



51307/21

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Лечебная физическая культура) 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:

*Ст. преподаватель*

доцент, к.пед.н.

(должность, ученое звание, степень)

*А. В. Шин-Абдукаев*

(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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

По дисциплине

(Лечебная физическая культура)

(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:

- определения 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.

### Обучающийся должен уметь:

- 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.

### Обучающийся должен владеть:

- основными правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- техниками развития силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости; правилами подвижных игр, общеразвивающих упражнений

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП СПЕЦИАЛИТЕТА  
КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ МЕСТО В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ  
Входные требования для дисциплины (модуля)**

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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• регистрации зубчатого гладкого тетануса;</li> <li>• определения времени рефлекса по Тюрку;</li> <li>• динамометрии;</li> <li>• определения остроты зрения;</li> <li>• определения цветового зрения;</li> <li>• исследования костной и воздушной проводимости звука;</li> <li>• эстезиометрии;</li> <li>• исследования вкусовой чувствительности;</li> <li>• определения должного основного объема;</li> <li>• принципа составления пищевых рационов;</li> <li>• термометрии</li> </ul>
--	--	---

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование (и развитие) у обучающихся следующих компетенций:

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 вычислительной техники, коммуникаций и связи, разрабатывать программы мониторинга и оценки результатов	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 сопровождения разработки и реализации программ (образовательных, программ сопровождения либо	Тестовые задания, вопросы промежуточной аттестации

				реализации профессиональной деятельности; разрабатывать информационно — методические материалы в области профессиональной деятельности	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					
		1	2	3	4	5	6
		Час.	Час.	Час.	Час.	Час.	Час.
1	2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	328	54	54	54	54	54	58
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)	328	54	54	54	54	54	58
Семинары (С)							
Лабораторные работы (ЛР)							
Самостоятельная работа (СР), в том числе:							
<i>История болезни (ИБ)</i>							

Курсовая работа (КР)							
Тестовые и ситуационные задачи							
Расчетно-графические работы (РГР)							
Подготовка к занятиям (ПЗ)							
Подготовка к текущему контролю (ПТК))							
	зачет	-	зачет			зачет	
Подготовка к промежуточному контролю (ППК))	час.	328					
	Вид промежуточной аттестации	ЗЕТ	?				

## 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	Темы № 1 – 15
2.	ОПК-8 УК-7	Методико-практический	Темы № 1 – 18
3.	ОПК-8 УК-7	Самостоятельная работа студентов (СРС)	Защита НИР и выполнение других заданий (в течение года)

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

№	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ		СР	Всего часов
			в т.ч. ТП (теоретическая подготовка)	в т.ч. ПП (практическая подготовка)		
1.	Теоретический			328		328
2.	Методико-практический					
3.	Самостоятельная работа студентов (СРС)					
ВСЕГО:						328

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)

Лекций по дисциплине не предусмотрено.

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

№ п/п	Название тем методико-практических занятий	Количество минут по семестрам					
		I	II	III	IV	V	VI
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Оценка физического состояния	2	2	2	2	2	2
2	Выносливость. Средства, методы развития и контроля	2	2	2	2	2	2
3	Быстрота. Средства, методы развития и контроля	2	2	2	2	2	2
4	Сила. Средства, методы развития и контроля	2	2	2	2	2	2
5	Гибкость. Средства, методы развития и контроля	2	2	2	2	2	2
6	Ловкость. Средства, методы развития и контроля	2	2	2	2	2	2
7	Вид спорта по выбору	2	2	2	2	2	2
8	Общеразвивающие упражнения и элементы видов спорта	4	4	4	4	4	4
9	Различные виды отягощений	4	4	4	4	4	4
10	Тренажерные устройства и приспособления	2	2	2	2	2	2
11	Подвижные игры	4	4	4	4	4	4
12	Упражнения аэробной направленности	4	4	4	4	4	4
13	Упражнения силовой направленности	4	4	4	4	4	4
14	Упражнения скоростно-	4	4	4	4	4	4

	силовой направленности						
15	Развитие гибкости	4	4	4	4	4	4
16	Развитие ловкости	4	4	4	4	4	4
17	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2
18	Выполнение контрольных нормативов. Зачет.	4	4	4	4	4	8
Итого часов:		54	54	54	54	54	58

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.

