

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методическим советом
«31» августа 2021 г.
протокол № 10

Проректор по учебной работе,
председатель учебно-методического совета
профессор Орел В.И.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

| | |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| По дисциплине | «Физическая культура и спорт» (наименование дисциплины) |
| Для специальности | «Медицинская биофизика», 30.05.02 (наименование и код специальности) |
| Факультет | Лечебное дело (наименование факультета) |
| Кафедра | Физической культуры (наименование кафедры) |

Объем дисциплины и виды учебной работы

| №№ п./п. | Вид учебной работы | Всего часов | Семестр | |
|----------|---------------------------------------------------|-------------|---------|-------|
| | | | 5 | 11 |
| 1 | Общая трудоемкость дисциплины в часах | 72 | 36 | 36 |
| 1.1 | Общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Контактная работа, в том числе: | 48 | 24 | 24 |
| 2.1 | Лекции | 12 | - | 12 |
| 2.2 | Лабораторные занятия | - | - | - |
| 2.3 | Практические занятия | 36 | 24 | 12 |
| 2.4 | Семинары | - | - | - |
| 3 | Самостоятельная работа | 24 | 12 | 12 |
| 4 | Контроль | - | - | - |
| 5 | Вид итогового контроля: | зачет | зачет | зачет |

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» по специальности 30.05.02 «Медицинская биофизика» составлена на основании ФГОС ВО - специалитет по специальности 30.05.02 «Медицинская биофизика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «13» августа 2020 г. №1002, и учебного плана ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России.

Разработчики программы:

доцент, к.п.н.
(должность, ученое звание, степень)



Комиссарчик К.М.

(расшифровка)

Старший преподаватель
(должность, ученое звание, степень)



Шигабутдинов А.В.

(расшифровка)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Физической культуры

название кафедры

« 31 » августа 2021 г., протокол заседания № 1

Заведующий (ая) кафедрой

Физической культуры

название кафедры

Доцент, к.пед.н.

(должность, ученое звание, степень)



К.М.Комиссарчик

(расшифровка)

Кафедра Физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

| | |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------|
| По дисциплине | «Физическая культура и спорт» (наименование дисциплины) |
| Для специальности | «Медицинская биофизика» 30.05.02 (наименование и код специальности) |

ОГЛАВЛЕНИЕ:

| | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Раздел «РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ»..... |
| | 1.1. Рабочая программа..... |
| | 1.2. Листы дополнений и изменений в рабочей программе |
| 2. | Раздел «КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ»..... |
| | 2.1. Карта обеспеченности учебно-методической литературой на 2021 - 2022 уч. год |
| | 2.2. Перечень лицензионного программного обеспечения на 2021 – 2022 уч. год |
| 3. | Раздел «ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ» |
| | 3.1. Банк контрольных заданий и вопросов (тестов) по отдельным темам и в целом по дисциплине |
| 4. | Раздел «ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ, ВЫНОСИМЫХ НА ЗАЧЕТ»..... |
| 5. | Раздел «ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ»..... |
| 6. | Раздел «ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ ОБУЧАЕМЫМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ» |
| 7. | Раздел «МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ» |
| 8. | Раздел «ИННОВАЦИИ В ПРЕПОДАВАНИИ» |
| 9. | Раздел «ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНИКОВ И УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ, ИЗДАННЫХ СОТРУДНИКАМИ КАФЕДРЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ»..... |
| 10. | Раздел «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА» |
| 11. | Раздел «ДИСТАНЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19..... |

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины:

Формирование у обучающихся мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- Выбатывать у студентов ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
- 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.
- Обучить 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

Обучающийся должен знать:

- и понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- средства, методы развития и контроля основных физических качеств;
- психофизиологические основы интеллектуальной деятельности и медико-биологические основы физической культуры;
- важность своих действий в командных видах спортивной деятельности;
- цели и задачи физической культуры в ВУЗе;

Обучающийся должен уметь:

- разрабатывать комплексы УГГ, физкультпаузы, физкультминутки, развития физических качеств;
- составлять тренировочные программы с учетом физического развития и физической подготовленности;
- использовать полученные теоретические знания в практической деятельности;
- реализовать личные умения и навыки для достижения общих целей;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений подготовительной части и проводить ее на практическом занятии;

Обучающийся должен владеть:

- технико-тактической подготовкой в избранном виде физкультурной деятельности, методикой проведения оздоровительных программ различной направленности, методами самоконтроля за состоянием организма;

- способностями самосовершенствования психофизической подготовки, реализации основных положений здорового образа жизни;
- способностью быть лидером в ответственные моменты практической деятельности; спортивной терминологией и командным языком

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП СПЕЦИАЛИТЕТА КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ МЕСТО В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Входные требования для дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование дисциплины (модуля), практики | Необходимый объем знаний, умений, навыков |
|-------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Психология, педагогика | <p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • предмет, задачи, методы психологии и педагогики; • основные этапы развития современной психологической и педагогической мысли (основные научные школы); • познавательные психические процессы (ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь); • психологию личности (основные теории личности, темперамент, эмоции, мотивация, воля, способности человека); • основы возрастной психологии и психологии развития; • основы психологии здоровья; • основы социальной психологии (социальное мышление, социальное влияние, социальные отношения). <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать психолого-педагогические знания в своей профессиональной деятельности, в процессе разработки медико-психологической тактики лечения, в процессе выстраивания взаимоотношений с пациентом, с коллегами, в научно-исследовательской, профилактической, просветительской работе; • учитывать психологические особенности и состояние пациента в процессе его лечения; • вести деловые и межличностные переговоры; • вести просветительскую работу среди населения. <p>Обучающийся должен владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • навыками учета психологических особенностей пациента в процессе его лечения; • навыками ведения деловых переговоров и межличностных бесед; • методами обучения пациентов правилам и способам ведения здорового образа жизни. |
| 2. | Физиология | <p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • предмет, цели, задачи дисциплины и ее значение для своей будущей профессии; • закономерности функционирования здорового организма и механизмы регуляции физиологических процессов, рассматриваемые с позиций общей физиологии, частной физиологии и интегративной поведенческой деятельности человека; • сущность методик исследования различных функций организма, используемых в медицине; <p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • объяснить принцип наиболее важных методик исследования функций; • объяснять информационную ценность различных показателей (констант) и механизмы регуляции органов, систем и деятельности целого организма; • оценивать и объяснять закономерности формирования и регуляции |

| | | |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>основных форм поведения организма в зависимости от условий его существования;</p> <p>Обучающийся должен владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> • электроэнцефалографии; • электромиографии; • определения порога возбуждения; • регистрации одиночного мышечного сокращения; • регистрации зубчатого гладкого тетануса; • определения времени рефлекса по Тюрку; • динамометрии; • определения остроты зрения; • определения цветового зрения; • исследования костной и воздушной проводимости звука; • эстезиометрии; • исследования вкусовой чувствительности; • определения должного основного объема; • принципа составления пищевых рационов; • термометрии |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование (и развитие) у обучающихся следующих компетенций: ОПК-8, УК-7.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения:

| № п/п | Номер/индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | | | |
|-------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| | | | Знать | Уметь | Владеть | Оценочные средства |
| 1. | ОПК-8 | Способен создавать условия для неприятия коррупционного поведения в профессиональной деятельности | нормативные правовые документы, регламентирующие требования к профессиональной деятельности; психологические основы организации профессионального взаимодействия; методы и технологии (в том числе инновационные) развития области профессиональной деятельности; научно-методическое обеспечение профессиональной деятельности, принципы профессиональной этики | осуществлять исследовательскую деятельность по разработке и внедрению инновационных технологий в области профессиональной деятельности, обрабатывать социальную, демографическую, экономическую и другую информацию с привлечением широкого круга источников на основе использования современных информационных технологий, средств | осуществлением теоретико-методологического обоснования программ (образовательных, программ сопровождения либо реабилитации); использованием современных информационных технологий, средств вычислительной техники, коммуникаций и связи, составлением индивидуальных программ, планирующей, отчетной и других видах документации; осуществлением методического | Тестовые задания, вопросы промежуточной аттестации |

| | | | | | | |
|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| | | | | вычислительной техники, коммуникаций и связи, разрабатывать программы мониторинга и оценки результатов реализации профессиональной деятельности; разрабатывать информационно — методические материалы в области профессиональной деятельности | сопровождения разработки и реализации программ (образовательных, программ сопровождения либо реабилитации) | |
| 2. | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | определение телосложения и физической подготовленности, методы, обеспечивающие достижение практических результатов, воспитание морально-волевых и нравственных черт личности (решительности, целеустремленности, настойчивости); методику составления и выполнения комплексов общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части занятия | оценить физическое состояние человека, развивать силы, силовую выносливость с использованием различных видов отягощений, ловкость, гибкость, скорость; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | основными правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений; техниками развития силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости; правилами подвижных игр, общеразвивающих упражнений | Тестовые задания, вопросы промежуточной аттестации |

