

федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский  
университет имени академика И.П. Павлова»**  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании Методического Совета

СПбГМУ им. И.П.Павлова

«03» июня 2021г., протокол № 71

проректор по учебной работе,

председатель Методического Совета

профессор  А.И. Яременко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По дисциплине «Физическая культура и спорт»  
(наименование дисциплины)

для специальности Стоматология (31.05.03)  
(наименование и код специальности)

Факультет Стоматологический  
(наименование факультета)

Кафедра Физического воспитания и здоровья  
(наименование кафедры)

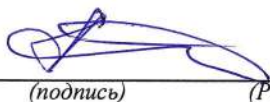
Санкт-Петербург  
2021 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 31.05.03 «Стоматология (уровень специалитета)», приказ № 984 Минобрнауки от 12.08.2020.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и здоровья «13» мая 2021 г., протокол № 105

Заведующая кафедрой физического воспитания и здоровья

Профессор, д.м.н.  
(ученое звание или ученая степень)

  
(подпись)

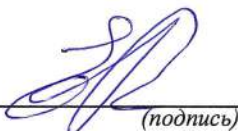
А.А. Потапчук  
(Расшифровка фамилии И. О.)

Рабочая программа одобрена цикловой методической комиссией по психолого-педагогическим дисциплинам  
«26» мая 2021 г., протокол № 3.

Председатель цикловой методической комиссии

Профессор д.п.н.

(ученое звание или ученая степень)

  
(подпись)

Е.Р. Исаева

(Расшифровка фамилии И. О.)

## Оглавление

1.	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.	Планируемые результаты обучения по дисциплине: .....	5
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы:.....	5
4.	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий .....	5
5.1.	Учебно-тематическое планирование дисциплины .....	6
5.2.	Содержание по темам (разделам) дисциплины.....	6
6.	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	11
6.1.	Основная литература:.....	12
6.2.	Дополнительная литература: .....	12
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	12
7.1.	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и количества академических часов для проведения занятий клинического практического типа по темам (разделам) .....	12
7.2.	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	13
7.3.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования знаний, умений, навыков и опыта деятельности .....	14
7.4.	Методические материалы и методика, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	24
7.4.1.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....	25
8.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	26
8.1.	Основная литература:.....	26
8.2.	Дополнительная литература: .....	26
9.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины .....	27
10.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	27
10.1.	Характеристика особенностей технологий обучения в Университете .....	27
10.2.	Особенности работы обучающегося по освоению дисциплины «Физическая культура» .....	27
10.3.	Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы в процессе освоения дисциплины .....	28
10.4.	Методические указания для обучающихся по подготовке к занятиям.....	28
10.4.1.	Методические рекомендации по организации теоретического модуля.....	28
10.4.2.	Методические рекомендации по организации методико-практического модуля.....	29
10.4.3.	Методические рекомендации по организации практического модуля .....	29
10.4.4.	Методические рекомендации по организации контрольного модуля .....	34
10.5.	Методические рекомендации по организации инклюзивного образования по дисциплине .....	34
11.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	45
12.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	46
12.1.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (инклюзивное образование).....	48

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

## Цель преподавания дисциплины

**Целью** курса «Физическая культура и спорт» в медицинских ВУЗах является формирование у студентов-медиков мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности будущего специалиста.

### **Задачи дисциплины:**

Физическое воспитание предусматривает комплексное решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- Развивать и совершенствовать основные физические, прикладные психические и специальные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности специалиста, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- Выбатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
- Сформировать психофизический статус личности будущего специалиста по содержанию его двигательной активности.
- Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
- Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры, расширять арсенал прикладных двигательных координаций, увеличивать диапазон функциональных возможностей специалиста для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности.
- Обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.
- Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.



- Формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий, как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности для приобретения студентами достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является базовой частью дисциплин (модулей) Б1.Б.41, изучается на первом, втором курсах. Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

## 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестр					
		I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)	72		36	36			
Аудиторные занятия, в том числе:							
Лекции	6		6				
Практические занятия	66		30	36			
Семинары	-						
Самостоятельная работа	-						
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)				Зачет			
<b>Общая трудоемкость:</b>							
<b>часы</b>	72						
<b>зачетные единицы</b>	2						

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий

## 5.1. Учебно-тематическое планирование дисциплины

Наименование темы (раздела)	Контактная работа, академ. ч			Самостоятельная работа, академ. ч	Всего
	занятия лекционного типа (лекции)	Практические занятия	Лабораторные занятия		
<b>Тема (раздел) 1</b> Легкая атлетика	3	15		-	18
<b>Тема (раздел) 2</b> Плавание	3	15		-	18
<b><i>Всего 2-й семестр</i></b>	<b>6</b>	<b>30</b>		<b>-</b>	<b>36</b>
<b>Тема (раздел) 3</b> Основная гимнастика		12		-	12
<b>Тема (раздел) 4</b> Спортивные игры		12			12
<b>Тема (раздел) 5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		12			12
<b>Тестирование</b>		4			4
<b><i>Всего 3-й семестр</i></b>		<b>36</b>		<b>-</b>	<b>36</b>

## 5.2. Содержание по темам (разделам) дисциплины

№ п/п	Название раздела дисциплины базовой части ФГОС	Содержание раздела	Формируемые компетенции
1.	Легкая атлетика	1. Бег на короткие дистанции. Создать у занимающихся представление о рациональной технике бега на короткие дистанции. Научить технике бега по дистанции. Специальные	<b>Универсальные компетенции (УК):</b> • способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)

		<p>упражнения: бег у гимнастической стенки, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжковыми шагами, семенящий бег, бег с ускорением 30-80 метров в 1/2 и 3/4 силы. Обучение низкому старту к стартовому разгону. Совершенствование техники бега в целом. Контрольный бег 100 м.</p> <p>2. Бег на средние и длинные дистанции. Создать представление о рациональной технике бега. Обучение основам техники бегового шага, особенности техники отталкивания. Обучение бега маховым шагом. Техника высокого старта, правила соревнований. Совершенствование техники бега в целом. Контрольный бег 2 и 3 км.</p> <p>3. Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места. Ознакомление с основами техники прыжковых упражнений. Обучение технике отталкивания (согласование движений рук и ног). Специальные прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки с подтягиванием толчковой ноги на одной и двух ногах. Обучение технике движений в полете (способ согнув ноги). Обучение технике приземления.</p>	
2.	Плавание	<p>1. Обучение технике плавания кроль на груди. Обучение технике работы ног: с опорой рук о бортик, с доской, на скольжении. Согласование работы ног с дыханием. обучение технике работы рук: имитация гребка у бортика, гребок одной рукой на скольжении с доской, гребки руками в раздельной координации, гребки руками в полной координации без дыхания, согласование работы рук с дыханием. Кроль в полной координации.</p> <p>2. Обучение технике стартового прыжка. Спады в воду из положения сидя на бортике, приседа, полуприседа,</p>	<p><b>Универсальные компетенции (УК):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</li> </ul>

	<p>стойки согнувшись. Прыжок в воду с бортика. Спад с тумбочки из положения стойки. Прыжок с тумбочки.</p> <p>3. Обучение технике кролем на спине.</p> <p>Работа ног в различных вариациях скольжения на спине. Обучение технике работы рук: имитация гребковых движений у бортика, гребковые движения одной рукой на скольжении, гребки руками в раздельной координации. Согласование работы рук, ног и дыхания. Обучение технике старта из воды: объяснение, многократное повторение с разбором ошибок.</p> <p>4. Обучение технике поворотов в способах кроль на груди и на спине. Имитация поворотов на суше и у бортика. Повороты с подплывания без работы рук, постановка руки без отталкивания, группировка с вращением, постановка ног на стенку, отталкивание с выносом рук на скольжение. Повороты с подплывания в полной координации.</p> <p>5. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.</p> <p>Совершенствование выполнения стартов и перехода из скольжения к плавательным движениям. Повторное преодоление отрезков 25 метров с различной скоростью. Повторное преодоление отрезков с увеличением скорости и выполнением поворота. Повторное проплывание отрезков 50 – 150 метров в спокойном темпе (контроль техники плавания по дистанции и поворотов). Проплывание отрезков с соревновательной скоростью.</p> <p>6. Тренировка на удлиненных отрезках 200 – 600 м с чередованием способов плавания кроль на груди и кроль на спине. Контрольное проплывание максимального отрезка за 12 минут.</p> <p>7. Брасс</p> <p>Изучение техники работы ног, изучение техники работы рук, согласование работы ног, рук и</p>	
--	---	--



