

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Таюрский

ДЕПАРТАМЕНТ  
ОБРАЗОВАНИЯ  
(ДО КФУ)

» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

подписано электронно-цифровой подписью

**Программа дисциплины**  
**Физическая культура Б1.Б.50**

Специальность: 31.05.01 - Лечебное дело

Специализация: не предусмотрено

Квалификация выпускника: врач - лечебник

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Газизов Ф.Г. , Колочанова Н.А. , Шайхиев Р.Р.

**Рецензент(ы):**

Абзалов Н.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 8494108919

Казань  
2019

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , FGGazizov@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Колочанова Н.А. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , natalya.kolochanova@mail.ru ; доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , RRS hajhiev@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины "Физическая культура" состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.Б.50 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 31.05.01 Лечебное дело и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 3 курсе, 5 семестр.

Данная учебная дисциплина включена в раздел 'Б1.Б.50 Дисциплины (модули)' основной образовательной программы 31.05.01 Лечебное дело и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 3 курсе, 5 семестр.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-6 (общекультурные компетенции)	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
2. научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

2. должен уметь:

1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

### 3. должен владеть:

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.
4. Методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.
5. Методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических качеств (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.), необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

### 4. должен демонстрировать способность и готовность:

студент должен демонстрировать умения и навыки полученные в ходе изучения дисциплины.

## **4. Структура и содержание дисциплины/ модуля**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 5 семестре.

### **4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю**

#### **Тематический план дисциплины/модуля**

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание и т.д.).	5	1	0	4	0	Проверка практических навыков Тестирование физической подготовки
2.	Тема 2. Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	5	2	0	4	0	Творческое задание Проверка практических навыков
3.	Тема 3. Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	5	3	0	4	0	Творческое задание Проверка практических навыков
4.	Тема 4. Тема 4. Методы оценки и коррекции осанки, телосложения и состояние сводов стопы.	5	4	0	4	0	Творческое задание Проверка практических навыков
5.	Тема 5. Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	5	5	0	4	0	Творческое задание Проверка практических навыков

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
6.	Тема 6. Тема 6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	5	6	0	4	0	Творческое задание Проверка практических навыков
7.	Тема 7. Тема 7.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	5	7	0	4	0	Творческое задание Проверка практических навыков
8.	Тема 8. Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	5	8	0	4	0	Творческое задание Проверка практических навыков
9.	Тема 9. Тема 9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	5	9	0	4	0	Проверка практических навыков Проверка практических навыков
10.	Тема 10. Тема10. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	5	10	0	4	0	Творческое задание Проверка практических навыков

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
11.	Тема 11. Тема 11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально- прикладной физической подготовки.	5	11	0	4	0	Творческое задание Проверка практических навыков
12.	Тема 12. Тема 12. Нетрадиционные виды гимнастики.	5	12	0	4	0	Творческое задание Проверка практических навыков
13.	Тема 13. Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	5	13	0	4	0	Творческое задание Проверка практических навыков
14.	Тема 14. Тема 14. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	5	14	0	4	0	Творческое задание Проверка практических навыков
15.	Тема 15. Тема 15. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	5	15	0	4	0	Проверка практических навыков Проверка практических навыков
16.	Тема 16. Тема 16. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	5	16	0	4	0	Проверка практических навыков Проверка практических навыков
17.	Тема 17. Тема 17. Методика комплексной оценки уровня физического развития студентов	5	17	0	8	0	Тестирование физической подготовки Тестирование физической подготовки
	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	Зачет

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	Итого			0	72	0	

## 4.2 Содержание дисциплины

**Тема 1. Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание и т.д.).**

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Тестирование исходного уровня подготовленности обучаемых студентов: Прыжок в длину с места (см), тест на скоростно-силовую подготовленность (динамическую силу) Прыжок вверх с места по Абалакову (см) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (руки на опоре 30см) ? тест на силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса (кол-во раз) Наклоны вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке ? тест на гибкость позвоночника (кол-во раз) Прыжки через скакалку 1 мин, вращая скакалку вперед (кол-во прыжков)

