |

#### 4.5 Матрица соотнесения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них УК и ОПК

| Темы/разделы дисциплины       | Количество часов | Компетенции |       |                              |
|-------------------------------|------------------|-------------|-------|------------------------------|
|                               |                  | УК- 7       | ОПК-2 | Общее количество компетенций |
| Теория физического воспитания | 32               | +           | +     | 2                            |
| Физиология и биохимия спорта. | 38               | +           | +     | 2                            |
| <b>Зачет</b>                  | <b>2</b>         | +           | +     | 2                            |
| <b>Итого</b>                  | <b>72</b>        | +           | +     | 2                            |

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» используется следующие образовательные технологии: модульная, игровая (ролевая и деловая), тренинг, дискуссия, программированное обучение.

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

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

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
2. История современных летних Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены-олимпийцы СССР и России.
3. История зимних Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены-олимпийцы СССР и России.
4. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Классификация и характеристика.
5. Спортивная тренировка. Построение тренировочного занятия. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
6. Понятие «двигательный навык»: стадии формирования, физиологические и биохимические особенности, регуляция и уровни управления.
7. Дидактические принципы организации занятий физкультурой и спортом. Методы обучения двигательным навыкам: метод расчлененного и целостного упражнения.
8. Формы организации и методы проведения практических занятий: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный.
9. Физиологическая характеристика изменений состояния организма при разминке и вработывании.
10. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки. Физиологическая характеристика устойчивого состояния.
11. Предстартовое состояние: понятие, виды и характеристика.
12. Понятие «мёртвая точка и второе дыхание»: характеристика и биохимические изменения в организме спортсмена.
13. Понятие «физическое утомление»: его виды и их характеристика. Степени переутомления по К.К. Платонову.
14. Понятие «восстановление»: виды и характеристика. Фазы восстановления. Методы восстановления.
15. Понятие «адаптация»: виды и характеристика, принципы и свойства.
16. Срочная адаптация: определение, характеристика, управление, закономерности формирования срочной адаптации.
17. Долговременная адаптация: определение, характеристика, стадии развития долговременной адаптации.
18. Физиология сердечно-сосудистой и дыхательной систем при выполнении физической нагрузки.
19. Биохимические изменения в мышцах при выполнении физических упражнений.

20. Характеристика циклической физической нагрузки максимальной и субмаксимальной мощности.
  21. Характеристика циклической физической нагрузки большой и умеренной мощности.
  22. Характеристика физического качества «гибкость»: определение, виды гибкости, упражнения для развития гибкости, методики определения гибкости.
  23. Характеристика физического качества «координация»: определение, физиологическая характеристика, основы развития координации, средства и методы.
  24. Характеристика физического качества «сила»: определение, виды, физиологическая характеристика и факторы определяющие силовые качества, возрастная динамика развития силы.
  25. Характеристика физического качества «сила»: методы, средства, используемые при развитии силы, особенности силовой тренировки девушек и женщин.
  26. Тренажерные устройства: виды, правила организации занятий на тренажерах, противопоказания для занятий, рекомендации по предупреждению травм. Кинезитренажеры.
  27. Характеристика физического качества «быстрота»: определение, физиологическая характеристика и факторы, влияющие на скоростные возможности человека, методы развития.
  28. Характеристика физического качества «быстрота»: простые и сложные двигательные реакции, методы и упражнения для развития скоростных качеств.
  29. Характеристика физического качества «выносливость»: биохимические основы выносливости, средства и методы развития выносливости, методы контроля и средства профилактики травм.
  30. Характеристика физического качества «выносливость»: психологическая и физиологическая характеристика, виды, факторы, влияющие на развитие выносливости.
  31. Врачебный контроль, его цели, задачи, методы, этапы. Врачебно-педагогическое наблюдение. Самоконтроль.
  32. Определение «здоровый образ жизни» и его компонент. Физическая активность, уровни физической активности и роль физкультуры как важного элемента здорового образа жизни современного человека.
  33. Понятие «рациональное питание», основные принципы, сбалансированность, суточная потребность в белках, жирах и углеводах.
  34. Определение понятий «макроэлементы» и «микроэлементы», их биологическая роль в организме, суточная потребность, основные продукты.
  35. Утренняя гигиеническая гимнастика: цели, задачи, правила построения комплекса УГГ.
  36. Гигиены физической культуры и спорта: задачи, виды. Гигиена спортивных сооружений.
  37. Гигиенические требования к занятиям гимнастикой.
  38. Гигиенические требования к занятиям плаванием.
  39. Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой.
  40. Современные оздоровительные методики (фитнесс-программы) аэробной направленности.
  41. Современные оздоровительные методики (фитнесс-программы) анаэробной направленности.
  42. Определение профессионально-прикладной физической подготовки. Формы ППФП, методы подбора средств ППФП. Производственная гимнастика.
  43. Адаптивное физическое воспитание: цели, задачи, основные принципы и средства.
  44. Организация АФК для слабослышащих и глухих: цели, задачи, средства и методы.
  45. Организация АФК для слабовидящих и слепых: цели, задачи, средства и методы.
  46. Адаптивное физическое воспитание для лиц с ограниченными возможностями опорно-двигательного аппарата.
- 5) Тесты для определения теоретической подготовленности (электронное дистанционное обучение - moodle)

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. **Алхасов, Д. С.** Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: уч.пособие для вузов/Т.П. Бегидова.-2-изд., испр. И доп. – М.: издательство Юрайт, 2020.- 191с
3. Бурдастых А.И., Каштанова И.И., Князева Т.И. Применение специальных упражнений по легкой атлетике на занятиях по физическому воспитанию.- Воронеж: ВГМУ, 2018.-с29.
4. **Письменский, И. А.** Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с
5. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: учебник для студ.мед.вузов/МЗ и соц.развития РФ. - М.:ФГОУ «ВУНМИЦ Росздрава», 2006, с 320.
6. Применение оздоровительных технологий на занятиях физической культурой:метод.рекоменд. / И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 25с.
7. Применение подвижных игр на занятиях физической культурой для развития скоростных и координационных качеств/ И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМУ, 2017.- 25с.

8. **Профессионально-прикладная физическая подготовка** : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 140 с.
  9. **Рубанович, В.Б.** Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: ч.пособие/В.Б. Рубанович.- 3-е изд., испр. И доп.- М.: Издательство Юрайт, - 235с.
  10. Развитие физических качеств на занятиях по волейболу: учебное пособие/ М.Т. Зеленина [и др.]. - Воронеж: ВГМУ, 2018.- 67с.
  11. **Самостоятельная работа студента по физической культуре** : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с.
  12. Требования к составлению утренней и производственной гимнастики / М.Т. Зеленина [и др.]. -Воронеж: ВГМУ, 2017.- 27с.
  13. Теоретические и методические основы спортивных игр: метод.рекоменд./ Е.Н. Ершов [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2013.- 58с.
  14. Теоретические и методические основы циклических видов спорта: метод.матер./ А.И. Бурдастых [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 44с.
  15. Теоретические и методические основы по прикладной и основной гимнастике: метод.рекоменд./ И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 36с.
- 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)**

1. Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м<sup>2</sup>
2. Уч. комнаты №201,203, 203а, 14,16 общ.пл.– 121,2 м<sup>2</sup>
3. Лекционные аудитории № 173, 326, 501,502, 6,4.