		<p>дыхания. Контрольное проплывание отрезка 100 м.</p> <p>8. Брасс на спине Изучение техники работы ног, изучение техники работы рук, согласование работы ног, рук и дыхания. Контрольное проплывание отрезка 100 м.</p> <p>9. Плавание на боку Контрольное проплывание отрезка 100 м.</p> <p>10. Тренировка на удлиненных отрезках 200- 600 м. Контрольное проплывание на максимальное расстояние</p>	
3/	Основная гимнастика	<p>1. Строевые упражнения и перестроения.</p> <p>2. Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивными мячами, с использованием гимнастических снарядов. Упражнения с противодействием партнера. Серийные прыжковые упражнения.</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, с внешней помощью. Маховые упражнения.</p> <p>4. Упражнения для развития ловкости и быстроты. Упражнения на быстроту двигательной реакции, быстроту отдельных движений на переключение, с усложненной координацией, метание. Упражнение на максимальную частоту движений.</p> <p>5. ОРУ для развития силы и скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивными мячами, с использованием гимнастических снарядов и тренажеров. Упражнения в процессе круговой тренировки.</p> <p>6. ОРУ для развития гибкости. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, с внешней помощью. Маховые упражнения.</p> <p>7. ОРУ для развития ловкости и быстроты.</p>	<p><b><u>Универсальные компетенции (УК):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</li> </ul>

		<p>Упражнения на быстроту двигательной реакции, быстроту отдельных движений, на переключение, с усложненной координацией. Метание. Элементы спортивных и подвижных игр.</p> <p>8. ОРУ для развития силы и скоростно-силовых качеств.</p> <p>Упражнения с набивными мячами, с использованием гимнастических снарядов и тренажеров. Упражнения в процессе круговой тренировки.</p> <p>9. ОРУ для развития гибкости. Упражнения с использованием гимнастических снарядов, с внешней помощью. Маховые упражнения.</p> <p>10. ОРУ для развития ловкости и быстроты.</p> <p>Упражнения на быстроту двигательной реакции, быстроту отдельных движений, на переключение, с усложненной координацией. Метание. Элементы спортивных и подвижных игр.</p>	
4.	Спортивные игры	<p>Волейбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткая история развития игры. Правила. Обучение стойкам. Обучение положению рук на мяче.</li> <li>2. Обучение технике верхней передачи: над собой на месте и в движении, в парах на месте и в движении, у стены, в ходе игры по упрощенным правилам.</li> <li>3. Обучение технике нижней передачи. Обучение технике постановки рук под мяч, имитация работы ног. Прием мяча снизу с набрасывания в парах, с передачи. Нижняя передача в парах и у стенки.</li> <li>4. Обучение нижней прямой подаче. Создание представления о технике выполнения нижней прямой подачи. Выполнение отдельных элементов по разделениям: перенос веса тела и замах с одновременным подбросом мяча, удар по мячу прямой рукой с шагом вперед. Выполнение в парах, у стены,</li> </ol>	<p><b><u>Универсальные компетенции (УК):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</li> </ul>

		<p>через сетку. Баскетбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткая история развития игры. Основные правила. Обучение стойкам и передвижениям. Держание мяча.</li> <li>2. Передачи. Ловля мяча двумя руками. Обучение передаче двумя руками от груди: петлеобразный замах, выполнение передачи с шагом вперед, сопровождение мяча руками. Передача двумя руками из-за головы. Передача одной рукой от плеча. Передача в парах на месте и в движении.</li> <li>3. Обучение ведению мяча. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты стойки. Перевод мяча, смена направления движения.</li> <li>4. Обучение технике броска 1 и 2-мя руками. Имитация последовательно-согласованного разгибания ноги-туловище-руки. Обучение правильному выпусканию мяча с кисти (встречное вращение мяча). Многократные броски над собой, в парах, в щит, в кольцо.</li> </ol>	
5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Составление и проведение комплекса производственной гимнастики для различных врачебных специализаций.</p>	<p><b>Универсальные компетенции (УК):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</li> </ul>
6.	Тестирование	Прием контрольных нормативов	<p><b>Универсальные компетенции (УК):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</li> </ul>

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

## 6.1. Основная литература:

УК 1577 Теория и методика физической культуры : учебник / [Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 4-е изд., стер. - М. : Сов. спорт, 2010. - 463 с. : ил 30 экз.

Ачкасов Е.Е., Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / Е. Е.Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.html>

### Учебно-методические пособия:

01505 Формирование профессиональных компетенций студентов медицинских вузов по дисциплине "Физическая культура" в процессе подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО [Текст] : метод. пособие / [Н. В. Сивас и др. ; под ред. Н. В. Сивас] ; Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья. - СПб. : РИЦ СПбГМУ, 2018. - 38 с. – 74 экз.

01181 Методическое пособие для студентов, отстающих от учебной программы по дисциплине "Физическая культура" / Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья ; [Сост.: Е. Е. Митрофанова и др. ; Отв. ред. Н. В. Сивас]. - СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2010. - 26 с. : табл – 60 экз.

01330 Использование подвижных игр в учебной программе по физическому воспитанию студентов мед. вузов : метод. пособие для студентов мед. вузов / Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья ; [сост.: О. А. Гусева и др. ; отв. ред. Н. В. Сивас]. - СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2014. - 30 с. - 65 экз.

## 6.2. Дополнительная литература:

01056 Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию : пособие по курсу "Физическое воспитание" для студентов I-VI курсов / Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья ; сост. Е. Е. Митрофанова [и др.] ; ред. Н. В. Сивас. - СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2008. - 43 с. - 254 экз.

Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 208 с.

Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970436479.html?SSr=20013415a30969c44d7c505khiga>

Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. ; общ. ред. О.П. Панфилова. - М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. - (Учебное пособие для вузов).

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и количества академических часов для проведения занятий клинического практического типа по темам (разделам)

№ п/п	Контролируемые темы (разделы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части) по этапам	Наименование оценочного средства для проведения занятий, академ. ч
			очная



		формирования в темах (разделах)	
1.	<b>Тема (раздел) 1</b> Легкая атлетика	УК - 7	Тесты на практических занятиях – 0,30
2.	<b>Тема (раздел) 2</b> Плавание	УК - 7	Тесты на практических занятиях – 0,30
3.	<b>Тема (раздел) 3</b> Основная гимнастика	УК - 7	Тесты на практических занятиях – 0,30
4.	<b>Тема (раздел) 4</b> Спортивные игры	УК - 7	Тесты на практических занятиях – 0,30
5.	<b>Тема (раздел) 5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК - 7	Тесты на практических занятиях – 0,30

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование формы проведения промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0–100%, четырехбалльная, тахометрическая)
1	<i>Зачет</i>	1-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации использованием тестовых систем)	Система стандартизованных заданий (тестов); интервью, кейс-методики	<i>Описание шкалы оценивания электронного тестирования:</i> – от 0 до 49,9 % выполненных заданий – 0 баллов (по БРС); – от 50 до 69,9% – 10 баллов (по БРС); – от 70 до 89,9% – 15 баллов (по БРС); – от 90 до 100% – 20 баллов (по БРС)
		2-я часть зачета: выполнение обучающимися практико-ориентированных заданий (аттестационное	Практико-ориентированные задания	<i>Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части зачета:</i> – соответствие техники выполнения задания

№ п/ п	Наименование формы проведения промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0–100%, четырехбалльная, тахометрическая)
		испытание промежуточной аттестации, проводимое в условиях, соответствующих определению уровня развития двигательных качеств и физических способностей) И		<p>эталонному варианту; – качественная оценка выполнения задания; – соответствие количественной оценки результата нормативным требованиям.</p> <p><i>Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части экзамена</i> Техника – 1 балл Качественная оценка – 1 балл Соответствие количественной оценки результатам нормативных требований – 3 балла. Посещаемость максимально – 40 баллов (1 занятие – 1 балл)</p>

**7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования знаний, умений, навыков и опыта деятельности**

**БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА (БРС)  
оценки усвоения знаний, умений и навыков  
по дисциплине «Физическая культура»**

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

При переходе на балльно-рейтинговую систему (БРС) на кафедре физического воспитания и здоровья соблюдены следующие принципы:

1. Единые требования по посещаемости, теоретическому разделу, самостоятельной подготовке и другим видам деятельности.