**Тема 2. Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.**

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание координационных способностей. Подвижные игры. 1. Преподаватель кратко сообщает цель, задачи и порядок работы; знакомит с основными понятиями темы занятия - работоспособность, усталость, утомление; дает характеристику простейших методик оценки физической работоспособности, доступных для самостоятельного применения в процессе самоконтроля функционального состояния и физической подготовленности организма. Студенты готовят протоколы занятия или используют приготовленные преподавателем. 2. Студенты по команде преподавателя подсчитывают пульс в течение 10 с 2-3 раза, добиваясь точного подсчета пульса (см. рис. 8.2). Средний показатель пульса за 10 с. умножается на 6, т.е. переводят значение ЧСС за 1 мин. Цифру заносят в протокол занятия. 3. Студенты спокойно поднимаются, занимают удобное исходное положение (и. п.) и выполняют под метроном или счет преподавателя 20 приседаний за 30 с (и. п. - ноги на ширине плеч, приседая - руки вперед, вставая - вниз). 4. Затем спокойно садятся и сразу подсчитывают нагрузочный пульс за 10 с, умножают на 6 и полученный показатель заносят в протокол. Во время отдыха не следует делать резких движений, громко не разговаривать, дышать нужно ровно и спокойно, способствуя быстрому восстановлению. 5. Продолжают подсчет пульса каждые 10 с второй, третьей и четвертой минут восстановления. Рекомендуется подсчитывать пульс вплоть до возвращения его к первоначальной цифре. Показатели пульса на второй, третьей и четвертой минутах восстановления умножают на 6 и полученные результаты заносят в протокол. 6. Подсчитывают процент прироста нагрузочного пульса относительно исходного по формуле:  $ЧСС(нагр.):ЧСС(исх.) \times 100 - 100$  Показатель прироста пульса занести в протокол. 7. Обсуждаются результаты тестирования.

**Тема 3. Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).**

**практическое занятие (4 часа(ов)):**



Общая физическая подготовка. Воспитание быстроты перемещений. Подвижные игры. 1. Преподаватель кратко сообщает цель, задачи, структуру занятия, знакомит с понятием "физическое самовоспитание", особенностями индивидуальных программ физического самовоспитания с гигиенической, восстановительной и тренировочной направленностью. 2. Обсуждаются проблемы мотивации физического самовоспитания; роль и значение физического самовоспитания в обеспечении жизнедеятельности и повышении статуса личности; особенности разработки индивидуальных программ физического самовоспитания с учетом личностных интересов студентов. 3. Выбирается вид физических упражнений (бег, ходьба, плавание и т.д.) для дальнейшей разработки в процессе учебного занятия индивидуальной двигательной программы. 4. Производится математический расчет уровня физической подготовленности по модифицированному тесту Купера. Тест Купера должен быть проведен на предыдущих занятиях. 5. Разрабатывается с использованием двигательных программ (см. табл. 12.3.1 - 12.3.7 и рис. 12.3.1) индивидуальная программа с учетом уровня физической подготовленности на 3-4 недели занятий. По мере разработки двигательной программы (первое занятие, второе и т.д.) информация заносится в протокол занятия. 6. Обсуждаются результаты методико-практического занятия.

#### **Тема 4. Тема 4. Методы оценки и коррекции осанки, телосложения и состояние сводов стопы.**

##### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Общая физическая подготовка. Кросс. Подвижные игры. Способ оценки осанки в домашних условиях: встаньте в купальном костюме или без одежды перед большим зеркалом и осмотрите себя со всех сторон -спереди, сзади, сбоку, используя для этого ручное дополнительное зеркало. Пронумеруйте все дефекты своей осанки, вытягиваете ли вы голову вперед, сутулитесь ли? Не выше ли одно плечо другого? Опущены ли ваши плечи? Большой ли у вас живот? Не искривлен ли позвоночник? Для оценки сводчатости стопы, используя метод отпечатков и антропометрии (измерений), сделать оценку состояния собственных стоп.