4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Всего часов/ зачетных единиц | Семестры | |
|------------------------------------------|------------------------------------|----------|-------|
| | | 5 | 11 |
| | | часов | часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Аудиторные занятия (всего), в том числе: | 48 | 24 | 24 |
| Лекции (Л) | 12 | - | 12 |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|-------|
| Практические занятия (ПЗ), | 36 | 24 | 12 |
| Семинары (С) | - | - | - |
| Лабораторные работы (ЛР) | - | - | - |
| Самостоятельная работа (СР), в том числе: | 24 | 12 | 12 |
| <i>История болезни (ИБ)</i> | | | |
| <i>Курсовая работа (КР)</i> | | | |
| <i>Тестовые и ситуационные задачи</i> | | | |
| <i>Расчетно-графические работы (РГР)</i> | | | |
| <i>Подготовка к занятиям (ПЗ)</i> | | | |
| Подготовка к текущему контролю (ПТК) Подготовка к промежуточному контролю (ППК) Вид промежуточной аттестации | | | |
| | зачет | - | зачет |
| | час. | 72 | 36 |
| | ЗЕТ | 2 | 1 |
| | | | зачет |
| | | | 36 |
| | | | 1 |

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

| № п/п | Компетенции | Раздел дисциплины | Содержание раздела |
|-------|---------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | ОПК-8 УК-7 | Теоретический | <p>Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>Гигиенические основы физического воспитания и спорта.</p> <p>Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека.</p> <p>Допинги и стимуляторы, используемые в спорте.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Современные оздоровительные системы повышения качества жизни человека.</p> |
| 2. | ОПК-8 УК-7 | Методико-практический | <p>Оздоровительная система Семеновой Н.Е.</p> <p>Оздоровительная система К.Купера.</p> <p>Методика экспресс-анализа переносимости физической нагрузки.</p> <p>Оптимальный двигательный режим и рациональное питание студенческой молодежи.</p> <p>Общеразвивающие упражнения и элементы видов спорта.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Различные виды отягощений.</p> <p>Средства аэробной направленности.</p> <p>Средства силовой направленности.</p> <p>Средства скоростно-силовой направленности.</p> |

| | | | |
|----|---------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|
| | | | Выполнение контрольных нормативов и зачетных требований |
| 3. | ОПК-8 УК-7 | Самостоятельная работа студентов | |

5.2. Разделы учебной дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы контроля

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Л | ПЗ | | СР | Всего часов |
|--------|----------------------------------|----|-----------------------------------------|----------------------------------------|----|-------------|
| | | | в т.ч. ТП (теоретическая подготовка) | в т.ч. ПП (практическая подготовка) | | |
| 1. | Теоретический | 12 | | | | 12 |
| 2. | Методико-практический | | 18 | 18 | | 36 |
| 3. | Самостоятельная работа студентов | | | | 24 | 24 |
| ВСЕГО: | | 12 | 18 | 18 | 24 | 72 |

При изучении дисциплины предусматривается применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки работы в команде, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества: интерактивные лекции, дискуссии, диспуты, имитационные игры, кейс-метод, работа в малых группах.

5.2.1 Интерактивные формы проведения учебных занятий

| № п/п | Тема занятия | Вид занятия | Используемые интерактивные формы проведения занятий |
|-------|---------------|-------------|------------------------------------------------------------------|
| 1. | См. табл. 5.3 | Лекция | Интерактивная лекция, диспут |
| 2. | См. табл. 5.4 | Семинар | Работа в малых группах, имитационные игры, дискуссия, кейс-метод |

5.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля)

| № п/п | Название тем лекций учебной дисциплины (модуля) | Объем по семестрам | |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|
| | | 5 | 11 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности | | 2 |
| 2. | Гигиенические основы физического воспитания и спорта | | 2 |
| 3. | Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека | | 2 |
| 4. | Допинги и стимуляторы используемые в спорте | | 2 |
| 5. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 2 |

| | | | |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|--|----|
| 6. | Современные оздоровительные системы повышения качества жизни человека | | 2 |
| Итого: | | | 12 |

5.4. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля)

| № п/п | Название тем практических занятий базовой части дисциплины по ФГОС и формы контроля | Объем по семестрам | |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|
| | | 5 | 11 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Оздоровительная система Семеновой Н.Е. | 4 | |
| 2. | Оздоровительная система К.Купера | 4 | |
| 3. | Методика экспресс-анализа переносимости физической нагрузки | 4 | |
| 4. | Оптимальный двигательный режим и рациональное питание студенческой молодежи | 4 | |
| 5. | Общеразвивающие упражнения и элементы видов спорта | 4 | |
| 6. | Подвижные игры | 4 | |
| 7. | Различные виды отягощений | | 2 |
| 8. | Средства аэробной направленности | | 2 |
| 9. | Средства силовой направленности | | 2 |
| 10. | Средства скоростно-силовой направленности | | 2 |
| 11. | Выполнение контрольных нормативов и зачетных требований | | 4 |
| ИТОГО: | | 24 | 12 |

5.5. Распределение лабораторных практикумов по семестрам:
НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО.

5.6. Распределение тем практических занятий по семестрам:
НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО.

5.7. Распределение тем клинических практических занятий по семестрам:
НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО.

5.8. Распределение самостоятельной работы обучающихся (СРО) по видам и семестрам

| № | Наименование вида СРО | Объем в АЧ | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----|
| | | Семестр | |
| | | 5 | 11 |
| 1. | Написание курсовой работы | | |
| 2. | Подготовка мультимедийных презентаций | | |
| 3. | Подготовка к участию в занятиях в интерактивной форме (дискуссии, ролевые игры, игровое проектирование) | | |
| 4. | Самостоятельное решение ситуационных задач | | |
| 5. | Работа с электронными образовательными ресурсами | | |
| ИТОГО в часах: 24 | | 12 | 12 |

6. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Лекции, практические занятия, самостоятельная работа, интерактивная работа обучающихся.

7. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ, ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ И ПРОГРАММНЫЕ СРЕДСТВА

Использование мультимедийного комплекса в сочетании с лекциями и практическими занятиями, решение ситуационных задач, обсуждение рефератов, сбор «портфолио». Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 30 % от аудиторных занятий.

Информационные технологии, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) включают программное обеспечение и информационные справочных системы.

Информационные технологии, используемые в учебном процессе:

http://www.historymed.ru/training_aids/presentations/

Визуализированные лекции
Конспекты лекций в сети Интернет
Ролевые игры
Кейс – ситуации
Дискуссии
Видеофильмы

Программное обеспечение

Для повышения качества подготовки и оценки полученных компетенций часть занятий проводится с использованием программного обеспечения:

Операционная система Microsoft Windows
Пакет прикладных программ Microsoft Office: PowerPoint, Word

8. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Коллоквиум, контрольная работа, индивидуальные домашние задания, курсовая работа, эссе.

9. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зачет.

10. РАЗДЕЛЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СВЯЗИ С ДИСЦИПЛИНАМИ

| № п/п | Название последующих дисциплин | Разделы данной дисциплины, необходимые для изучения последующих дисциплин | | |
|-------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| | | Раздел 1 | Раздел 2 | Раздел 3 |
| 1 | Фармакология | + | + | + |
| 2 | Лечебная физкультура, физиотерапия и врачебный контроль | + | + | + |
| 3 | Клиническая психология | + | + | + |

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
за 2022/2023 учебный год

В рабочую программу по дисциплине:

Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины)

для специальности

«Медицинская биофизика» 30.05.02
(наименование специальности, код)

Изменения и дополнения в рабочей программе в 2022/2023 учебном году:

Составитель: к.м.н., доцент _____

Зав. кафедрой

доцент, к.пед.н.