	<b>женщины</b>	<b>54"</b>	<b>1'14"</b>	<b>б/у врем.</b>
8.	<b>Тест на гибкость</b> из осн. Стойки наклон вперед, фиксация 3"	пост. ладоней на пол	пост. кулаков на пол	касание пальцами пола
9.	<b>В висе поднимание ног до касания</b> <b>перекладины (раз)</b>			
	<b>мужчины</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	<b>Поднимание туловища из положения</b> <b>лежа на спине, руки закреплены,</b> <b>прямые ноги зафиксированы (раз)</b> <b>женщины</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>20</b>

#### Подготовительная медицинская группа

№ п/п	Вид	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	<b>Плавание 50 м</b> (мин, сек)			
	мужчины	<b>0'50"</b>	<b>1'10"</b>	<b>1'30"</b>
	женщины	<b>1'05"</b>	<b>1'30"</b>	<b>1'45"</b>
2.	<b>Прыжок в длину с места</b> (см)			
	мужчины	<b>240</b>	<b>215</b>	<b>190</b>
	женщины	<b>180</b>	<b>160</b>	<b>140</b>
3.	<b>Приседание на одной ноге, стоя на скамейке, (раз)</b>			
	с опорой о гладкую стену мужчины	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>8</b>
	с опорой о гимн. Стену женщины	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
4.	<b>Тест на гибкость</b> из осн. стойки наклон вперед, фиксация 3"	пост. ладоней на пол	пост. кулаков на пол	касание пальцами пола
5.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b> (раз) мужчины	35	25	15
	<b>от гимн. скамейки</b> женщины	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>6</b>
6.	<b>Бег 60 м</b> (сек)			
	мужчины	<b>8,00</b>	<b>10,00</b>	<b>12,30</b>
	женщины	<b>9,30</b>	<b>11,30</b>	<b>14,00</b>
7.	<b>Бег</b> (мин,сек)			
	1000м мужчины	<b>3'30"</b>	<b>4'30"</b>	<b>5'45"</b>
	500 м женщины	<b>2'10"</b>	<b>2'40"</b>	<b>3'30"</b>
8.	<b>В висе поднимание ног до касания</b> <b>перекладины (раз)</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>мужчины</b>			
	<b>Поднимание туловища из положения</b> <b>лежа на спине, руки за головой, прямые</b> <b>ноги зафиксированы (раз)</b> <b>женщины</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>15</b>
9.	<b>Подтягивание (раз)</b>			
	<b>на перекладине</b> мужчины	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
	<b>в висе лежа на перекладине высотой 90</b> <b>см</b> женщины	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>4</b>



10.	<b>Тест Купера (бег) для освобожденных от бассейна (м)</b>			
	<b>мужчины</b>	<b>2600</b>	<b>2000</b>	<b>1500</b>
	<b>женщины</b>	<b>2200</b>	<b>1500</b>	<b>1200</b>

### Специальная медицинская группа

№ п/п	Вид	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	<b>Плавание 12 мин. (м)</b>	<b>300</b>	<b>250</b>	<b>200</b>
	<i>или тест Купера (бег) для освобожденных от бассейна (м)</i>			
	<b>мужчины</b>	<b>2600</b>	<b>2000</b>	<b>1500</b>
	<b>женщины</b>	<b>2200</b>	<b>1500</b>	<b>1200</b>
2.	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>			
	<b>мужчины</b>	<b>220</b>	<b>180</b>	<b>170</b>
	<b>женщины</b>	<b>180</b>	<b>160</b>	<b>140</b>
3.	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, прямые ноги зафиксированы (раз)</b>			
	<b>мужчины</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>20</b>
	<b>женщины</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>20</b>
4.	<b>Метание мяча в цель с расстояния 5м (кол-во очков)</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
5.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)</b>			
	<b>мужчины</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>
	<b>женщины</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
6.	<b>Бег 60 м (сек)</b>			
	<b>мужчины</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>13,30</b>
	<b>женщины</b>	<b>10,30</b>	<b>12,30</b>	<b>14,30</b>
7.	<b>Бег (средняя дистанция) без учета времени (км)</b>			
	<b>мужчины</b>	<b>3,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>
	<b>женщины</b>	<b>2,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,5</b>
8.	<b>Дартс (простой набор очков)</b>	<b>500</b>	<b>450</b>	<b>300</b>
9.	<b>Подтягивание (раз)</b>			
	<b>на перекладине мужчины</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
	<b>в висе лежа на перекладине высотой 90 см женщины</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
10.	<b>Тест на гибкость из осн. стойки наклон вперед, фиксация 3"</b>	пост. ладоней на пол	пост. кулаков на пол	касание пальцами пола

### СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Отделение общей физической подготовки

№ п/п	Вид	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	<b>Волейбол</b> I курс – выполнение верхней и нижней передачи над собой (раз)	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>5</b>

	I курс – нижняя прямая или боковая подача (из 10-ти)	8	5	1
	II курс – выполнение верхней и нижней передачи с отскоком от стены (раз)	20	14	8
	II курс – подача (из 10-ти)	10	5	2
	III курс – нападающий удар (из 10-ти)			
	мужчины	10	6	4
	женщины	8	5	3
2.	<b>Плавание</b>			
	I курс – средняя оценка за технику плавания кролем на груди и спине (старт, дистанции, поворот)	≤ 4,6	≤ 3,6	≤ 2,6
	II курс – тест Купера (м)			
	мужчины	650	550	300
	женщины	550	450	200
	III курс 5 семестр – оценка техники прикладных видов на дистанции 200 м	≤ 4,6	≤ 3,6	≤ 2,6
	III курс 6 семестр – максимальное проплывание отрезков (м)			
	мужчины	800	600	400
	женщины	700	500	300
3.	<b>Баскетбол</b>			
	I курс – ловля-передача мяча двумя руками от груди	<b>оценка техники выполнения</b>		
	<i>I курс – челночный бег с ведением мяча (отрезок 9 м) за 30 сек (раз)</i>			
	мужчины	9	7	4
	женщины	8	6	3
	<i>I курс – штрафной бросок (из 10-ти) (раз)</i>			
	мужчины	9	5	2
	женщины	7	4	1
	<i>II курс – выполнение технического упражнения (сек/попаданий)</i>			
	мужчины	20/2	24/1	28/1
	женщины	25/2	29/1	б.вр./1
	<i>III курс – выполнение комбинации ведения с бросками (сек/попаданий)</i>			
	мужчины	16/2	24/2	28/1
	женщины	20/2	29/2	б.вр./1
4.	Тройной прыжок с места (см)			

	<i>мужчины</i>	750	650	550
	<i>женщины</i>	650	550	450
5.	Бег 60 м ( <i>сек</i> )			
	<i>мужчины</i>	8,0	8,8	9,5
	<i>женщины</i>	9,2	10,0	11,0
6.	Бег ( <i>мин, сек</i> )			
	1000 м <i>мужчины</i>	3'10"	3'35"	4'05"
	500 м <i>женщины</i>	1'35"	1'50"	2'30"
7.	Лыжный спорт – <i>контрольное прохождение учебного круга (мин, сек)</i>			
	5000 м <i>мужчины</i>	20'00"	22'30"	б.вр.
	3000 м <i>женщины</i>	15'00"	17'30"	б.вр.

#### Отделение плавания

№ п/п	Вид	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	I курс	<b>оценка техники выполнения</b>		
	- 100 м кроль на груди со скоростным поворотом			
	- 100 м кроль на спине со скоростным поворотом	<b>оценка техники выполнения</b>		
	- Приз «Первокурсника»	5	-	-
	- 50 м баттерфляй	<b>оценка техники выполнения</b>		
	- 100 м брасс	<b>оценка техники выполнения</b>		
	- дистанционное плавание 8 мин. (м)			
	<i>мужчины</i>	400	300	250
	<i>женщины</i>	300	250	200
- Первенство Университета	5	-	-	
2.	II курс	<b>оценка техники выполнения</b>		
	- 100 м кроль на груди со скоростным поворотом			
	- 100 м кроль на спине со скоростным поворотом	<b>оценка техники выполнения</b>		
	- 800 м/1500 м кроль на груди	5	-	-
	- 200 м комплексное плавание	<b>оценка техники выполнения</b>		
	- прикладное плавание (150 м – транспорт, 75 м – преодоление водных преград)	<b>оценка техники выполнения</b>		
	- тест Купера 12 мин. (м)			
	<i>мужчины</i>	700	600	450
<i>женщины</i>	600	500	350	

