

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 05.10.2023 16:42:59  
Уникальный программный ключ:  
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан педиатрического факультета

доцент Л.В. Мошурова  
«16» июня 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре и спорту  
по специальности 31.05.02 Педиатрия  
форма обучения очная  
факультет педиатрический  
кафедра физической культуры и медицинской реабилитации  
курс 1  
семестр 1,2  
лекции 4 часа  
практические занятия 8 часов  
самостоятельная работа 6  
курс 2  
семестр 3,4  
лекции 4 часа  
практические занятия 8 часов  
самостоятельная работа 6  
курс 3  
семестр 5,6  
лекции 8 часов  
практические занятия 14 часов  
самостоятельная работа 12  
Зачет 6 семестр 2 часа

Всего часов (ЗЕ) 72 часа (2 ЗЕ)

Рабочая программа составлена соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки (специальности) 31.05.02 «Педиатрия» (уровень специалитета), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 августа 2015 г. № 853 и в соответствии с профессиональным стандартом врач-педиатр участковый, приказ № 306н от 27.03.2017 года Министерства труда и социальной защиты РФ.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «09» июня 2022 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой – д.м.н. С.Б. Короткова

Рецензенты:

заведующий кафедрой патологической физиологии, д.м.н., профессор В.И. Болотских  
заведующий кафедрой нормальной анатомии, д.м.н. Н.Т. Алексеева

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «Педиатрия» от 16.06.2022 г., протокол № 5

### 1. 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,
- 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 ОПОП ВО

Дисциплина физическая культура и спорт входит в блок 1 базовых 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	Краткое содержание и характеристика порогового уровня сформированности компетенций	Номер компетенций
	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> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОК-6

### 4. Структура и содержание учебной дисциплины.

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

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	с			Виды учебной работы (в часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		се	ме	ст		

			Лекции	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	4	8	Собеседование
4	Основы спортивной медицины.	6	4	6	Собеседование, тест.

#### 4.2. Тематический план лекций.

№ п\п	Тема	Цели и задачи	Содержание темы	Часы
<b>1 курс</b>				<b>4</b>
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
<b>2 курс</b>				<b>4</b>
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 профилактики травм и заболеваний при развитии физических качеств.	2
<b>3 курс</b>				<b>8</b>
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
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
	<b>1 курс</b>					<b>8</b>
1	<b>Олимпийское движение, от Греции до наших дней.</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: 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	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<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	<b>Физические упражнения – основное средство физического воспитания.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья	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

		<i>Задачи:</i> изучение научно- биологических и практических основ ФК				
4	<b>Современные спортивно-оздоровительные системы повышения качества жизни человека.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Структура и содержание фитнес-программ. Основные фитнес-программы аэробной и силовой направленности, аква-аэробика. Фитнес-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики.	Виды, структуру, содержание и компоненты фитнес-программ разной направленности.	Разбираться в вопросах общей физической подготовленности	2
	<b>2 курс</b>					8
1	<b>Физические качества: сила, скорость выносливость</b>	<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	<b>Физические качества: гибкость и координация</b>	<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	<b>Методы и принципы организации занятий ФК и спортом.</b>	<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	<b>Гигиена физической культуры и спорта.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно- биологических и практических	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

		основ ФК				
	<b>3 курс</b>					<b>14</b>
1	<b>Пробы для оценки функционального состояния основных систем организма</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно- биологических и практических основ ФК	Классификация проб, правила проведения и оценки, типы реакции на физическую нагрузку.	Научно-биологическая и ее практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	<b>2</b>
2	<b>Тесты физической нагрузки</b>	<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-биологическая и ее практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	<b>2</b>
3	<b>Адаптивная физическая культура</b>	<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	<b>2</b>
4	<b>Профессионально-прикладная подготовка.</b>	<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.	<b>2</b>
5	<b>Основы психологической саморегуляции</b>	<i>Цели:</i> психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности. <i>Задачи:</i> развитие и	Цели, задачи, стресс и его влияние на состояние здоровья, методы релаксации.	Научно-биологическая и ее практические основы физической культуры и здорового	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных	<b>2</b>

		совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности		образа жизни;	льных целей	
6	<b>Врачебный контроль на занятиях физической культурой и спортом</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно- биологических и практических основ ФК	Цели, задачи, методы и средства врачебного контроля на занятиях физкультурой и спортом	Методы и средства врачебного контроля	Провести врачебно-педагогическое наблюдение, построить физ.кривую нагрузки	2
7	<b>Оздоровительные двигательные системы: по Н.А. Амосову, А.А. Микулину и Н.С. Бубновскому.</b>	<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
8	<b>Средства восстановления и повышения работоспособности</b>	<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. Тематика самостоятельной работы обучающихся.

Тема	Внеаудиторная самостоятельная работа			
	Форма	Цель и задачи	Метод. и матер-тех. 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 социальной роли ФК	Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания.-Киев.: Олимпийская литература, 2003, в 2-х томах.	3
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 соотношения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них ОК

Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
		ОК 6	Общее количество компетенций
Физическая культура и спорт как социальное явление. Средства физического воспитания.	<b>18</b>	+	1
Теория физического воспитания	<b>18</b>	+	1
Физиология и биохимия спорта.	<b>18</b>	+	1
Основы спортивной медицины.	<b>16</b>	+	1
Зачет	<b>2</b>	+	1
Итого	<b>72</b>		1

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

- модульная;
- игровая.

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

##### 1) Вопросы к зачету

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: «колено 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.

#### **Комплексы гимнастики**

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.

#### **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 (электронное обучение – moodle)

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

а) основная литература:

1. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: учебник для студ.мед.вузов/МЗ и соц.развития РФ. -М.:ФГОУ «ВУНМИЦ Росздрава», 2006, с 320.

б) дополнительная литература:

2. 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.
3. Гигиена физической культуры и спорта. /под ред.Маргазина В.А., Семеновой О.Н. –СПб.: СпецЛит, 2010.-с.190.
4. 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.
5. Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств основной и оздоровительной гимнастики: учебное пособие/ А.И. Акулова [и др.]; ГОУ ВПО ВГМА Федеральное агентство по здравоохранению и социальному развитию.- Воронеж: ВГМА, 2008.-57с.
6. Методика организации и содержание самостоятельных занятий физической культурой студента медицинского вуза: метод.указания для студ./ГОУ ВПО ВГМА им.Н.Н. Бурденко/ М.Т. Зеленина [и др.]- Воронеж: ВГМА, 2009.-28с.
7. Применение оздоровительных технологий на занятиях физической культурой:метод.рекоменд. / И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 25с.
8. Применение подвижных игр на занятиях физической культурой для развития скоростных и координационных качеств/ И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМУ, 2017.- 25с.
9. Требования к составлению утренней и производственной гимнастики / М.Т. Зеленина [и др.]. - Воронеж: ВГМУ, 2017.- 27с.
10. Теоретические и методические основы спортивных игр: метод.рекоменд./ Е.Н. Ершов [и др.]. - Воронеж: ВГМА, 2013.- 58с.
11. Теоретические и методические основы циклических видов спорта:метод.матер./ А.И. Бурдастых [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 44с.
12. 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.