_____ К.М.Комиссарчик

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра Физической культуры

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ
на 2021 – 2022 учебный год

По дисциплине

«Физическая культура и спорт»

(наименование дисциплины)

Для

специальности

«Медицинская биофизика» 30.05.02

(наименование и код специальности)

| Код направления подготовки | Курс | Семестр | Число студентов | Список литературы | Кол-во экземпляров | Кол-во экз. на одного обучающегося | | |
|----------------------------|------|---------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|
| 30.05.02 | 3,6 | 5,11 | 321 | Основная литература: Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": учеб. пособие / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с. Основы формирования здоровья детей: учебник / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 328 с. | ЭБС Конс. студ. ЭБС Конс. студ. ЭБС Конс. студ. ЭБС Конс. студ. | | | |
| | | | | Всего студентов | 321 | Всего экземпляров | | |
| | | | | | | Дополнительная литература: 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. Гимнастика для женщин /И.А. Котешева. - М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2015. - 175 с. | ЭБС Конс. студ. ЭБС Конс. студ. | |

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра Физической культуры

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
на 2021 – 2022 учебный год

| | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| По дисциплине | <u>«Физическая культура и спорт»</u> <small>(наименование дисциплины)</small> |
| Для специальности | <u>«Медицинская биофизика» 30.05.02</u> <small>(наименование и код специальности)</small> |

1. Windows Sarver Standard 2012 Russian OLP NL Academic Edition 2 Proc;
2. Windows Remote Desktop Services CAL 2012 Russian OLP NL Academic Edition Device CAL (10 шт.);
3. Desktop School ALNG Lic SAPk MVL A Faculty (300 шт.);
4. Dream Spark Premium Electronic Software Delivery (1 year) Renewal (1 шт.);
5. Dr. Web Desktop Security Suite Комплексная защита с централизованным управлением – 450 лицензий;
6. Dr. Web Desktop Security Suite Антивирус с централизованным управлением – 15 серверных лицензий;
7. Lync Server 2013 Russian OLP NL Academic Edition. Срок действия лицензии: бессрочно;
8. Lync Server Enterprise CAL 2013 Single OLP NL Academic Edition Device Cal (20 шт.). Срок действия лицензии: бессрочно;
9. ABBYY Fine Reader 11 Professional Edition Full Academic (10 шт.). Срок действия лицензии: бессрочно;
10. ABBYY Fine Reader 11 Professional Edition Full Academic (20 шт.). Срок действия лицензии: бессрочно;
11. ABBYY Fine Reader 12 Professional Edition Full Academic (10 шт.). Срок действия лицензии: бессрочно;
12. Chem Office Professional Academic Edition. Срок действия лицензии: бессрочно;
13. Chem Craft Windows Academic license (10 шт.). Срок действия лицензии: бессрочно;
14. Chem Bio Office Ultra Academic Edition. Срок действия лицензии: бессрочно;
15. Statistica Base for Windows v.12 English / v. 10 Russian Academic (25 шт.). Срок действия лицензии: бессрочно.
16. Программный продукт «Система автоматизации библиотек ИРБИС 64» Срок действия лицензии: бессрочно.
17. Программное обеспечение «АнтиПлагиат» с 07.07.2021 г. по 06.07.2022 г.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра Физической культуры

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Для специальности «Медицинская биофизика» 30.05.02
(наименование и код специальности)

Т

Тесты промежуточного контроля для оценки физической
подготовленности студентов

| Тесты (мужчины) | Оценка в баллах | | | | |
|-----------------------------------------------------|-----------------|---------|---------|--------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100м (сек) | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,5 | 15,0 |
| Бег 1000м (мин,сек) | 3,30 | 3,40 | 4,00 | 4,10 | 4,20 |
| Наклон туловища вперед (см) | 15 и > | 12-14 | 9-11 | 10 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 35 и > | 30 | 25 | 20 | 15 |
| Подтягивание из виса на перекладине, (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) | 80 и > | 60 | 40 | 30 | 20 |
| Прыжок в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 225 | 210 |
| Кистевая динамометрия, (кг) | > 105 | 97 -105 | 83-96 | 75-84 | <75 |
| Становая динамометрия, (кг) | > 14 | 121-140 | 101-120 | 85-100 | <85 |

| Тесты (женщины) | Оценка в баллах | | | | |
|--------------------|-----------------|------|------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| Бег 500м (мин,сек) | 1,45 | 2,00 | 2,15 | 2,30 | 2,45 |

| | | | | | |
|------------------------------|--------|-------|---------|-------|--------|
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Наклон туловища вперед, (см) | 18 и > | 15-17 | 12-14 | 11 | 10 и < |
| Кистевая динамометрия, (кг) | >68 | 60-68 | 48-59 | 38-47 | <38 |
| Становая динамометрия, (кг) | >85 | 66-85 | 46 - 65 | 30-45 | <30 |

БАНК КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ

1. Перечислите разделы и раскройте содержание учебной программы по физическому воспитанию для студентов медицинских вузов.
2. Формы физического воспитания в вузе.
3. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию.
4. Особенности процесса обучения в медицинских вузах.
5. Характеристика понятий: «умственная усталость»; «умственное утомление» (внимание, поза, движение). Энергозатраты при различных видах умственного труда.
6. Степени переутомления по К.К. Платонову.
7. Понятие «биологические часы». Динамика умственной работоспособности в учебном дне, неделе, году (по выбору).
8. Перечислите и раскройте содержание факторов, от которых зависит социальное здоровье студентов.
9. Раскройте биохимические изменения в костно–мышечной системе тренированного организма человека.
10. Физиологические показатели тренированности при выполнении стандартной нагрузки.
11. Факторы, влияющие на развитие перетренированности. Объективные и субъективные показатели перетренированности.
12. Цели и задачи современной спортивной тренировки. Особенности современной спортивной тренировки.
13. Классификация спортивных упражнений и их характеристика.
14. История появления допинга. Определение допинга и классификация допинговых препаратов.
15. Физиологическое воздействие допинга на организм человека.
16. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов и конкретное содержание ППФП: формы труда; условия и характер, режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов.
17. Формы ППФП в медицинских вузах и их характеристика.
18. Особенности профессиональной деятельности и условий труда врачей различных специальностей (по выбору). Методика подбора средств ППФП.
19. Виды тренажеров (по направленности воздействия). Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.
20. Относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра Физической культуры

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ, ВЫНОСИМЫХ НА ЗАЧЕТ

| | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| По дисциплине | <u>«Физическая культура и спорт»</u> <small>(наименование дисциплины)</small> |
| Для специальности | <u>«Медицинская биофизика» 30.05.02</u> <small>(наименование и код специальности)</small> |

В зачетные требования входит выполнение контрольных нормативов.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра Физической культуры

ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

| | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| По дисциплине | «Физическая культура и спорт» <small>(наименование дисциплины)</small> |
| Для специальности | «Медицинская биофизика» 30.05.02 <small>(наименование и код специальности)</small> |

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы включают: вопросы для самоконтроля; написание курсовой работы; подготовку типовых заданий для самопроверки и другие виды работ.

Контроль качества выполнения самостоятельной работы по дисциплине (модулю) включает опрос, тесты, оценку курсовой работы, зачет и представлен в разделе 8. «Оценка самостоятельной работы обучающихся».

Выполнение контрольных заданий и иных материалов проводится в соответствии с календарным графиком учебного процесса.

Методические указания по подготовке к самостоятельной работе

Для организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины (модуля) создаются учебно-методические материалы.

Самостоятельная работа студентов обеспечивается следующими условиями:

- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
- создание системы регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- консультационная помощь преподавателя.

Методически самостоятельную работу студентов обеспечивают:

- графики самостоятельной работы, содержащие перечень форм и видов аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов, цели и задачи каждого из них;
- сроки выполнения самостоятельной работы и формы контроля над ней;
- методические указания для самостоятельной работы обучающихся, содержащие целевую установку и мотивационную характеристику изучаемых тем, структурно-логические и графологические схемы по изучаемым темам, списки основной и дополнительной литературы для изучения всех тем дисциплины (модуля), вопросы для самоподготовки.

Методические указания разрабатываются для выполнения целевых видов деятельности при подготовке заданий, полученных на занятиях семинарского типа и др.

Методический материал для самостоятельной подготовки представляется в виде литературных источников.

В список учебно-методических материалов для самостоятельной работы обучающихся входит перечень библиотечных ресурсов учебного заведения и других материалов, к которым обучающийся имеет возможность доступа.

Оценка самостоятельной работы обучающихся

Оценка самостоятельной работы – вид контактной внеаудиторной работы преподавателей и обучающихся по образовательной программе дисциплины (модуля). Контроль самостоятельной работы осуществляется преподавателем, ведущим занятия семинарского типа.

Оценка самостоятельной работы учитывается при промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в период зачетно-экзаменационной сессии.

Виды оценки результатов освоения программы дисциплины:

- текущий контроль,
- промежуточная аттестация (зачет).

Текущий контроль

Предназначен для проверки индикаторов достижения компетенций, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики освоения новых знаний.