	<b>- Первенство Университета</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
3.	III курс осенний семестр			
	<b>- 800 м в/ст скоростные повороты</b> мужчины	<b>оценка техники выполнения</b>		
	<b>- 400 м в/ст скоростные повороты</b> женщины	<b>оценка техники выполнения</b>		
	<b>- 200 м основным способом</b>	<b>оценка техники выполнения</b>		
	<b>- 100 м в/ст (мин, сек)</b> мужчины	<b>1'30"</b>	<b>1'45"</b>	<b>2'00"</b>
	женщины	<b>1'45"</b>	<b>2'00"</b>	<b>2'15"</b>
	весенний семестр <b>- тест Купера 10 мин.</b>			
	<b>- проныривание (м)</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>
	<b>- плавание в одежде (150 м)</b>	<b>оценка техники выполнения</b>		
	<b>-участие в соревнованиях</b>			

### Отделение фитнеса

№ п/п	Вид	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	<b>Аэробика</b> выполнение разученной композиции № 1	<b>без ошибок</b>	<b>1 – 2 ошибки</b>	<b>более 2-х ошибок</b>
2.	<b>Прыжки со скакалкой</b> I,II курсы в течение 1 мин. (раз) III курс	<b>110</b> <b>130</b>	<b>95</b> <b>110</b>	<b>80</b> <b>100</b>
3.	<b>Статическое удержание позы «угол»</b> (сек) I,II курсы III курс	<b>15</b> <b>30</b>	<b>10</b> <b>25</b>	<b>5</b> <b>10</b>
4.	<b>Сгибание-разгибание рук</b> (упор на коленях) (раз) I,II курсы III курс	<b>15</b> <b>25</b>	<b>12</b> <b>20</b>	<b>8</b> <b>15</b>
5.	<b>Плавание</b> I курс - кроль II курс – брасс III курс – прикладное плавание	<b>оценка техники выполнения</b>		
6.	<b>Аэробика</b> выполнение разученной композиции № 2 (I, II курсы) степ-аэробика (III курс)	<b>без ошибок</b>	<b>1 – 2 ошибки</b>	<b>более 2-х ошибок</b>
7.	<b>Подъем ног</b> из положения лежа на спине, руки закреплены (раз)	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>
8.	<b>Статическое удержание позы «ласточка»</b> (сек) I,II курсы III курс	<b>15</b> <b>25</b>	<b>10</b> <b>15</b>	<b>5</b> <b>10</b>
9.	<b>Составление аэробической связки</b> на 64 счета (8-мь восьмерок) I,II курсы То же, на степах III курс	<b>без ошибок</b>	<b>1 – 2 ошибки</b>	<b>более 2-х ошибок</b>

### Подготовительное отделение

№ п/п	Вид	5 баллов	4 балла	3 балла
-------	-----	----------	---------	---------



1.	<b>Плавание</b> I, II курс - на спине 25 м - брасс 25 м - вольный стиль 25 м	<b>оценка техники выполнения</b>		
	- тест Купера (м)			
	мужчины	<b>600</b>	<b>400</b>	<b>200</b>
	женщины	<b>500</b>	<b>300</b>	<b>150</b>
	III курс – 100 м на время (мин, сек)			
	мужчины	<b>1'45"</b>	<b>1'55"</b>	<b>б.вр.</b>
женщины	<b>2'20"</b>	<b>2'45"</b>	<b>б.вр.</b>	
2.	<b>Баскетбол</b> I, II курс – ведение мяча (80 м) на время (сек)			
	мужчины	<b>25"</b>	<b>30"</b>	<b>40"</b>
	женщины	<b>30"</b>	<b>40"</b>	<b>50"</b>
	- передача мяча (за 30 сек) (раз)			
	мужчины	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>25</b>
	женщины	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>
	- ведение мяча (80 м) с передачей в стену (сек)			
	мужчины	<b>30"</b>	<b>35"</b>	<b>40"</b>
	женщины	<b>35"</b>	<b>40"</b>	<b>45"</b>
	- штрафной бросок (из 10-ти) (раз)	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	III курс – выполнение технического упражнения (сек/попаданий)			
	мужчины	<b>20/2</b>	<b>24/1</b>	<b>28/1</b>
женщины	<b>25/2</b>	<b>29/1</b>	<b>б.вр.</b>	
3.	Настольный теннис			
	I курс	<b>2'30"</b>	<b>1'30"</b>	<b>30"</b>
	- жонглирование (мин, сек)			
	- жонглирование в стену (сек)	<b>40"</b>	<b>20"</b>	<b>10"</b>
	- прием – подача	<b>оценка техники выполнения</b>		
	II курс - игра одиночная	<b>оценка техники выполнения</b>		
	III курс - игра парная	<b>оценка техники выполнения</b>		
4.	Бадминтон			
	I курс	<b>2'00"</b>	<b>1'00"</b>	<b>30"</b>
	- жонглирование (мин, сек)			
	- короткая подача (из 10) (раз)	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>4</b>

	- высоко-далекая подача (из 10) (раз)	9	7	4
	<i>II курс - короткий удар (из 10) (раз)</i>	9	7	4
	- высоко-далекий удар (из 10) (раз)	9	7	4
	- «свеча» (из 10) (раз)	9	7	4
	<i>III курс</i> - одиночная игра - судейство	<b>оценка преподавателя</b>		

### Специальное отделение

№ п/п	Вид	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	<i>Дозированная ходьба (км)</i>	6	4	2
2.	<i>Плавание</i> - кроль на спине 50 м - вольный стиль 50 м	<b>оценка техники выполнения</b>		
3.	Бадминтон			
	<i>I курс – жонглирование:</i>			
	- открытой стороной ракетки (раз)	30	20	15
	- закрытой стороной ракетки (раз)	30	20	15
	- короткая подача (из 10) (раз)	10	8	4
	- далеко-высокая подача (из 10) (раз)	10	8	4
	<i>II курс - жонглирование</i>			
	- открытой стороной ракетки (сек)	60''	50''	30''
	- закрытой стороной ракетки (сек)	60''	50''	30''
	- игра одиночная (умение играть и судить)	<b>оценка техники выполнения</b>		
	<i>III курс – жонглирование по выбору</i>	60''	50''	40''
	- игра парная (умение играть и судить)	<b>оценка техники выполнения</b>		
4.	Тест на координацию	<b>оценка техники выполнения</b>		
5.	Настольный теннис			
	<i>I курс – жонглирование:</i>			
	- открытой стороной ракетки от стены (раз)	20	15	10
	- закрытой стороной ракетки (раз)	40	30	20
	- прием-подача (из 10) (раз)	10	8	6

	<i>II курс – жонглирование:</i>			
	<i>- открытой стороной ракетки от стены (сек)</i>	<b>60''</b>	<b>50''</b>	<b>40''</b>
	<i>- закрытой стороной ракетки (сек)</i>	<b>40''</b>	<b>30''</b>	<b>20''</b>
	<i>- игра одиночная</i>	<b>оценка техники выполнения</b>		
	<i>III курс – жонглирование по выбору</i>	<b>60''</b>	<b>50''</b>	<b>40''</b>
	<i>- игра парная (умение играть и судить)</i>	<b>оценка техники выполнения</b>		

Примечание. У студентов, освобожденных от сдачи каких-либо нормативов по медицинским показаниям, оценивается техника выполнения этих нормативов.

### Отделение спортивного совершенствования

№ п/п	Вид	выполнение	баллы
1.	<i>Выполнение тренировочных программ (в том числе самостоятельная работа)</i>	90-100% 80-89% до 80%	<b>50</b> <b>40</b> <b>30</b>
2.	<i>Выступление в соревнованиях Чемпионата ВУЗов</i>	↑ очки очки участие	<b>40-45</b> <b>35-39</b> <b>до 34</b>
3.	<i>Выполнение квалификационных нормативов</i>	≤ I разряд II разряд III разряд	<b>5</b> <b>4</b> <b>3</b>

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

#### Основное отделение

№ п/п	Вид	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	<i>Разработка индивидуального плана двигательной активности на учебный год</i>	<b>собеседование</b>		
2.	<i>Подготовка к преодолению дистанции учебного круга на лыжах (мин)</i>			
	мужчины	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>б/у врем.</b>
	женщины	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>б/у врем.</b>

### ДРУГИЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### Участие в соревнованиях и судейство

1. **Чемпионат ВУЗов по кроссу**
2. **Приз Первокурсника по:**

- кроссу
- плаванию
- ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

### **3. Первенство Университета по:**

- жиму штанги
- легкоатлетической эстафете
- кроссу
- лыжным гонкам
- настольному теннису
- стритболу
- бадминтону

### **4. Соревнования, проводимые районным спортивным комитетом**

#### **7.4. Методические материалы и методика, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Специфика формирования компетенций и их измерение определяется структурированием информации о состоянии уровня подготовки обучающихся. Алгоритмы отбора и конструирования заданий для оценки достижений в предметной области, техника конструирования заданий, способы организации и проведения стандартизированных оценочных процедур, методика шкалирования и методы обработки и интерпретации результатов оценивания позволяют обучающимся освоить компетентно-ориентированные программы дисциплин.