#### **Тема 5. Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.**

##### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Общая физическая подготовка. Воспитание координационных способностей. Кросс. Подвижные игры. Формы лечебной физической культуры: а) утренняя гигиеническая гимнастика; б) процедура (занятие) ЛГ; в) дозированные восхождения (терренкур); г) прогулки, экскурсии и ближний туризм; д) различные виды спортивно-прикладных упражнений и игры.

#### **Тема 6. Тема 6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.**

##### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Скиппинг: уметь выполнить прыжки: - с приземлением, попеременно на разные ноги; - вращая скакалку вперед; - вращая скакалку назад; - руки скрестно, вращая скакалку вперед; - джог-степ; - канкан; - прыжки на вытянутых руках, вращая скакалку вперед; - хип-твист.

#### **Тема 7. Тема 7.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

##### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры. Показать страховку при выполнении силовых упражнений; составить общеразвивающий комплекс из 10 упражнений (план-конспект).

#### **Тема 8. Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.**

##### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры. Составить (план-конспект) и уметь показать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики с применением упражнений или элементов нетрадиционных видов гимнастики.

**Тема 9. Тема 9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).**

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры. Функциональная проба: Комбинированная проба - 20 приседаний за 30 секунд; затем 15 секунд бег на месте в максимальном темпе и потом 3-минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту под метроном. Проба позволяет судить о приспособительных реакциях организма к скоростно-силовой, скоростной работе и к нагрузкам на выносливость.

**Тема 10. Тема10. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).**

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры. самостоятельно оценить основные физические качества специальной физической подготовки по избранной специализации. Результаты сопоставить со средними значениями. В результате данного занятия студенты должны: знать простейшие тесты и контрольные упражнения для самооценки специальной физической подготовленности по избранному виду спорта; уметь самостоятельно выбрать необходимые тесты и контрольные задания для оценки специальной и спортивной подготовленности, правильно выполнить и оценить их результаты.

**Тема 11. Тема 11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.**

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры. Составить (план-конспект) и уметь показать комплекс производственной гимнастики в режиме учебного дня.

**Тема 12. Тема 12. Нетрадиционные виды гимнастики.**

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры. Стретчинг: составить (план-конспект) и уметь показать комплекс 8-10 упражнений для разминки на основные суставы и мышечные группы: - активный (баллистический) стретчинг, - глубокий стретчинг, - пассивный стретчинг, - статический стретчинг, - стретчинг в парах

**Тема 13. Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений**

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание силы мышц брюшного пресса. Подвижные игры. Атлетическая гимнастика: уметь показать комплекс упражнений с гантелями.

**Тема 14. Тема 14. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.**

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание силы мышц брюшного пресса. Подвижные игры. Структура учебно-тренировочного занятия (по виду спорта). Организация и содержание занятия. Самостоятельно разработать план-конспект тренировочного занятия с направленностью по выбору. В результате данного занятия студенты должны: - знать общую структуру и методику построения учебно-тренировочного занятия; - уметь самостоятельно разработать и провести учебно-тренировочное занятие в избранном виде спорта.

**Тема 15. Тема 15. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).**

**практическое занятие (4 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры. Дневник самоконтроля и его составляющие. При занятиях физической культурой по учебной программе, а также при самостоятельных занятиях включить обязательными показателями: самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты, физическое развитие человека, функциональность.