Проводится в течение семестра по всем видам и разделам учебной дисциплины, охватывающим компетенции, формируемые дисциплиной: опросы, дискуссии, тестирование, доклады, рефераты, курсовые работы, другие виды самостоятельной и аудиторной работы.

Рабочая программа учебной дисциплины должна содержать описание шкалы количественных оценок с указанием соответствия баллов достигнутому уровню знаний для каждого вида и формы контроля.

В процессе текущего контроля в течение семестра могут проводиться рубежные аттестации.

Текущий контроль знаний студентов, их подготовки к семинарам осуществляется в устной форме на каждом занятии.

Промежуточная аттестация

Предназначена для определения уровня освоения индикаторов достижения компетенций. Проводится в форме зачета после освоения обучающимся всех разделов дисциплины «Физическая культура и спорт» и учитывает результаты обучения по дисциплине по всем видам работы студента на протяжении всего курса

Время, отведенное для промежуточной аттестации, указывается в графиках учебного процесса как «Сессия» и относится ко времени самостоятельной работы обучающихся.

Промежуточная аттестация по дисциплинам, для которых не предусмотрены аттестационные испытания, может совпадать с расписанием учебного семестра.

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Перечень оценочных средств уровня освоения учебной дисциплины и достижения компетенций включает:

- 1) контрольные вопросы;
- 2) задания в тестовой форме;
- 3) ситуационные задачи;
- 4) контрольные задания;
- 5) практические задания.

Системы оценки освоения программы дисциплины

Оценка учебной работы обучающегося может осуществляться 1) по балльно-рейтинговой системе (БРС), которая является накопительной и оценивается суммой баллов, получаемых в процессе обучения по каждому виду деятельности, составляя в совокупности максимально 100 баллов; 2) по системе оценок ECTS (*European Credit Transfer and Accumulation System* – Европейской системы перевода и накопления кредитов) и 3) в системе оценок, принятых в РФ (по пятибалльной системе, включая зачет).

Соответствие баллов и оценок успеваемости в разных системах

| <i>Баллы БРС (%)</i> | <i>Оценки ECTS</i> | <i>Оценки РФ</i> |
|----------------------|--------------------|--------------------|
| 100–95 | A | 5+ |
| 94–86 | B | 5 |
| 85–69 | C | 4 |
| 68–61 | D | 3+ |
| 60–51 | E | 3 |
| 50–31 | Fx | 2 |
| 30–0 | F | Отчисление из вуза |
| Более 51 балла | Passed | Зачет |

Студенты, получившие оценку Fx, зачета не имеют и направляются на повторное обучение. Студенту, не получившему зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт», предоставляется возможность сдать его повторно (в установленные деканатом сроки).

В традиционной системе оценок, принятых в РФ, критерием оценки является «зачет» или «не зачет» по итогам работы обучающегося на протяжении семестра.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю), в том числе перечень учебной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

При изучении дисциплины (модуля) обучающиеся могут использовать материалы лекции, учебника и учебно-методической литературы, интернет-ресурсы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ ЛЕКЦИЙ

| | | |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <i>Тема №1:</i> | Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности | |
| <i>2. Дисциплина:</i> | «Физическая культура и спорт» | |
| <i>3. Специальность:</i> | «Медицинская биофизика» 30.05.02 | |
| <i>4. Продолжительность лекций (в академических часах):</i> | 2 часа | |
| <i>5. Учебная цель:</i> | формирование у студентов-медиков мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и обще-оздоровительной тактики в профессиональной деятельности. | |
| <i>6. Объем повторной информации (в минутах):</i> | 10 минут | |
| <i>Объем новой информации (в минутах):</i> | 80 минут | |
| <i>7. План лекции, последовательность ее изложения:</i> | см презентацию | |
| <i>8. Иллюстрационные материалы:</i> | см. презентацию | |
| <i>9. Литература для проработки:</i> | 1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура студента: учеб. пособие/Ю.И. Евсеев.- Ростов-на-Д.: Феникс, 2012.- 444 с. | |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Пономаревой, В.В., М: ГОУ ВУНМЦ, 2001 | |
| 3. Методический курс по физическому воспитанию студентов Методическое пособие.- СПб: издание ГПМА, 2005 – 20 с. | |
| <i>Тема №2:</i> | Гигиенические основы физического воспитания и спорта |
| <i>2. Дисциплина:</i> | «Физическая культура и спорт» |
| <i>3. Специальность:</i> | «Медицинская биофизика» 30.05.02 |
| <i>4. Продолжительность лекций (в академических часах):</i> | 2 часа |
| <i>5. Учебная цель:</i> формирование у студентов-медиков мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности | |
| <i>6. Объем повторной информации (в минутах):</i> | 10 минут |
| <i>Объем новой информации (в минутах):</i> | 80 минут |
| <i>7. План лекции, последовательность ее изложения: см презентацию</i> | |
| <i>8.Иллюстрационные материалы:</i> см. презентацию | |
| <i>9. Литература для проработки:</i> | |
| 1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура студента: учеб. пособие/Ю.И. Евсеев.- Ростов-на-Д.: Феникс, 2012.- 444 с. | |
| 2. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Пономаревой, В.В., М: ГОУ ВУНМЦ, 2001 | |
| 3. Методический курс по физическому воспитанию студентов Методическое пособие.- СПб: издание ГПМА, 2005 – 20 с. | |
| <i>Тема №3:</i> | Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека |
| <i>2. Дисциплина:</i> | «Физическая культура и спорт» |
| <i>3. Специальность:</i> | «Медицинская биофизика» 30.05.02 |
| <i>4. Продолжительность лекций (в академических часах):</i> | 2 часа |
| <i>5. Учебная цель:</i> формирование у студентов-медиков мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности | |
| <i>6. Объем повторной информации (в минутах):</i> | 10 минут |
| <i>Объем новой информации (в минутах):</i> | 80 минут |
| <i>7. План лекции, последовательность ее изложения: см презентацию</i> | |
| <i>8.Иллюстрационные материалы:</i> см. презентацию | |
| <i>9. Литература для проработки:</i> | |
| 1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура студента: учеб. пособие/Ю.И. Евсеев.- Ростов-на-Д.: Феникс, 2012.- 444 с. | |
| 2. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Пономаревой, В.В., М: ГОУ ВУНМЦ, 2001 | |
| 3. Методический курс по физическому воспитанию студентов Методическое пособие.- СПб: издание ГПМА, 2005 – 20 с. | |
| <i>Тема №4:</i> | Допинги и стимуляторы, используемые в спорте |
| <i>2. Дисциплина:</i> | «Физическая культура и спорт» |
| <i>3. Специальность:</i> | «Медицинская биофизика» 30.05.02 |
| <i>4. Продолжительность лекций (в академических часах):</i> | 2 часа |
| <i>5. Учебная цель:</i> формирование у студентов-медиков мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности | |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 10 минут |
| Объем новой информации (в минутах): | 80 минут |
| 7. План лекции, последовательность ее изложения: см презентацию | |
| 8. Иллюстрационные материалы: см. презентацию | |
| 9. Литература для проработки: | |
| 1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура студента: учеб. пособие/Ю.И. Евсеев. - Ростов-на-Д.: Феникс, 2012. - 444 с. | |
| 2. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Пономаревой, В.В., М: ГОУ ВУНМЦ, 2001 | |
| 3. Методический курс по физическому воспитанию студентов Методическое пособие.- СПб: издание ГПМА, 2005 – 20 с. | |
| Тема №5: | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) |
| 2. Дисциплина: | «Физическая культура и спорт» |
| 3. Специальность: | «Медицинская биофизика» 30.05.02 |
| 4. Продолжительность лекций (в академических часах): | 2 часа |
| 5. Учебная цель: формирование у студентов-медиков мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и обще-оздоровительной тактики в профессиональной деятельности. | |
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 10 минут |
| Объем новой информации (в минутах): | 80 минут |
| 7. План лекции, последовательность ее изложения: «Медицинская биофизика» 30.05.02 | |
| 8. Иллюстрационные материалы: см. презентацию | |
| 9. Литература для проработки: | |
| 1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура студента: учеб. пособие/Ю.И. Евсеев. - Ростов-на-Д.: Феникс, 2012. - 444 с. | |
| 2. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Пономаревой, В.В., М: ГОУ ВУНМЦ, 2001 | |
| 3. Методический курс по физическому воспитанию студентов Методическое пособие.- СПб: издание ГПМА, 2005 – 20 с. | |
| Тема №6: | Современные оздоровительные системы повышения качества жизни человека |
| 2. Дисциплина: | Физическая культура и спорт |
| 3. Специальность: | «Медицинская биофизика» 30.05.02 |
| 4. Продолжительность лекций (в академических часах): | 2 часа |
| 5. Учебная цель: формирование у студентов-медиков мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и обще-оздоровительной тактики в профессиональной деятельности. | |
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 10 минут |
| Объем новой информации (в минутах): | 80 минут |
| 7. План лекции, последовательность ее изложения: «Медицинская биофизика» 30.05.02 | |
| 8. Иллюстрационные материалы: см. презентацию | |
| 9. Литература для проработки: | |
| 1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура студента: учеб. пособие/Ю.И. Евсеев. - Ростов-на-Д.: Феникс, 2012. - 444 с. | |
| 2. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Пономаревой, В.В., М: ГОУ ВУНМЦ, 2001 | |
| 3. Методический курс по физическому воспитанию студентов Методическое пособие.- СПб: издание ГПМА, 2005 – 20 с. | |

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра Физической культуры

ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ ОБУЧАЕМЫМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| По дисциплине | «Физическая культура и спорт» <small>(наименование дисциплины)</small> |
| Для специальности | «Медицинская биофизика» 30.05.02 <small>(наименование и код специальности)</small> |

6.1. Методические указания к практическим занятиям

См. методические разработки к практическим занятиям.