Формирование компетенций ОК -6; ПК – 1,12,13 осуществляется в ходе всех видов занятий, практики, а контроль их сформированности на этапе текущей, промежуточной аттестации и государственной итоговой аттестации.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:**

- Историю развития физической культуры и спорта в России.
- Возрастно-половые особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся.
- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.
- Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.
- Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Роль физической культуры в научной организации труда. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки врача-стоматолога.
- Принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.

- Правила составления профессиограммы для будущей профессиональной деятельности специалистов - врача-стоматолога.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом возраста и двигательных навыков.
- Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
- Выполнить простейшие приемы самомассажа и релаксации.
- Использовать правильную терминологию основ судейства спортивных соревнований и подвижных игр.
- Составить программу профессионально-прикладной физической подготовки будущего врача-стоматолога.
- Использовать приобретенные знания двигательные умения и навыки для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья населения; подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха; деятельности по формированию здорового образа жизни.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть:**

- Методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности врача-стоматолога.
- Методами совершенствования физических качеств.

Студент должен использовать эти знания и умения на всех последующих этапах обучения и в будущей практической деятельности.

**Этапы формирования компетенций ОК -6; ПК – 1,12,13 в процессе освоения образовательной программы направления подготовки «Стоматология» по дисциплине «Физическая культура»**

Компетенция	Этапы формирования компетенций, определяемые дисциплинами направления подготовки «Стоматология»		
	начальный	последующий	Итоговый
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);	Ознакомление с учебным материалом по темам разделов 1-5.	Выполнение самостоятельной работы и совершенствование двигательных действий по темам разделов 1-5.	Выполнение текущих тестовых заданий по темам разделов. Положительный ответ на вопросы экзаменационных билетов.

**7.4.1. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

1. Порядок применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий



при реализации образовательных программ высшего образования.

2. Положение о порядке формирования Фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации высшего профессионального образования.
3. Положение об организации и проведении текущего контроля знаний и промежуточной аттестации интернов, ординаторов факультета последипломного образования в ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России.
4. Положение об итоговой государственной аттестации выпускников ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России.
5. Тестирование через интерактивную систему Академик НТ.
6. Положение о балльно-рейтинговой системе для обучающихся по образовательной программе «Стоматология» (специалитет) по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **8.1. Основная литература:**

УК 1577 Теория и методика физической культуры : учебник / [Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 4-е изд., стер. - М. : Сов. спорт, 2010. - 463 с. : ил 30 экз.

*Ачкасов Е.Е.*, Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / Е. Е.Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2 - Режим доступа:  
<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.html>

#### Учебно-методические пособия:

01505 Формирование профессиональных компетенций студентов медицинских вузов по дисциплине "Физическая культура" в процессе подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО [Текст] : метод. пособие / [Н. В. Сивас и др. ; под ред. Н. В. Сивас] ; Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья. - СПб. : РИЦ ПСПбГМУ, 2018. - 38 с. – 74 экз.

01181 Методическое пособие для студентов, отстающих от учебной программы по дисциплине "Физическая культура" / Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья ; [Сост.: Е. Е. Митрофанова и др. ; Отв. ред. Н. В. Сивас]. - СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2010. - 26 с. : табл – 60 экз.

01330 Использование подвижных игр в учебной программе по физическому воспитанию студентов мед. вузов : метод. пособие для студентов мед. вузов / Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья ; [сост.: О. А. Гусева и др. ; отв. ред. Н. В. Сивас]. - СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2014. - 30 с. - 65 экз.

### **8.2. Дополнительная литература:**

01056 Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию : пособие по курсу "Физическое воспитание" для студентов I-VI курсов / Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья ; сост. Е. Е. Митрофанова [и др.] ; ред. Н. В. Сивас. - СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2008. - 43 с. - 254 экз.

Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" / сост. : Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 208 с.

Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970436479.html?SSr=20013415a30969c44d7c505khiga>

Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. ; общ. ред. О.П. Панфилова. - М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. - (Учебное пособие для вузов).

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

### **Электронные базы данных**

1. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set) - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
2. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
3. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
4. [elibrary.ru](http://elibrary.ru) – Научная электронная библиотека.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **10.1. Характеристика особенностей технологий обучения в Университете**

В ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова освоение образовательных программ проводится с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы. ЭИОС обеспечивает освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. Имеются электронные библиотеки, обеспечивающие доступ к профессиональным базам данных, информационным, справочным и поисковым системам, а также к иным информационным ресурсам. (Контракт № 510/15-ДЗ от 10/06/2015 с ООО "Эко-Вектор"; Контракт № 509/15-ДЗ от 03/06/2015 с ООО "Политехресурс"; Контракт №161-ЭА15 от 24/04/2015 с ООО "Эко-Вектор"). База тестовых заданий и справочных материалов создана в программе academicNT.

### **10.2. Особенности работы обучающегося по освоению дисциплины «Физическая культура»**

Обучающиеся при изучении учебной дисциплины используют образовательный контент, а также методические указания по проведению определенных видов занятий, рекомендации и пособия по данной дисциплине по работе с ним, разработанные профессорско-преподавательским составом (ППС) кафедры.

Успешное усвоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы. Обучающийся должен активно участвовать в выполнении видов практических работ, определенных для данной дисциплины. Проводимые на практических занятиях



различных модульных тестирований и дают возможность непосредственно понять алгоритм применения теоретических знаний, излагаемых на лекциях и в учебниках.

Следует иметь в виду, что все разделы и темы дисциплины представлены в дидактически проработанной последовательности, что предусматривает логическую стройность курса и продуманную систему усвоения обучающимися учебного материала, поэтому нельзя приступать к изучению последующих тем (разделов), не усвоив предыдущих.

### **10.3. Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы в процессе освоения дисциплины**

Вид работы	Контроль выполнения работы
Подготовка к аудиторным занятиям (проработка учебного материала по конспектам лекций и учебной литературе)	Собеседование
Работа с учебной и научной литературой	Собеседование
Ознакомление с видеоматериалами электронных ресурсов	Собеседование
Самостоятельная проработка отдельных тем учебной дисциплины в соответствии с учебным планом	Тестирование
Подготовка и написание рефератов на заданные темы	Проверка рефератов
Выполнение индивидуальных домашних заданий (подготовка к сдаче практических контрольных нормативов)	Проверка заданий
Участие в научно-практических конференциях, семинарах	Предоставление сертификатов участников
Работа с тестами и вопросами для самопроверки	Тестирование Собеседование
Подготовка ко всем видам контрольных испытаний	Тестирование Собеседование

### **10.4. Методические указания для обучающихся по подготовке к занятиям**

#### **10.4.1. Методические рекомендации по организации теоретического модуля**

Теоретический модуль отсутствует.

#### **10.4.2. Методические рекомендации по организации методико-практического модуля**

Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных, жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

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

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

#### **10.4.3. Методические рекомендации по организации практического модуля**

В соответствии с приказом Минздрава РФ «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» с целью допуска к занятиям физической культурой и участию в массовых спортивных соревнованиях все студенты проходят медицинское обследование в сертифицированных медицинских учреждениях по установленному объему и видам врачебных исследований.

На основании медицинского заключения студенты распределяются на 3 медицинские группы:

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

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья,

выполняют программу дисциплины в объеме эквивалентном количеству учебных часов в виде: подготовки рефератов, выполнении учебно-исследовательской работы, посещении электива, участия в судействе соревнований и т.д., в соответствии с коллегиальным решением преподавателей профильной кафедры.

Для тренировочно-оздоровительных и контрольных занятий студенты распределяются в основное, спортивное и специальное учебное отделения.

В основное учебное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты специальной медицинской группы.

В спортивное учебное отделение зачисляются студенты второго и старших курсов основной медицинской групп, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в вузе.

Внеучебные занятия организуются в форме:

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

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

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

#### **Комплектование специальных медицинских групп**

В специальные медицинские группы зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальное учебное отделение. При наличии условий для занятий учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний или уровня физической и функциональной (на основании показателей реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку) подготовленности студентов.

Численность группы студентов специального учебного отделения не должна превышать 8-12 человек на одного преподавателя.

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подготовительного отделений в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача. Студенты специальных медицинских групп обязаны не менее двух раз в год проходить медицинский осмотр и предоставлять соответствующие документы о состоянии здоровья преподавателю.