### **Тема 16. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.**

#### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Общая физическая подготовка. Подготовка к сдаче практических контрольных нормативов. Упражнение для релаксации мышц рук: 1. Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на фитнес-коврик. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной - после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Затем проведите несколько минут в состоянии покоя. Самое главное - научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности. Упражнение для релаксации мышц ног: 1. Согните ногу в колене - напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трехкратном чередовании напряжения и расслабления. 2. А теперь наоборот, выгибаем конечность носком к себе. Напряжение и расслабление икры. 3. Напряжение и расслабление в верхней части бедра ? тренируемая нога свисает с кровати (дивана и т. д.), тем самым вы достигаете напряжения. Затем верните ногу в исходную позицию и сосредоточьтесь на расслаблении. 4. Напряжение в нижней части бедра - достигается сгибанием ноги в колене. 5. Напряжение в области тазобедренного сустава и живота - приподнимите ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав. 6. Напряжение ягодичных мышц - положив под колено несколько книг, усиленно надавливайте на них. Упражнения для мышц туловища: 1. Мышцы живота - выполняем следующим образом: либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя. 2. Мышцы, расположенные вдоль позвоночника - напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении лежа на спине). 3. Мышцы дыхательной системы. До начала упражнения рекомендуется осуществить примерно получасовую общую релаксацию. Затем проведите серию глубоких вдохов и выдохов. При этом вы постоянно будете ощущать напряжение, возникающее в грудной клетке при вдохе (возможно, что на первых порах вы будете отмечать лишь напряжение под грудиной; благодаря тренировкам вы легко научитесь распознавать его и в других частях грудной клетки). Когда вам станет ясна общая картина напряжения в процессе глубокого дыхания, вы сможете определить его и при нормальном дыхании. Цель данного упражнения - не контроль дыхания (как в ряде других релаксационных методик), скорее наоборот - речь идет о том, чтобы избавить этот процесс от произвольного влияния волевых факторов, с тем, чтобы он функционировал абсолютно спонтанно. 4. Релаксация мышц плеч. Подразумевает приобретение нескольких навыков. Скрестив вытянутые вперед руки, вы зафиксируете напряжение в передней части грудной клетки; посредством вращения плеч назад - напряжение между лопатками, поднятием их - напряжение по бокам шеи и в верхней части самих плеч. Напряжение в левой стороне шеи достигается наклоном головы влево, в правой - вправо. Фиксация его в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперед и назад.

### **Тема 17. Методика комплексной оценки уровня физического развития студентов**

#### ***практическое занятие (8 часа(ов)):***

Общая физическая подготовка. Прием практических контрольных нормативов: Норматив 1. Наклон вперед из положения стоя. Норматив 2. Подтягивание из виса. Норматив 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (мужч.) Норматив 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Норматив 5. Бег 100 метров. Норматив 6. Прыжок в длину с места. Норматив 7. Метание набивного мяча. Норматив 8. Бег на длинные дистанции (2000 м) Норматив 9. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью.(дев.)

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

## **5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения**

На практических занятиях по дисциплине 'Физическая культура' предусмотрены мастер-классы от ведущих специалистов города Казани, Республики Татарстан, Российской Федерации в области физической культуры. Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

**Тема 1. Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание и т.д.).**

**Тема 2. Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.**

**Тема 3. Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).**

**Тема 4. Тема 4. Методы оценки и коррекции осанки, телосложения и состояние сводов стопы.**

**Тема 5. Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.**

**Тема 6. Тема 6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.**

**Тема 7. Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

**Тема 8. Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.**

**Тема 9. Тема 9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).**

**Тема 10. Тема 10. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).**

**Тема 11. Тема 11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.**

**Тема 12. Тема 12. Нетрадиционные виды гимнастики.**

**Тема 13. Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений**

**Тема 14. Тема 14. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.**

**Тема 15. Тема 15. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).**

**Тема 16. Тема 16. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.**

**Тема 17. Тема 17. Методика комплексной оценки уровня физического развития студентов**

**Итоговая форма контроля**

зачет (в 5 семестре)

### Примерные вопросы к зачету:

Методические рекомендации по выполнению практического тестирования по общей физической подготовке для сдачи контрольных нормативов.

Норматив 1. Наклон вперед из положения стоя.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее - ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком '-', ниже знаком '+'.  
Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Норматив 2. Подтягивание из виса.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Норматив 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением 'контактной платформы', либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или 'контактной платформы' высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Норматив 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в 'замок', лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Сдающий выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты 'из замка';
- 4) смещение таза.

Норматив 5. Бег 100 метров.