6.2. Формы и методика базисного, текущего и итогового контроля

Базисный контроль выполняется по разделам программы дисциплины «Физическая культура и спорт» для высших учебных заведений на первом практическом занятии путем проведения собеседования.

На основании полученных результатов определяются базовые знания обучающихся.

Текущий контроль выполняется путем:

- проведения и оценки устных или письменных опросов на лекциях и практических занятиях;
- проверки и оценки выполнения заданий на практических занятиях;
- проверки и оценки выполнения самостоятельных и контрольных заданий на практических занятиях;
- проверки и оценки качества ведения конспектов.

Промежуточный контроль проводится по завершении раздела и осуществляется в форме тестового опроса. На основании процента правильных ответов определяется результат промежуточного контроля.

Итоговый контроль выполняется приемом недифференцированного зачета, на котором оценивается степень усвоения обучающимися содержания дисциплины в целом.

К зачету допускаются обучающиеся, выполнившие полностью учебную программу.

Зачет состоит трех частей:

- проверка уровня освоения дисциплины в виде тестирования;
- собеседование по теоретическому вопросу;
- выполнение практического задания.

Контролирующие задания в тестовой форме по циклу с указанием раздела приводятся в разделе «Банки контрольных заданий и вопросов (тестов) по отдельным темам и в целом по дисциплине».

МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

| | | |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--|
| Тема 1: | Оценка физического состояния | |
| 2. Дисциплина: | Физическая культура и спорт | |
| 3. Специальность: | «Медицинская биофизика», 30.05.02 | |
| 4. Продолжительность занятий (в академических часах) | 2 | |
| 5. Учебные цели: | Овладение знаниями определения телосложения и физической | |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| подготовленности. Возможно последующее использование для самоконтроля физического развития и физической подготовленности. Деятельность студентов направлена на овладение методикой измерения различных морфологических и функциональных признаков и ... оценки физической подготовленности. | |
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 0 |
| Объем новой информации (в минутах): | 90 |
| Практическая подготовка (в минутах): | - |
| 7. Условия для проведения занятия: Спортивный зал | |
| 8. Самостоятельная работа обучающегося: Использование приобретенных знаний и навыков в практической деятельности. Написание НИР по теме №1, студентами, освобожденным студентам от посещения практических занятий. НИР Тема №1 Оценка физического состояния | |
| 9. Методы контроля полученных знаний и навыков: Ответы на вопросы, практическое определение физического развития и подготовленности. | |
| 10. Литература для проработки: 1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура студента: учеб. пособие/Ю.И. Евсеев.- Ростов-на-Д.: Феникс, 2012.- 444 с. 2. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Пономаревой, В.В., М: ГОУ ВУНМЦ, 2001 3. Методический курс по физическому воспитанию студентов Методическое пособие.- СПб: издание ГПМА, 2005 – 20 с. | |
| Тема 2: | Выносливость: средства, методы развития и контроля. |
| 2. Дисциплина: | Физическая культура и спорт |
| 3. Специальность: | «Медицинская биофизика», 30.05.02 |
| 4. Продолжительность занятий (в академических часах) | 2 |
| 5. Учебные цели: Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. | |
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 10 |
| Объем новой информации (в минутах): | 35 |
| Практическая подготовка (в минутах): | 45 |
| 7. Условия для проведения занятия: Легкоатлетический стадион | |
| 8. Самостоятельная работа обучающегося: Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Написание НИР по теме № 2 студентами, освобожденными от практических занятий. НИР Тема № 2. Выносливость: средства, методы развития и контроля | |
| 9. Методы контроля полученных знаний и навыков: Выполнение контрольных нормативов при помощи тестов промежуточного контроля для оценки физической подготовленности студентов. | |
| 10. Литература для проработки: 1. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М: Физкультура и спорт, 1987.-144 с. ил.- (Наука – спорт; основы тренировки).- Библиогр.:с. 142-143. 2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.- М.: Альфа.-М.: ИНФРА-М, 2012.- 336 с. 3. Гуревич, И.А. 1500 Упражнений для моделирования круговой тренировки.-2-е изд. перераб. и доп.- Минск: Высш. школа , 1980.- 255с. 4. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. Озолина, Н.Г. и Маркова, Д.П. 2 изд., М., 2002.-176 с. 5. Фруктов, А. Л. Спортивная ходьба, М., 2000. – 92 с. | |
| Тема 3: | Быстрота: средства, методы развития и контроля. |
| 2. Дисциплина: | Физическая культура и спорт |