## 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/](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:

Элективные курсы по физической культуре и спорту (Лечебная физическая культура)  
(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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
(Лечебная физическая культура)  
(наименование дисциплины)

Для  
специальности

30.05.02 Медицинская биофизика  
(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	27	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. ЭБС Конс. студ. ЭБС Конс. студ.			
				Всего студентов	27	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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

По дисциплине

(Лечебная физическая культура)

(наименование дисциплины)

Для

специальности

30.05.02 Медицинская биофизика

(наименование и код специальности)

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
(Лечебная физическая культура)  
(наименование дисциплины)

Для специальности 30.05.02 Медицинская биофизика  
(наименование и код специальности)

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.

## ТЕСТЫ КОНТРОЛЯ ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ ДЛЯ 1-ГО КУРСА

Тема 1 «Физическая культура и спорт в РФ. Организация учебного процесса по физической культуре в университете»

1. Физическая культура – это:
  - а) часть общей культуры
  - б) самостоятельные занятия
  - в) организованные занятия
2. Физическое воспитание – это:
  - а) самостоятельные занятия
  - б) организованные занятия
  - в) специально организованные педагогический процесс обучения движениям
3. Физическое развитие – это:
  - а) проявление физических качеств
  - б) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека
4. Физическое упражнение – это:
  - а) конкретное двигательное действие
  - б) процесс многократного повторения физического действия
  - в) методика двигательного действия
  - г) принцип двигательного действия
5. Основные средства физического воспитания являются:
  - а) физическое упражнение
  - б) оздоровительные силы природы
  - в) гигиена
  - г) массаж
6. Общая физическая подготовка – это:
  - а) процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
  - б) процесс совершенствования отдельных двигательных качеств, необходимых в избранном виде спорта
  - в) процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на компенсацию утраченных функций
7. Задачи общей физической подготовки:
  - а) гармоничное развитие мускулатуры
  - б) совершенствование общей выносливости
  - в) овладение умением расслабляться
  - г) дезадаптация организма
8. Общая физическая подготовка направлена на ...
  - а) достижение эластичности мышц
  - б) развитие мышечной системы
  - в) улучшение координации простых и сложных движений
  - г) достижение гипотрофии мышц
9. С общей физической подготовкой связано ...
  - а) достижение физического совершенства
  - б) повышение уровня здоровья
  - в) всестороннее физическое развитие
  - г) узкая специализация
10. Общая физическая подготовка – это процесс, направленный на...
  - а) освоение жизненно необходимых двигательных умений и навыков
  - б) развитие функциональных возможностей
  - в) улучшение физического развития

г) достижение максимально возможных результатов в избранном виде спорта

**11.** Процесс общей физической подготовки направлен на ...

а) развитие двигательных способностей

б) повышение устойчивости организма к воздействию негативных факторов внешней среды

в) укрепление здоровья

г) узкая специализация в избранном виде спорта

**12.** В качестве средств общей физической подготовки используются упражнения

а) общеразвивающие

б) циклические

в) с отягощениями

г) реабилитационные

**13.** К средствам физического воспитания относятся

а) тренажёрные устройства

б) физические упражнения

в) круговая тренировка

г) идеомоторные упражнения

**14.** Цели физкультурно-спортивной деятельности в вузе:

а) оздоровительные;

б) развлекательные;

в) игровые

г) коммуникативные;

д) образовательные.

**15.** Урочные формы занятий физическими упражнениями проводятся

а) под руководством преподавателя

б) согласно расписанию

в) в свободное время

г) самими занимающимися

**16.** Какие части занятия являются необходимыми для урочной формы

а) подготовительная

б) основная

в) заключительная

г) контролирующая

**17.** Основными задачами подготовительной части занятия

а) обучение двигательным действиям

б) организовать занимающихся

в) активизировать внимание занимающихся

г) совершенствование функциональной подготовленности

д) подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке

**18.** Основными задачами основной части занятия

а) обучение двигательным действиям

б) организовать занимающихся

в) активизировать внимание занимающихся

г) совершенствование функциональной подготовленности

д) подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке

**19.** Основными задачами заключительной части занятия

а) подведение итогов занятия

б) обучение двигательным умениям и навыкам

в) активизировать внимание занимающихся

г) привести организм и психику занимающихся в оптимальное состояние

20. Основная направленность занятий по физическому воспитанию в вузе
- а) спортивное совершенствование
  - б) профессионально-прикладная подготовка
  - в) общефизическая подготовка
21. По каким признакам организуются учебные группы по дисциплине Физическая культура
- а) по цвету глаз
  - б) по половым признакам
  - в) по желанию студентов
22. Какая группа формируются из числа студентов с ослабленным здоровьем
- а) учебная
  - б) специальная медицинская
  - в) спортивной специализации
23. На основании чего формируется специальная медицинская группа
- а) по желанию
  - б) по результатам медицинского осмотра
  - в) по уровню физической подготовленности