По команде 'На старт!' спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, т.е. занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч. Взгляд направлен на расстояние 1 м за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта. По команде 'Внимание!' бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Обычно высота подъема таза находится на 7-15 см выше уровня плеч. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Бегун опирается на руки и колодки. Важно, чтобы спортсмен давил на колодки, ожидая стартовую команду. Услышав стартовый сигнал (выстрел, команда голосом), бегун мгновенно начинает движение вперед. Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) когда движение начато до стартового сигнала (выстрел, команда голосом);
- 2) когда участник мешает другим участникам забега;
- 3) когда участник не пересек финишную черту в положенном месте.

Норматив 6. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

Норматив 7. Метание набивного мяча.

Для испытания (теста) используются мяч весом 1000 г. Метание мяча проводится на площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется из и.п. сед ноги вместе, таз находится на отметке "0". Бросок выполняется прямыми руками из-за головы. Выполняется три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
  - 2) мяч не попал в 'коридор';
  - 3) попытка выполнена без команды преподавателя;
  - 4) во время подготовительной фазы и броска запрещается смещать линию плеч с "0" отметки.
- Норматив 8. Бег на длинные дистанции (2000 м)

По команде 'На старт' бегуны быстро подходят к линии старта, выстраиваются перед ней в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега "высокий старт". По команде "Марш!", спортсмен начинает бег. Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) когда движение начато до стартового сигнала (выстрел, команда голосом);
- 2) когда участник мешает другим участникам забега;
- 3) когда участник не пересек финишную черту в положенном месте.

Норматив 9. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (мужчины и женщины)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа.
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Упражнения с мячом.
10. Упражнения на гибкость.
11. Упражнения со скакалкой.

План-конспект учебно-тренировочного занятия

Спортивная специализация \_\_\_\_\_

Задачи: 1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

Дата и место проведения \_\_\_\_\_

Части занятия

## Содержание

занятия

Дозировка

Методические

указания

I. Подготовительная (разминка)

15-20 мин

Разминочный бег

ОРУ на месте:

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

ОРУ в движении:

8)

9)

10)

11)

II. Основная

55-60 мин

Упражнения для совершенствования техники движений:

1)

2)

3)

Упражнения для совершенствования общей и специальной выносливости:

1)

2)

3)

III. Заключительная (заминка)

8-10 мин

Упражнения на растягивание, дыхательные, элементы самомассажа:

1)

2)

3)

4)

### 7.1. Основная литература:

1. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html>

2. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. и др. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842.html>

3. Медицинская реабилитация [Электронный ресурс] : учебник / Г. Н. Пономаренко - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970431344.html>



## 7.2. Дополнительная литература:

1. Медицинская реабилитация [Электронный ресурс] / Епифанов А. В., Ачкасов Е. Е., Епифанов В. А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970432488.html>
2. Медицинская помощь женщине с гинекологическими заболеваниями в различные периоды жизни [Электронный ресурс] : учебник / Дзигуа М.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426173.html>
3. Восстановительная медицина [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426371.html>

## 7.3. Интернет-ресурсы:

FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - <http://fisunet.net>

Гантельная гимнастика - [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_A5-000550.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_A5-000550.pdf)

Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов - [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_001031.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_001031.pdf)

Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе - [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_000537.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000537.pdf)

Лига студентов РТ - <http://liga.tatarstan.ru/>

Методические указания по дисциплине "Спортивные игры: волейбол" - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32578>

Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" - <http://www.infosport.ru>

Общеразвивающие упражнения в парах - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32200>

Российский Студенческий Спортивный Союз - <http://www.studsport.ru/>

130 упражнений на растяжку - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32201>

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента" , доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Для проведения учебных занятий имеется спортивный зал, включающий в себя 5 бадминтонных площадок, волейбольная площадка, 2 баскетбольные площадки, площадка для мини-футбола, столы для настольного тенниса: 6, зоны борьбы и гимнастики, плавательный бассейн, тренажерный зал. В наличии инвентарь в полном объеме в соответствии с темами учебной программы.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по специальности: 31.05.01 "Лечебное дело" и специализации не предусмотрено .

Автор(ы):

Газизов Ф.Г. \_\_\_\_\_

Шайхиев Р.Р. \_\_\_\_\_

Колочанова Н.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.