| | | |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3. Специальность: | «Медицинская биофизика», 30.05.02 | |
| 4. Продолжительность занятий (в академических часах) | 2 | |
| 5. Учебные цели: | Формирование специальных знаний в данной области; воспитание морально-волевых и нравственных черт личности (решительности, целеустремленности, настойчивости и др.). | |
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 10 минут | |
| Объем новой информации (в минутах): | 35 минут | |
| Практическая подготовка (в минутах): | 45 | |
| 7. Условия для проведения занятия: | Спортивный зал | |
| 8. Самостоятельная работа обучающегося: | Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Написание НИР по теме № 3. студентами, освобождённым от практических занятий. НИР. Тема № 3. Быстрота: средства, методы развития и контроля. | |
| 9. Методы контроля полученных знаний и навыков: | Выполнение контрольных нормативов при помощи тестов промежуточного контроля для оценки физической подготовленности студентов. | |
| 10. Литература для проработки: | 1. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе. – М: МГИУ, 2007, 375 2. Мандриков, В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов: монография/ В.Б. Мандриков.- Волгоград: ВГТУ, 2001.- 332 с. 3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. Ильинича, В.И., Гардарики.-М: 2005. – 448 с. | |
| Тема 4: | Сила: средства, методы развития и контроля | |
| 2. Дисциплина: | Физическая культура и спорт | |
| 3. Специальность: | «Медицинская биофизика», 30.05.02 | |
| 4. Продолжительность занятий (в академических часах) | 2 | |
| 5. Учебные цели: | Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. | |
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 10 минут | |
| Объем новой информации (в минутах): | 35 минут | |
| Практическая подготовка (в минутах): | 45 | |
| 7. Условия для проведения занятия: | Спортивный зал | |
| 8. Самостоятельная работа обучающегося: | Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Написание НИР по теме № 4. освобождённым студентам от практических занятий. НИР. Тема № 4. Сила: средства, методы развития и контроля. | |
| 9. Методы контроля полученных знаний и навыков: | Выполнение контрольных нормативов при помощи тестов промежуточного контроля для оценки физической подготовленности студентов. | |
| 10. Литература для проработки: | 1. Агаджанян, Н.А. Пути повышения социальной значимости физической культуры и спорта/ Н.А. Агаджанян//Материала Всерос. научн.-практич. конф.- Казань: РЦИМ, 2003. – С. 30. 2. Добротворская, С.Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни. Автореф. дис. ... док. пед. наук. – Казань, 2002. - С. 16. 3. Солодков, А.С. Учебник. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – С. 520. 4. Рабочая программа по физическому воспитанию студентов ./ Доц. В.И., Скобликов и др. – СПб., СПбГПМА. 1999. – 28 с. | |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 5. Kobayashi K., Kitemura K., Miura M. Awrobic powwer as related to body growwth and training in Japanese boys. A longitudinal study // J. Appl.Physiol. - 1978. - V.44. - P. 666-672. | |
| Тема 5: | Гибкость: средства, методы развития и контроля. |
| 2. Дисциплина: | Физическая культура и спорт |
| 3. Специальность: | «Медицинская биофизика», 30.05.02 |
| 4. Продолжительность занятий (в академических часах) | 2 |
| 5. Учебные цели: Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. | |
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 10 минут |
| Объем новой информации (в минутах): | 35 минут |
| Практическая подготовка (в минутах): | 45 |
| 7. Условия для проведения занятия: Спортивный зал | |
| 8. Самостоятельная работа обучающегося: Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Написание НИР по теме № 5. Студентам, освобождённым от практических занятий. НИР. Тема № 4. Гибкость: средства, методы развития и контроля. | |
| 9. Методы контроля полученных знаний и навыков: Выполнение контрольных нормативов при помощи тестов промежуточного контроля для оценки физической подготовленности студентов. | |
| 10. Литература для проработки: | |
| 1. Гимнастика и методика её преподавания: учебник/ Под ред. Н.К. Меньшикова.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.- С. 92-103. | |
| 2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник/ В.И. Ильинич.- М.: Гардарика, 2005.- 448 с. | |
| 3. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/ Л.Д. Назаренко.- М.: ВЛАДОС, 2002.- 431 с. | |
| 4. Рабочая программа по физическому воспитанию студентов ./ Доц. Скобликов, В.И. и др. – СПб., СПбГПМА .1999. – 28 с. | |
| 5. Гимнастика и методика её преподавания: учебник/ Под ред. Н.К. Меньшикова.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.- С. 92-103. | |
| Тема 6: | Ловкость: средства, методы развития и контроля |
| 2. Дисциплина: | Физическая культура и спорт |
| 3. Специальность: | «Медицинская биофизика», 30.05.02 |
| 4. Продолжительность занятий (в академических часах) | 2 |
| 5. Учебные цели: Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. | |
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 10 минут |
| Объем новой информации (в минутах): | 35 минут |
| Практическая подготовка (в минутах): | 45 |
| 7. Условия для проведения занятия: Спортивный зал | |
| 8. Самостоятельная работа обучающегося: Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Написание НИР по теме № 6. Студентам, освобождённым от практических занятий. НИР. Тема № 6. Ловкость: средства, методы развития и контроля. | |
| 9. Методы контроля полученных знаний и навыков: Учебная игра. Соревновательные игры в быстроте выполнения упражнений, в скорости реакции. | |
| 10. Литература для проработки: | |
| 1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник/ В.И. Ильинич.- М.: Гардрика, 2005.- 448 с. | |
| 2. Иващенко, В.П. Содержание и направленность занятий студентов физической культурой с учетом их последующей профессиональной деятельности. учеб.- метод. | |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| пособие (сост.: Иващенко, В.П. и др.) - СПбГПМА, 2009.-23,(1)с. | |
| 3. Массовая физическая культура в вузе: (Учебное пособие для вузов / Берденников, И.Г. и др.); Под ред. Маслякова, Б.А., Матяжова, В.С., - М.: Высш. шк., 1991.-239,9(1)с.:ил. Библиогр.:с. 237. | |
| 4. Физическая культура и здоровье: учебник/ под ред. В.В. Пономарёвой.- М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006.- 352 с. | |
| Тема 7: | Составление комплексов корригирующей гимнастики |
| 2. Дисциплина: | Физическая культура и спорт |
| 3. Специальность: | «Медицинская биофизика», 30.05.02 |
| 4. Продолжительность занятий (в академических часах) | 2 |
| 5. Учебные цели: Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов | |
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 10 минут |
| Объем новой информации (в минутах): | 35 минут |
| Практическая подготовка (в минутах): | 45 |
| 7. Условия для проведения занятия: Спортивный зал | |
| 8. Самостоятельная работа обучающегося: Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Написание НИР по теме № 6. освобождённым студентам от практических занятий. НИР. Тема № 7. Составление комплексов корригирующей гимнастики. | |
| 9. Методы контроля полученных знаний и навыков: Учебная игра. Соревновательные игры в быстроте выполнения упражнений, в скорости реакции. | |
| 10. Литература для проработки: 1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие/ Я.С. Вайнбаум.- М.: Академия, 2002.- 240 с. 2. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/ Л.Д. Назаренко.- М.: ВЛАДОС, 2002.- 431 с. | |
| Тема 8: | Вид спорта по выбору. Атлетическая гимнастика |
| 2. Дисциплина: | Физическая культура и спорт |
| 3. Специальность: | «Медицинская биофизика», 30.05.02 |
| 4. Продолжительность занятий (в академических часах) | 2 |
| 5. Учебные цели: Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методикой развития силы, силовой выносливости с использованием различных видов отягощений. | |
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 10 минут |
| Объем новой информации (в минутах): | 35 минут |
| Практическая подготовка (в минутах): | 45 |
| 7. Условия для проведения занятия: Тренажерные залы | |
| 8. Самостоятельная работа обучающегося: Использование приобретенных знаний и умения в практической деятельности и повседневной жизни. | |
| 9. Методы контроля полученных знаний и навыков: Выполнение контрольных нормативов при помощи тестов промежуточного контроля для оценки физической подготовленности студентов. | |
| 10. Литература для проработки: 1. Дятлов, Д.А. Тренажёрно-измерительный комплекс для определения скоростно-силовых параметров в спортивной деятельности/ Д.А. Дятлов// Теория и практика ФК.- 2000.- №4.- С. 33. 2. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Пономаревой, В.В., М, ГОУ ВУНМУ, 2001 | |
| Тема 9: | Вид спорта по выбору (Спортивные игры) |
| 2. Дисциплина: | Физическая культура и спорт |