Освобождение студентов от занятий физической культурой может **быть временным и только по заключению врача.**

Студенты, отнесенные по данным медицинского осмотра к группе ЛФК, направляются в кабинеты ЛФК при студенческой поликлинике или поликлиники города по месту проживания. Посещаемость студентами лечебного учреждения контролируется преподавателями специального учебного отделения и врачом кафедры физического воспитания по врачебному контролю в конце каждого семестра.

В отдельных случаях с согласия преподавателя (имеющего опыт работы и высокую квалификацию) студенты ЛФК желающие заниматься в специальной медицинской группе могут посещать занятия, но при обязательном систематическом медико-педагогическом контроле.

*Общими противопоказаниями к занятиям физкультурой являются:*

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

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

#### **1. Заболевания сердечно-сосудистой системы и системы крови.**

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

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

#### **2. Гипертоническая болезнь.**

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

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

#### **3. Синдром вегетативной дисфункции.**

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

• При **гипотензивной форме** синдрома вегетативной дисфункции (СВД) включать силовые и скоростно-силовые упражнения, статические напряжения, на координацию и равновесие.

• При **гипертензивной форме СВД** включать ходьбу и другие циклические нагрузки.

• При **кардиалгическом, респираторном, желудочно-кишечном и других синдромах** СВД упражнения подбирать в зависимости от имеющихся жалоб. Строго дифференцировать нагрузку в зависимости от самочувствия и формы СВД.

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

#### **4. Заболевания дыхательной системы.**



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

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

### **5. Заболевания эндокринной системы.**

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

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

### **6. Заболевания нервной системы.**

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

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

### **7. Заболевания органов зрения (миопия).**

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

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

### **8. Заболевания пищеварительной системы.**

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

• **С пониженной секреторной функцией.** За 2 часа до приема пищи, через 1½ - 2 часа после еды. Общеразвивающие статические и динамические упражнения преимущественно в положении лежа на спине и на боку, полулежа, сидя. Упражнения в положении стоя и в ходьбе. Дыхательные упражнения. Осторожно включать упражнения с повышением внутрибрюшного

давления и в положении лежа на животе. Самомассаж передней брюшной стенки (включаются приемы поглаживания, растирания и разминания).

• *С сохраненной или повышенной секреторной функцией.* После занятия обязателен прием пищи. Общеразвивающие упражнения для крупных и средних мышечных групп с большим числом повторений и постоянной сменой упражнений, маховые движения. Упражнения для мышц брюшного пресса. Диафрагмальное дыхание. Элементы аутогенной тренировки в сочетании с полным расслаблением. Упражнения на закаливание, контрастный душ.

**Противопоказания.** При болевом синдроме исключаются упражнения на брюшной пресс.

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

**Противопоказания.** При болевом синдроме исключаются упражнения на брюшной пресс, отведения прямых ног приводящие к повышению внутрибрюшного давления; с подниманием рук выше уровня плеч, рывки; полные разгибания туловища, повороты и наклоны в стороны. Быстрый темп упражнений.

При **дискинезии желчного пузыря и желчевыводящих путей, хроническом холецистите** *рекомендуются* общеразвивающие упражнения, статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении. Дренажные упражнения на левом боку и в коленно-кистевом исходном положении (в некоторых случаях – лежа на спине, на правом боку, сидя и стоя) для мышц брюшного пресса в сочетании с дыханием (преимущественно диафрагмальным) с повышением внутрибрюшного давления. Упражнения целесообразно сочетать с приемами поглаживающего и вибрационного массажа передней брюшной стенки при гипертонических формах дискинезий и всеми приемами массажа при гипотонических. Ходьба. Элементы спортивных игр средней и малой подвижности.

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

## **9. Заболевания мочеполовой системы.**

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

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

## **10. Заболевания костно-мышечной системы позвоночника.**

**Показаны.** Формирование правильной осанки. Упражнения у вертикальной плоскости для воспитания правильной осанки. Укрепление "мышечного корсета", упражнения для мышц спины, брюшного пресса, пояснично-подвздошных и мышц ягодичной области в положении разгрузки позвоночника (лежа, коленно-кистевом). Специальные корригирующие симметричные гимнастические упражнения. Корригирующая гимнастика у вертикальной плоскости, с гимнастической палкой. Дыхательные статические и динамические упражнения, релаксация. Вытяжение позвоночника лежа и полувиса. Плавание (брасс, кроль на спине).

Циклические упражнения: ходьба, катание на коньках, на лыжах. Закаливание. Индивидуально дифференцированные ассиметричные упражнения (корректирующие ассиметричные упражнения должны подбираться врачом со строгим учетом локализации процесса и действия упражнений на кривизну позвоночника).

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

#### **11. Заболевания костно-мышечной системы стопы**

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

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

#### **12. Остаточные явления черепно-мозговых травм**

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

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

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

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

### **10.4.4. Методические рекомендации по организации контрольного модуля**

Для оценки усвоения теоретического материала (для студентов, освобожденных от практических занятий) применяется программированное тестирование с использованием персональных компьютеров (Академик НТ).

Прием контрольных нормативов практико-ориентированной части осуществляется на основании физической подготовленности занимающихся, полученной в результате практических занятий.

### **10.5. Методические рекомендации по организации инклюзивного образования по дисциплине**

Для студентов с ОВЗ или инвалидов устанавливается особый порядок



освоения дисциплины.

В зависимости от рекомендации медико-социальной экспертизы преподавателями дисциплины разрабатывается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры комплекс специальных занятий, направленных на развитие, укрепление и поддержание здоровья. Это подвижные игры, занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку.

### **При нарушении опорно-двигательного аппарата (ОДА)**

Категория лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата неоднородна по составу. Имеется значительный разброс первичных патологий и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии лиц с такой диагностикой отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности.

Отмечаются следующие виды патологии опорно-двигательного аппарата:

- заболевания нервной системы (ДЦП, полиомиелит);
- врожденная патология опорно-двигательного аппарата (врожденный вывих бедра, кривошея, косолапость, сколиоз, недоразвитие и дефекты верхних и/или нижних конечностей, артрогрипоз и т.д.);
- приобретенные заболевания и повреждения опорно - двигательного аппарата (травматические повреждения спинного мозга, головного мозга и конечностей, различные заболевания скелета, полиартрит, хондродистрофия, рахит).

Студентами вуза (по уровню развития познавательной деятельности) могут быть лица с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА), передвигающиеся самостоятельно или с ортопедическими средствами, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь.

Для успешного обучения студента с нарушениями опорно-двигательного аппарата все участники образовательного процесса должны знать особенности

развития этой категории обучающихся и учитывать их в образовательном процессе.

Предпочтение для занятий с лицами с нарушением опорно-двигательного аппарата можно отдать таким видам спорта, как: адаптивное плавание (в зависимости от вида патологии ОДА), адаптивный туризм, бадминтон, армрестлинг, гребля, настольный теннис, бильярд (в зависимости от вида патологии ОДА), шашки, шахматы, дартс.

Спортивные игры: баскетбол, регби, волейбол, футбол в колясках, специально разработанные для данной категории лиц с нарушениями ОДА.

Для лиц с тяжелыми поражениями опорно-двигательного аппарата более предпочтительны игровые виды, в которых отсутствуют собственно противоборство, а результат определяется по их индивидуальным показателям: дартс, бильярд (в зависимости от вида патологии ОДА).

Занятия физкультурой и спортом для здоровых людей - обычная потребность, реализуемая в повседневной жизни, для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата занятия ФКиС - настоятельная необходимость, являющаяся наиболее действенным методом восстановления двигательных возможностей, наряду с лечебной физической культурой, помогающая приобретать жизненные навыки, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности.

### **При нарушении слуха**

Поражение функции слухового анализатора приводит к задержке развития речи, речь - это средство взаимосвязи людей с окружающим миром, разрушение данной связи приводит к уменьшению объема получаемой информации, а это сказывается на развитии всех познавательных процессов, а также оказывает влияние на процесс овладения двигательными навыками.

Людам с ослабленным слухом свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, наиболее характерными являются:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы у малышей, и проявляется в старшем возрасте в виде шаркающей походки;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статистического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, темпа деятельности в целом по сравнению со здоровыми людьми;
- утрата слуха отражается и на уровне развития физических качеств: нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирение, плоскостопие I и II степени и др.

Классификация нарушений слуха:

Глухие - лица, у которых слух полностью отсутствует или имеется остаточный слух, на базе которого невозможно самостоятельное формирование речи.

В этой группе можно выделить две подгруппы:

1. Раннооглохшие (люди, потерявшие слух до 3 лет, т. е. в период активного формирования речи).