Тема 2 «Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Методика развития основных физических качеств»

1. Волнение, напряженная работа, высокая ответственность за результат влияют на умственную работоспособность
- а) отрицательно
  - б) положительно
  - в) не оказывают влияния
2. Длительное пребывание в сидячей позе влияют на организм людей умственного труда
- а) отрицательно
  - б) положительно
  - в) не оказывают влияния
3. Средства физической культуры влияют на восстановление работоспособности следующим образом
- а) ускоряют
  - б) замедляют
  - в) не оказывают влияние
4. Факторы, приводящие к психологическому дискомфорту
- а) учебная перегрузка
  - б) отсутствие полноценного отдыха
  - в) занятия физической культурой
  - г) полноценное питание
  - д) прогулки на свежем воздухе
5. Условием высокого уровня работоспособности является эмоциональное состояние
- а) оптимальное
  - б) пониженное
  - в) повышенное
6. Образование рабочей доминанты происходит в период
- а) вработывания

- б) оптимальной работоспособности
  - в) полной компенсации
7. Наиболее благоприятные (продуктивные) часы для усвоения знаний у «жаворонков»:
- а) 9.00 - 14.00
  - б) 14.00 - 18.00
  - в) 18.00 - 24.00
8. Учитывая типичные изменения работоспособности студентов наиболее сложные учебные дисциплины в течение недели планируются на её
- а) середину
  - б) конец
  - в) начало
9. Период экзаменационной сессии характеризуется увеличением интенсивности работоспособности
- а) умственной
  - б) физической
  - в) умственной и физической
10. Показатели частота сердечных сокращений в день экзамена и непосредственно на экзамене
- а) снижаются
  - б) остаются неизменными
  - в) возрастают
11. Напряженная умственная деятельность непосредственно перед отходом ко сну
- а) сон становится глубже, крепче
  - б) затрудняет засыпание
  - в) не оказывает существенного влияния
12. Восстановление функций организма после нагрузки во время семестра в сравнении с восстановлением в экзаменационный период
- а) замедляется
  - б) остается на том же уровне
  - в) происходит быстрее
13. Кора головного мозга на монотонную, длительную мышечную работу реагирует
- а) возбуждением
  - б) торможением
  - в) стабильностью состояния
14. Свойства внимания студентов, занимающихся физическими упражнениями, во время экзаменационной сессии
- а) ниже
  - б) неизменны
  - в) существенно выше
15. Наиболее благоприятное воздействие на восстановления умственной работоспособности во время экзаменационной сессии оказывают упражнения
- а) умеренной интенсивности
  - б) максимальной интенсивности
  - в) малой интенсивности
16. «Малыми формами» физической культуры в режиме учебного труда студентов являются
- а) утренняя гимнастика
  - б) атлетическая гимнастика
  - в) в секционные занятия
  - г) физкультурная пауза

- д) физкультминутка
- е) беговая подготовка
- ж) силовая подготовка

17. Термин физическая рекреация означает

- а) пассивный отдых
- б) восстановление сил с помощью средств физического воспитания
- в) спортивные соревнования

18. Построения занятий по физической культуре в ВУЗе основывается на учёте

- а) периодов работоспособности
- б) времени года
- в) режима питания

19. События значительно изменяющие динамику работоспособности студентов в течение недели

- а) контрольные работы
- б) зачеты
- в) участие в концерте
- г) поход в кино
- д) встреча с друзьями

20. Степень влияния индивидуальных биологических ритмов человека на его работоспособность

- а) высокая
- б) низкая
- в) нет никакой зависимости

21. Факторами, снижающими работоспособность студентов при умственной работе

- а) длительное пребывание в положении сидя
- б) нервно-психическое напряжение
- в) тихое звучание музыки
- г) переключение видов деятельности
- д) смена положения тела