| | | |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3. Специальность: | «Медицинская биофизика», 30.05.02 | |
| 4. Продолжительность занятий (в академических часах) | 2 | |
| 5. Учебные цели: | Обучение двигательным действиям (технике движений в различных видах спорта – волейбол, баскетбол и т.д.). Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. | |
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 10 минут | |
| Объем новой информации (в минутах): | 35 минут | |
| Практическая подготовка (в минутах): | 45 | |
| 7. Условия для проведения занятия: | Спортивный зал (инвентарь: мячи) | |
| 8. Самостоятельная работа обучающегося: | Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. | |
| 9. Методы контроля полученных знаний и навыков: | Выполнение контрольных нормативов при помощи тестов промежуточного контроля для оценки физической и технической подготовленности студентов. | |
| 10. Литература для проработки: | <p>1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры//Под. Ред. Портнова, Ю.М. - М: Физкультура и спорт, 1997.</p> <p>2. Джон Р., Вуден Современный баскетбол.- М: Физкультура и спорт, 1997.</p> <p>Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства – М: Академия, 2004, 400 с.</p> | |
| Тема 10: | Общеразвивающие упражнения | |
| 2. Дисциплина: | Физическая культура и спорт | |
| 3. Специальность: | «Медицинская биофизика», 30.05.02 | |
| 4. Продолжительность занятий (в академических часах) | 2 | |
| 5. Учебные цели: | Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методикой составления и выполнения комплексов общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части занятия. | |
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 10 минут | |
| Объем новой информации (в минутах): | 35 минут | |
| Практическая подготовка (в минутах): | 45 | |
| 7. Условия для проведения занятия: | Спортивный зал | |
| 8. Самостоятельная работа обучающегося: | Использование приобретенных знаний и умения в практической деятельности и повседневной жизни, при выполнении знаний по теме № 7. | |
| 9. Методы контроля полученных знаний и навыков: | Практическое проведение ОРУ в подготовительной части занятия. | |
| 10. Литература для проработки: | <p>1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.- М.: Альфа.- М.: ИНФРА-М, 2012.- 336с.</p> <p>2. Гриневич, В.А. Биологические ритмы здоровья/ В.А. Гриневич// Наука и жизнь.- 2005.- № 1.</p> <p>3. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учебное пособие/ Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова.- М.: ВЛАДОС, 2000.- 192 с.</p> | |
| Тема 11: | Подвижные игры | |
| 2. Дисциплина: | Физическая культура и спорт | |
| 3. Специальность: | «Медицинская биофизика», 30.05.02 | |
| 4. Продолжительность занятий (в академических часах) | 2 | |
| 5. Учебные цели: | Деятельность студентов на этих занятиях направлена на избирательное | |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| или комплексное развитие физических качеств, овладение навыками и умениями действовать в интересах команды в постоянно меняющихся игровых условиях. | |
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 10 минут |
| Объем новой информации (в минутах): | 35 минут |
| Практическая подготовка (в минутах): | 45 |
| 7. Условия для проведения занятия: Спортивный зал, наличие инвентаря, снарядов и т.п. | |
| 8. Самостоятельная работа обучающегося: Использовать приобретенные знания и умения в практической и повседневной деятельности при выполнении НИР по теме № 7. Подвижные игры. | |
| 9. Методы контроля полученных знаний и навыков: Практическое проведение подвижных игр в подготовительной части занятия. | |
| 10. Литература для проработки: 1. Массовая физическая культура в вузе под ред. Маслякова, Б.А., Матяжова, В.С. М., Высш. ПК., 1991 2. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Пономаревой, В.В., М, ГОУ ВУНМЦ, 2001 | |
| Тема 12: | Различные виды отягощений |
| 2. Дисциплина: | Физическая культура и спорт |
| 3. Специальность: | «Медицинская биофизика», 30.05.02 |
| 4. Продолжительность занятий (в академических часах) | 2 |
| 5. Учебные цели: Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методикой использования различных видов отягощений направленного действия. | |
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 10 минут |
| Объем новой информации (в минутах): | 35 минут |
| Практическая подготовка (в минутах): | 45 |
| 7. Условия для проведения занятия: Оборудованный инвентарем и приспособлениями спортивный зал. | |
| 8. Самостоятельная работа обучающегося: Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, выполнение НИР по т.№11. студентами, освобожденным от практических занятий. | |
| 9. Методы контроля полученных знаний и навыков: Оценка выполнения работы | |
| 10. Литература для проработки: 1. Дятлов, Д.А. Тренажерно-измерительный комплекс для определения скоростно-силовых параметров в спортивной деятельности/ Д.А. Дятлов// Теория и практика ФК.- 2000.- №4.- С. 33. 2. Гуревич, М.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки, Минск, Высшая школа, 1980 3. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Пономаревой, В.В., М, ГОУ ВУНМЦ, 2001 | |
| Тема 13: | Тренажерные устройства и приспособления |
| 2. Дисциплина: | Физическая культура и спорт |
| 3. Специальность: | «Медицинская биофизика», 30.05.02 |
| 4. Продолжительность занятий (в академических часах) | 2 |
| 5. Учебные цели: Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методикой использования тренажеров и приспособлений. | |
| 6. Объем повторной информации (в минутах): | 10 минут |
| Объем новой информации (в минутах): | 35 минут |
| Практическая подготовка (в минутах): | 45 |
| 7. Условия для проведения занятия: Оборудованный тренажерами и приспособлениями, спортивный зал. | |
| 8. Самостоятельная работа обучающегося: Использовать приобретенные знания и | |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| умения в практической и повседневной жизни. | |
| 9. <i>Методы контроля полученных знаний и навыков:</i> Оценка тренировочных программ при самостоятельных занятиях, выполнение контрольных нормативов силовой направленности. | |
| 10. Литература для проработки: 1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник/ В.И. Ильинич.- М.: Гардарика,2005.-448 с. 2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека М.Фис, 1987. 3. Мамонов, В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга, М.:ФиС, 2004, 126 с. 4. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Пономаревой, В.В., М, ГОУ ВУНМЦ, 2001 | |
| <i>Тема 14:</i> | Средства аэробной направленности |
| <i>2. Дисциплина:</i> | Физическая культура и спорт |
| <i>3. Специальность:</i> | «Медицинская биофизика», 30.05.02 |
| <i>4. Продолжительность занятий (в академических часах)</i> | 2 |
| <i>5. Учебные цели:</i> Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. | |
| <i>6. Объем повторной информации (в минутах):</i> | 10 минут |
| <i>Объем новой информации (в минутах):</i> | 35 минут |
| <i>Практическая подготовка (в минутах):</i> | 45 |
| <i>7. Условия для проведения занятия:</i> Стадион | |
| <i>8.Самостоятельная работа обучающегося:</i> Использование приобретенных знаний, умений и опыта в практической деятельности и повседневной жизни. | |
| 9. <i>Методы контроля полученных знаний и навыков:</i> Оценка тренировочных программ. | |
| 10. Литература для проработки: 1. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учебное пособие/ Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова.- М.: ВЛАДОС, 2000.- 192 с. 2. Михайлов, В.В. Путь к физическому совершенству М., Фис, 1989 3. Иващенко, В.П. Физическое воспитание студентов академии, СПбГМА, 2004 | |
| <i>Тема 15:</i> | Средства силовой направленности |
| <i>2. Дисциплина:</i> | Физическая культура и спорт |
| <i>3. Специальность:</i> | «Медицинская биофизика», 30.05.02 |
| <i>4. Продолжительность занятий (в академических часах)</i> | 2 |
| <i>5. Учебные цели:</i> Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. | |
| <i>6. Объем повторной информации (в минутах):</i> | 10 минут |
| <i>Объем новой информации (в минутах):</i> | 35 минут |
| <i>Практическая подготовка (в минутах):</i> | 45 |
| <i>7. Условия для проведения занятия:</i> Оборудованный спортивный зал | |
| <i>8.Самостоятельная работа обучающегося:</i> Использовать приобретенные знания, умения в практической деятельности и повседневной жизни. При выполнении НИР - по теме № 4 — Сила: средства метода развития и контроля. | |
| 9. <i>Методы контроля полученных знаний и навыков:</i> Выполнение контрольных нормативов при помощи тестов промежуточного контроля для оценки физической подготовленности студентов. | |
| 10. Литература для проработки: 1. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Пономаревой, В.В., М, ГОУ ВУНМЦ, 2001 | |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 2. Михайлов, В.В. Путь к физическому совершенству М., Фис 1989. | |
| <i>Тема 16:</i> | Средства скоростно-силовой направленности |
| <i>2. Дисциплина:</i> | Физическая культура и спорт |
| <i>3. Специальность:</i> | «Медицинская биофизика», 30.05.02 |
| <i>4. Продолжительность занятий (в академических часах)</i> | 2 |
| <i>5. Учебные цели:</i> Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. | |
| <i>6. Объем повторной информации (в минутах):</i> | 10 минут |
| <i>Объем новой информации (в минутах):</i> | 35 минут |
| <i>Практическая подготовка (в минутах):</i> | 45 |
| <i>7. Условия для проведения занятия:</i> Стадион | |
| <i>8. Самостоятельная работа обучающегося:</i> Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, выполнение НИР по теме № 3 — быстрота : средства, методы развития и контроля. | |
| <i>9. Методы контроля полученных знаний и навыков:</i> Выполнение контрольных нормативов при помощи тестов промежуточного контроля для оценки физической подготовленности студентов. | |
| 10. Литература для проработки: 1. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Пономаревой, В.В., М, ГОУ ВУНМЦ, 2001 2. Физическое воспитание: Учебник для студентов вузов М., Высшая школа, 1983 | |
| <i>Тема 17:</i> | Средства развития гибкости |
| <i>2. Дисциплина:</i> | Физическая культура и спорт |
| <i>3. Специальность:</i> | «Медицинская биофизика», 30.05.02 |
| <i>4. Продолжительность занятий (в академических часах)</i> | 2 |
| <i>5. Учебные цели:</i> Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. | |
| <i>6. Объем повторной информации (в минутах):</i> | 10 минут |
| <i>Объем новой информации (в минутах):</i> | 35 минут |
| <i>Практическая подготовка (в минутах):</i> | 45 |
| <i>7. Условия для проведения занятия:</i> Спортивный зал | |
| <i>8. Самостоятельная работа обучающегося:</i> Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, при выполнении НИР по теме № 5 — Гибкость: средства, методы развития и контроля. | |
| <i>9. Методы контроля полученных знаний и навыков:</i> Выполнение контрольных нормативов при помощи тестов промежуточного контроля для оценки физической подготовленности студентов. | |
| 10. Литература для проработки: 1. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Пономаревой, В.В., М, ГОУ ВУНМЦ, 2001 2. Массовая физическая культура в вузе под ред. Маслякова, Б.А., Матяжова, В.С., М., Высш. ПК, 1991 | |
| <i>Тема 18:</i> | Средства развития ловкости |
| <i>2. Дисциплина:</i> | Физическая культура и спорт |
| <i>3. Специальность:</i> | «Медицинская биофизика», 30.05.02 |
| <i>4. Продолжительность занятий (в академических часах)</i> | 2 |
| <i>5. Учебные цели:</i> Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. | |
| <i>6. Объем повторной информации (в минутах):</i> | 10 минут |
| <i>Объем новой информации (в минутах):</i> | 35 минут |
| <i>Практическая подготовка (в минутах):</i> | 45 |

| |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. <i>Условия для проведения занятия:</i> Спортивный зал, инвентарь |
| 8. <i>Самостоятельная работа обучающегося:</i> Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, при выполнении НИР по теме № 6. Ловкость : средство, методы развития и контроля. |
| 9. <i>Методы контроля полученных знаний и навыков:</i> Составление и выполнение комплексов упражнений по развитию ловкости. |
| 10. Литература для проработки: 1. .Гуревич, М.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки, Минск, Высшая школа, 1980 2. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Пономаревой, В.В., М, ГОУ ВУНМЦ, 2001 2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека М.Фис, 1987 |

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра Физической культуры

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| По дисциплине | «Физическая культура и спорт» <small>(наименование дисциплины)</small> |
| Для специальности | «Медицинская биофизика» 30.05.02 <small>(наименование и код специальности)</small> |

Кафедра физической культуры располагает спортивным комплексом, в том числе:

- двумя залами для занятий спортивными играми (баскетбол, волейбол, алтимат-фрисби, теннис, настольный теннис);
- двумя залами для занятия различными вариантами фитнеса;
- тремя залами для занятия атлетической гимнастикой, армспортом.