4 группы глухоты (Нейман):

- люди, слышащие неречевые звуки (125-250 колебаний);
- люди, слышащие речевые звуки (500 колебаний в секунду)- низкие гласные;
- люди, воспринимающие 1000 колебаний в секунду — гласные и некоторые согласные, на основе которых возможно самостоятельное появление в речи отдельных слогов и слов;
- люди, воспринимающие до 2000 колебаний в секунду — знакомые краткие слова и предложения;

У раннооглохших людей речь самостоятельно не развивается, но может сформироваться с помощью специального обучения.

2. Позднооглохшие (люди, потерявшие слух после 3 лет).

Состояние речи, в зависимости от срока потери слуха, различно. Потеря слуха в 3 года может вести к полной потере зачатков речи.

Слабослышащие - лица, у которых имеются снижения слуха разной степени, на основе которых возможно самостоятельное развитие речи.

Эта группа людей также условно делится на две подгруппы:

- люди с незначительным снижением слуха и лучшим развитием речи;
- люди со значительным снижением слуха и тяжелым недоразвитием речи.

Общие задачи при проведении занятий физической культурой и спортом со студентами с потерей слуха:

- -укрепление здоровья, нормального физического развития, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- -развитие двигательных способностей;
- -формирование необходимых знаний в адаптивном спорте;
- -развитие умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки для повышения работоспособности;

Коррекционные задачи относятся к специфическим задачам адаптивной физической культуры, их решение распространяется и на общие задачи. Критерии отбора инвалидов с нарушением слуха для занятий физической культурой и спортом тесно взаимосвязаны со степенью нарушения слуха, состоянием функции вестибулярного аппарата и факторами, ограничивающими жизнедеятельность.

При легких нарушениях слуха практически не наблюдается особенностей при общении. Студенты с незначительным снижением слуха и при практически полной его компенсации слуховым аппаратом могут заниматься всеми видами спортивной деятельности за исключением, видов спорта, связанных с высоким уровнем шума, что может вызвать прогрессирование тугоухости. Ограничением также может служить слуховой аппарат, им может быть нанесена механическая травма.

Инвалидов со среднетяжелым нарушением слуха, плохо воспринимающих разговорную речь и тяжелым двусторонним нарушением слуха, вообще ее не воспринимающих, объединяет возможность частичной компенсации слуховой функции слуховым аппаратом. Это дает им возможность расширить диапазон их

участия в физкультурной и спортивной деятельности, при индивидуальном подходе, ориентируясь на степень компенсации слуха с помощью слухового аппарата.

Если слуховую функцию удастся улучшить до легкой степени нарушения слуха, то такие студенты не имеют ограничений в занятиях.

Если с помощью слухового аппарата удастся добиться только незначительного восприятия разговорной речи, то придется избегать занятий физкультурой и спортом, требующих хорошего слухоречевого контроля.

При глубокой двусторонней потере слуха и глухоте нельзя компенсировать слуховую функцию с помощью слухового аппарата.

Ограничением физкультурной и спортивной деятельности в этом случае служит невозможность слухоречевого контроля. Появляется необходимость использования неречевых способов общения.

Чаще всего у данной категории лиц с ОВЗ сохранена функция вестибулярного аппарата, соответственно им показаны занятия в тех видах физкультурно-спортивной деятельности, где требуется высокий уровень координации движений.

В наибольшей степени ограничивает диапазон физкультурно-спортивной работы глубокое двустороннее нарушение развития слуха, или глухонмота, нет возможности слухоречевого контроля. Появляется необходимость использования неречевых способов общения, при этом плохо функционирует вестибулярный аппарат. Это ограничивает точную ориентировку человека в пространстве при выполнении физических упражнений, особенно, если временно отсутствует зрительный контроль и нет опоры.

Бадминтон, настольный теннис, волейбол, баскетбол являются прекрасной возможностью развить вестибулярный аппарат, поддержать нарушенные функции лица с нарушением слуха, вовлечь его в общество, дать ему не только физические упражнения, но и общение, возможность понять и оценить свой потенциал. Эти виды спорта предпочтительны перед другими вследствие:

- доступности;
- низкой травмоопасности.

Поэтому эти занятия позволяют слабослышащим полноценно развивать все физические качества и являются не только хорошим средством для физической подготовки студентов, но и хорошим способом психологической адаптации инвалидов с нарушением слуха в обществе.

Степень поражения слуховой системы часто находится в тесной зависимости с ухудшением чувствительности вестибулярного аппарата. С целью более точного определения ограничений и противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом студентов-инвалидов с глубоким нарушением слуха, скорее всего, требуется определение степени нарушения слуха и обязательное тестирование функции вестибулярного аппарата.

Ограничивающим фактором занятий плаванием людей с нарушением слуха является наличие перфораций барабанной перепонки при радикальной операции на ухе, при хроническом гнойном среднем отите, так как следует избегать попадания в уши воды.

У инвалидов с нарушением слуха снижена двигательная активность, снижен уровень развития основных физических качеств, координационных способностей, в этом виноват не столько основной дефект, сколько вторичные соматические нарушения, сформированные с момента наступления глухоты.

Индивидуальные возможности к физкультурно-спортивной деятельности определяют срок дефекта, его глубина, насколько сохранилась речь, сенсорные системы, уровень двигательных навыков и общефизические способности.

Основные педагогические задачи для данной категории инвалидов:

- повышение уровня общей физической подготовленности за счет развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств;
- развитие устойчивости вестибулярного аппарата к внешним раздражителям, развитие равновесия, умение ориентироваться в пространстве;
- развитие координации движений и зрительного восприятия, координации зрительного и слухового (при остаточном слухе) восприятия;
- развитие ритмического и выразительного выполнения движений;
- развитие глазомера, зрительной памяти;
- формирование эмоций, естественной мимики в игровой деятельности;



—формирование навыков коммуникативности.

Студенты-инвалиды и лица с ОВЗ с потерей слуха могут заниматься всеми видами легкой атлетики, борьбой, спортивными играми, плаванием, туризмом.

Противопоказаниями для лиц с нарушением слуха являются вибрации, сотрясения, натуживание при силовых упражнениях.

При организации занятий по физической культуре с лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушением слуха необходимо при обучении новым двигательным действиям или техническим элементам следовать от простых элементов к более сложным элементам, с многократным их повторением. В процессе обучения нужно использовать, презентации, фильмы, схемы игр и т.п.

При составлении программ занятий и тренировок также надо учитывать индивидуально состояние здоровья каждого занимающегося, его физическое и психическое развитие, специфические особенности.

Эффективно влияет на подготовку студентов с нарушениями слуха проведение учебных занятий и тренировок с привлечением физически здоровых студентов.

### **При нарушении зрения**

При нарушении функции зрительного анализатора у человека развивается отставание в физическом развитии: росте, массе тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), объеме грудной клетки и других антропометрических показателях. У большинства слабовидящих людей - нарушение осанки, позы, искривление позвоночника, плоскостопие. Нарушение и аномалии развития зрительной системы отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей - силы, быстроты, выносливости, координации, статического и динамического равновесия и др. У многих инвалидов недостаточны пространственно-ориентировочная деятельность, макро- и микро-ориентировка в пространстве. У слепых и слабовидящих существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, наиболее уязвимого в своем развитии вследствие зрительного дефекта. Чем в более раннем возрасте снижается или утрачивается зрение, тем более выражены отклонения в развитии таких детей.



Существуют разные степени потери зрения:

- абсолютная (тотальная) слепота на оба глаза, при которой люди полностью утрачиваются светоощущение и цветоразличение;
- практическая слепота, при которой сохраняется либо светоощущение, либо остаточное зрение, позволяющее в известной мере воспринимать свет, цвета, силуэты и контуры предметов.

По установленной классификации к слепым относятся лица, острота зрения которых находится в пределах от 0% до 0,04%.

Контингент слепых - это люди, полностью лишенные зрения, или обладающие остаточным зрением (с остротой зрения от светоощущения до 0,04%).

Люди с остротой зрения от 0,05% до 0,2% входят в категорию слабовидящих, и уже могут работать с помощью зрения при соблюдении определенных гигиенических требований.

При определении возможности допуска инвалидов по зрению к физкультурным занятиям, спортивным тренировкам в первую очередь необходимо учитывать их специфические особенности, офтальмологический и психологический статус.

Основные факторы, которые определяют возможность занятий физической культурной и спортом лицами с нарушением зрения: общее состояние здоровья, характер глазной патологии, физическая и психологическая подготовленность. Эти критерии определяют ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам.