В лесопарке «Сосновка» проводятся практические занятия по легкой атлетике.

На кафедре, в достаточной мере, имеется спортивное оборудование и инвентарь: различные мячи, гимнастическая стенка, скамейки, тренажерные устройства и приспособления, гантели, гири и штанги и т.п.

Преподавание теоретического курса сопровождается мультимедиапроектором, а занятия фитнесом – музыкальным центром.

Для полноценной реализации задач образовательного процесса кафедре необходимо дополнительно иметь:

- легкоатлетический стадион открытого типа и инвентарь;
- плавательный бассейн;
- лыжную базу и инвентарь;
- стрелковый тир;
- специализированный зал для занятий видами единоборств;
- современные тренажеры, устройства и т.п.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра Физической культуры

ИННОВАЦИИ В ПРЕПОДАВАНИИ

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

Для
специальности _____ «Медицинская биофизика» 30.05.02
(наименование и код специальности)

С целью повышения качества преподавания дисциплины, в первую очередь - реализации теоретического модуля на всех курсах, используется мультимедийный комплекс. Занятия по фитнес-аэробике осуществляются с музыкальным сопровождением, что позволяет осваивать движения в сочетании с заданным ритмом.

Кроме этого к инновациям в преподавании дисциплины можно отнести использование интернет-ресурса для обучения студентов. В качестве примера – выполнение и защита научно-исследовательских работ и других заданий в режиме – студент-преподаватель.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра Физической культуры

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНИКОВ И УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ, ИЗДАННЫХ СОТРУДНИКАМИ
КАФЕДРЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Для
специальности «Медицинская биофизика» 30.05.02
(наименование и код специальности)

| № п/п | Название, кол-во страниц или печ. листов | Автор(ы) | Год издания | Издательство |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
| 1. | Методические рекомендации: Организация и проведение занятий по атлетической гимнастике, 32 стр. | В.П. Иващенко в соавторстве | 2007 | СПбГПМА |
| 2. | Методические рекомендации: Содержание и направленность занятий студентов по физической культуре с учетом их последующей профессиональной деятельности, 23 стр. | В.П. Иващенко, К.М. Комиссачик, О.А. Комиссарова, В.А. Мирниченко | 2009 | СПбГПМА |
| 3. | Методические рекомендации: Утренняя гигиеническая гимнастика – обязательный компонент здорового образа жизни, 29 стр. | В.П. Иващенко, Ю.Н. Гайдукова, О.А. Комиссарова и др. | 2011 | СПбГПМА |
| 4. | Учебно-методическое пособие: Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре студентами специального медицинского отделения, 32 стр. | В.П. Иващенко, Л.И. Халилова, Н.Н. Венгерова, А.В. Шигабудинов | 2015 | СПбГПМУ |

федеральное бюджетное государственное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра Физической культуры

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

| | |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| По дисциплине | <u>«Физическая культура и спорт»</u> (наименование дисциплины) |
| Для специальности | <u>«Медицинская биофизика» 30.05.02</u> (наименование и код специальности) |

Воспитательный процесс на кафедре организован на основе рабочей программы «Воспитательная работа» ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России и направлен на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Воспитательная работа осуществляется в соответствии с отечественными традициями высшей школы и является неотъемлемой частью процесса подготовки специалистов.

Воспитание в широком смысле представляется как «совокупность формирующего воздействия всех общественных институтов, обеспечивающих передачу из поколения в поколение накопленного социально-культурного опыта, нравственных норм и ценностей».

Целью воспитания обучающихся ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет» Минздрава России является разностороннее развитие личности с высшим профессиональным образованием, обладающей высокой культурой, интеллигентностью, социальной активностью, качествами гражданина-патриота.

Основная задача в воспитательной работе с обучающимися - создание условий для раскрытия и развития творческих способностей, гражданского самоопределения и самореализации, гармонизации потребностей в интеллектуальном, нравственном, культурном и физическом развитии.

Наиболее актуальными являются следующие задачи воспитания:

1. Формирование высокой нравственной культуры.
2. Формирование активной гражданской позиции и патриотического сознания, правовой и политической культуры.
3. Формирование личностных качеств, необходимых для эффективной профессиональной деятельности.
4. Привитие умений и навыков управления коллективом в различных формах студенческого самоуправления.

5. Сохранение и приумножение историко-культурных традиций университета, преемственность в воспитании студенческой молодежи.
6. Укрепление и совершенствование физического состояния, стремление к здоровому образу жизни, воспитание нетерпимого отношения к курению, наркотикам, алкоголизму, антиобщественному поведению.

Решить эти задачи возможно, руководствуясь в работе принципами:

- гуманизма к субъектам воспитания;
- демократизма, предполагающего реализацию системы воспитания, основанной на взаимодействии, на педагогике сотрудничества преподавателя и студента;
- уважения к общечеловеческим отечественным ценностям, правам и свободам граждан, корректности, толерантности, соблюдения этических норм;
- преемственности поколений, сохранения, распространения и развития национальной культуры, воспитания уважительного отношения, любви к России, родной природе, чувства сопричастности и ответственности за дела в родном университете.

На кафедре созданы оптимальные условия для развития личности обучающегося, где студентам оказывается помощь в самовоспитании, самоопределении, нравственном самосовершенствовании, освоении широкого круга социального опыта.

федеральное бюджетное государственное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра Физической культуры

ДИСТАНЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ
В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ
НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

| | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| По дисциплине | «Физическая культура и спорт» <small>(наименование дисциплины)</small> |
| Для специальности | «Клиническая психология» 37.05.01 <small>(наименование и код специальности)</small> |

В целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции, вызванной SARS-COV2, Университет по рекомендации и в соответствии с указаниями Министерства здравоохранения Российской Федерации временно реализует образовательную программу с применением дистанционных методик обучения.

В условиях, когда невозможно осуществлять образовательный процесс в традиционной форме и традиционными средствами, существуют альтернативы. Альтернативные формы, методы и средства обучения не могут заменить традиционные; они требуют оптимизации и доработки, но в условиях форс-мажорных обстоятельств могут быть реализованы. Время преподавания на кафедре с применением дистанционных методик регламентируется приказами ректора Университета, решениями Ученого совета и Учебным планом.

При реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в Университете созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. (Федеральный закон от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника (ГОСТ 52653-2006).

Под дистанционным обучением понимают взаимодействие обучающегося и преподавателя между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. В настоящее время существуют и другие варианты этого термина: дистантное образование, дистанционное образование. При

дистанционном обучении основным является принцип интерактивности во взаимодействии между обучающимися и преподавателем.



Рис. 1 Структура дистанционного обучения

Преподаватель (субъект) должен выбрать средства обучения, которые соответствуют потребностям объекта, что полностью отражает структуру дистанционного взаимодействия.

Основные отличительные черты дистанционного образования от традиционного заключаются в следующем:

1. Важной отличительной чертой дистанционного обучения является «дальнодействие», т.е. обучающийся и преподаватель могут находиться на любом расстоянии;
2. Экономическая эффективность, т.е. отсутствие транспортных затрат и затрат на проживание и т.п.

Введение дистанционного обучения в Университете позволило определить средства, с помощью которых оно реализуется: Zoom, Discord, Whereby, Skype, Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда) и другие.

Электронная образовательная среда Moodle (ЭОС Moodle) – бесплатная система электронного обучения, с простым и понятным интерфейсом, надежная, адаптированная под различные устройства с различными операционными системами, которая дает возможность проектировать и структурировать образовательные курсы на усмотрение Университета и кафедры.