Не требуют ограничений при занятиях физической культурой (подгруппа А) заболевания органов зрения:

- наследственные тапеторетинальные дистрофии;
- наследственные атрофии зрительного нерва;
- помутнения роговицы,
- атрофия, субатрофия глазного яблока;
- непрогрессирующий кератоконус;
- гиперметропический тип клинической рефракции;

—последствия воспалительных заболеваний сетчатки.

Требуют ограничения физических нагрузок (подгруппа Б) заболевания органа зрения:

- глаукома компенсированная;
- высокая осложненная близорукость;
- атрофия зрительного нерва;
- макулодистрофия (без склонностей к геморрагиям и отслойке сетчатки);
- диабетическая, гипертоническая ангиопатия;
- врожденная осложненная катаракта;
- афакия.

Являются противопоказаниями к физическим нагрузкам, но не лимитируют занятия ЛФК (подгруппа В) заболевания органов зрения:

- отслойка сетчатки (лица, перенесшие операции со сроком не менее двух лет);
- вывихи и подвывихи хрусталика;
- состояния после кератопротезирования;
- лица с ИОЛ;
- лица с эктазированными и истонченными бельмами роговицы;
- острый кератоконус;
- последствия рецидивирующих кровоизлияний в стекловидное тело;
- отслойка стекловидного тела на фоне высокой осложненной близорукости;
- гипертоническая диабетическая ретинопатия;
- последствия рецидивирующих кровоизлияний в сетчатку;
- ретиношизис;
- дистрофия сетчатки с склонностью к геморрагиям;
- глаукома некомпенсированная;
- атрофия зрительного нерва сосудистого генеза.

При проведении занятий по физкультуре с лицами, имеющими проблемы со зрением, используются те же методы и методические приемы, что и с нормально видящими:

- информационные методы — слова,
- демонстрации и практические упражнения.

Особенности их применения зависят от наличия предыдущего зрительного опыта, от навыков ориентации, наличия остаточного зрения, знаний и двигательных навыков, связаны с депривацией зрения.

При нарушении зрения речь берет на себя основную компенсаторную функцию. Вместе с тем в силу отсутствия невербального общения возникают трудности, связанные с дефицитом понимания, часто это проявляется при изучении новых движений. Студенты должны не только услышать, но и представить, осознать конкретный двигательный образ. Для выполнения поставленной задачи приходится использовать все сохранные анализаторы: тактильные, осязательные, слуховые, обонятельные.

Человек, лишенный зрения, создает представление о предмете, ощупывая его поверхность, воспринимая его форму, фактуру, физические характеристики.

Для слепых показ движений — осязательный, для слабовидящих показ движений — зрительный. Слепой ощупывает положение частей тела партнера или педагога, чтобы создать представление о позе, движении. Когда обучаемый с проблемами со зрением не понимает объяснения, выполняется контактный показ, при котором педагог и студент в единой «связке», выполняют изучаемое движение.

Для обучения ориентировке в пространстве используют хлопки, озвученные мячи, метрономы, колокольчики, свистки и другие сигналы, помогающие ориентироваться в направлении движения, определении местонахождения и расстояния.

С помощью музыкального сопровождения можно управлять движениями, при этом изменяя темп, ритм, усилие, выразительность, эмоциональность исполнения, тем самым, создавая благоприятные условия для преодоления неуверенности, скованности движений.

Приоритетное положение отводится тем методам и методическим приемам обучения, которые приносят наибольший успех. Игровой метод считается наиболее эффективным методом коррекции и развития психомоторики.

Подвижные игры, одновременно решают множество педагогических задач: развивают внимание, быстроту реакции, ориентировку в пространстве. Они несут в себе много разнообразных двигательных действий, развивают умение прятаться и находить, умение догонять и увертываться, проигрывать и побеждать, перевоплощаться, фантазировать.

Необходимо и очень важно подобрать такие игры, задания, эстафеты, которые доступны в эмоциональном плане и интересны каждому участнику.

С целью развития физических качеств лиц с ОВЗ по потере зрения применяются традиционные методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный. Спецификой их применения является индивидуальное дозирование нагрузки с учетом уровня физической подготовленности, состояния сохраненных функций, оперативным состоянием здоровья.

**Противопоказаны следующие упражнения:**

—силовые упражнения, характеризующиеся натуживанием (для слабовидящих лиц);

— прыжки на скакалке, соскоки, кувырки, стойки на голове, прыжки в воду вниз головой, висы вниз головой, те упражнения, которые связаны с сотрясением тела,

—выполнение упражнений при ЧСС свыше 180 уд./мин.

Несмотря на некоторые ограничения, следует отметить, что опасен для здоровья не вид движений, а методика их проведения.

Студенты с депривацией зрения могут заниматься следующими видами спорта: плаванием, лёгкой атлетикой, гимнастикой, отдельными видами борьбы, шашками, шахматами.

Участие в соревнованиях предусматривает обязательный допуск и контроль врачей: офтальмолога и терапевта.

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Программное обеспечение ФГБОУ ВО ПСПБГМУ им. И.П. Павлова, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

компьютерные обучающие программы;

тренинговые и тестирующие программы;

Электронные базы данных

1. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set) - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
2. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
3. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
4. [elibrary.ru](http://elibrary.ru) – Научная электронная библиотека

## 12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование аудиторий, адрес	Перечень оборудования	Адрес
	Общее и специальное оборудование	
1	2	3
Тренажерный зал № 105	Тренажеры – 20 шт. Штанги со скамьями – 4шт. Штанги – 4 шт. Диски – 30 шт. Стойки для дисков – 2шт. Гантели – 22 шт. Гантели разборные – 2шт.	Ул. Рентгена 10а, учебно-оздоровительный комплекс
Спортивный зал № 1 ОФП	Стенки гимнастические – 40 Скамейки – 8 шт. Мячи набивные – 10 шт. Столты теннисные – 13 шт. Палки гимнастические – 40 шт. Обруч гимнастический – 30 шт. Маты – 10 шт.	
Спортивный зал № 2	Коврики гимнастические – 25 шт. Скамейки гимнастические – 15 шт. Стенки гимнастические – 30 шт. Щиты баскетбольные с сетками – 2 шт. Сетка волейбольная – 2 шт. Стойки волейбольные – 2 шт. Мячи баскетбольные – 20 шт. Маты – 15 шт.	

Зал кикбоксинга	Ринг – 1 шт. Доска учебная – 1 шт.
Зал борьбы	Татами
Зал борьбы и единоборств	Татами – 1 шт. Стенки гимнастические – 12 шт.
Аудитория № 402 Учебный класс	Учебные столы – 20 шт. Шкаф – 1 шт. Доска учебная – 1 шт. Стулья – 40 шт.
Зал бильярда № 406	Стол для бильярда – 2 шт. Стулья – 10 шт.
Зал аэробики № 408	Телевизор -2 шт. Музыкальный центр – 1шт. Степ-платформы – 27 шт. Фитнес-мячи – 22 шт. Коврики гимнастические – 20 шт. Зеркала настенные – 10 шт. Скамейки гимнастические – 4шт.
Зал сухого плавания	Стенка гимнастическая – 6 шт. Скакалки – 20 шт. Мячи набивные – 12 шт. Стол – 1 шт. Коврики гимнастические – 26 шт.
Бассейн	Лопатки – 10 пар Колобашки – 38 шт. Дорожки разделительные – 4 шт. Палки для гидроаэробики – 50 шт. Гантели для гидроаэробики – 63 шт. Пояс – 38 шт. Сапоги для гидроаэробики – 25 пар Скамейка гимнастическая – 15 шт. Стул – 2 шт. Стол – 1шт. Секундомер настенный – 1 шт. Часы настенные – 1 шт. Гигрометр психометрический ВИТ – 2 – 1 шт.



## **12.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (инклюзивное образование)**

Звонящие мячи:

баскетбольные - 3 шт.

волейбольные – 3 шт.

футбольные – 3шт.

Мяч с веревкой – 4 шт.

Световые ориентиры – 10 шт.

Звуковые ориентиры – 10 шт.

Трос для бега – 1 шт.

Летающая тарелка со звуковым сигналом – 10 шт.

### **Разработчики:**

Потапчук А. А., зав. кафедрой, к.м.н., профессор \_\_\_\_\_

Митрофанова Е.Е., зав. учебной частью, ст. преподаватель \_\_\_\_\_

Мицкевич В. А., ст. преподаватель \_\_\_\_\_

### **Рецензент**

Тараканова М.Е., директор центра физической культуры и здоровья СПХФУ

Минздрава РФ, к.п.н., профессор \_\_\_\_\_