22. Оптимальный режим сопряженной деятельности студентов в учебе и тренировке

- а) 2 раза в день с малой и большой интенсивностью
- б) 2 раза в день с высокой интенсивностью
- в) 1 раз в день с малой интенсивностью

23. Упражнения, составляющие содержание физкультурной паузы и физкультурной минутки способствующие повышению умственной работоспособности

- а) для мышц шеи
- б) на силу ног
- в) глазодвигательные
- г) на быстроту
- д) на выносливость
- е) для позвоночника типа потягиваний и поворотов

## ДЛЯ 2-ГО КУРСА

### Тема 1 «Естественнонаучные основы

#### 1. Функциональные системы организма

- а) сердечнососудистая система
- б) пищеварительная система

- в) операционная система
- г) информационная система
- е) рефлекторная система

2. Организм человека развивается под влиянием

- а) природных факторов
- б) наследственных факторов
- в) рекреационных факторов
- г) производственных факторов
- д) химических факторов

3. Специфические свойства организма человека

- а) обмен веществ
- б) способность к размножению
- в) биполярность
- г) устойчивость
- д) гармоничность

4. При преобладании процесса ассимиляции над процессом диссимиляции в организме человека происходит

- а) накопление веществ
- б) накопление жировой ткани
- в) разрушение тканевых белков
- г) накопление энергии
- д) расход энергии

5. Процесс саморегуляции человеческого организма зависит от работы

- а) костной системы
- б) нервной системы
- в) выделительной системы
- г) пищеварительной системы
- д) гуморальной системы

6. Вещества, участники обмена веществ

- а) жиры
- б) щелочи
- в) кислоты
- г) соли
- д) белки
- е) углеводы

7. Основные представители гуморальной регуляции организма человека

- а) гормоны
- б) кислород
- в) азотистые соединения
- г) фосфолипидные соединения
- д) медиаторы

8. Основные биохимические функции организма человека

- а) перенос кислорода
- б) рост тканей
- в) снижения артериального давления
- г) синтез питательных веществ
- д) повышение температуры тела человека

9. Основные физиологические функции организма человека

- а) размножение
- б) деградация
- в) адаптация
- г) коллективизация

- д) саморегуляция
- е) ассимиляция
- ж) синхронизация

10. Какие функциональные системы выполняют дыхательную функцию организма человека

- а) эндокринная
- б) выделительная
- в) сердечно-сосудистая
- г) дыхательная
- д) пищеварительная
- е) костно-мышечная

11. Какие функциональные системы выполняют двигательную функцию организма человека

- а) лимфатическая система
- б) сердечно-сосудистая система
- в) костная система
- г) нервная система
- д) выделительная система
- е) эндокринная система
- ж) мышечная система

12. Факторы внешней среды, негативно влияющие на организм человека

- а) радиация
- б) вода
- в) воздух
- г) солнце
- д) шум

13. Факторы социальной среды, негативно влияющие на здоровье человека

- а) социализация
- б) интеллектуализация
- в) низкий уровень жизни
- г) урбанизация
- д) коллективизация

14. Факторы, характеризующие тяжесть физического труда

- а) перемещениями в пространстве
- б) интеллектуальная нагрузка
- в) динамическая нагрузка
- г) массой поднимаемого груза
- д) эмоциональная нагрузка
- е) монотонность нагрузки
- ж) рабочая поза

15. Физиологические показатели тяжести труда

- а) величина внешней работы
- б) ускорение обмена веществ
- в) величина перемещенных грузов
- г) количество выполненной работы
- д) уровень энергозатрат

16. Какие вещества играют основную роль в возникновении физического утомления

- а) витамины
- б) АТФ
- в) минеральные вещества
- г) жиры

д) молочная кислота

17. Длительное ограничение и снижение двигательной активности приводит к таким явлениям, как

- а) асфиксия
- б) метаболизм
- в) гиподинамия
- г) гипокинезия
- д) адаптация

18. В зависимости от времени суток, в которое организм функционирует с максимальной интенсивностью, человека относят к категории

- а) воробей
- б) жаворонок
- в) сова
- г) филин
- д) сокол

19. Природные факторы (факторы внешней среды), подверженные влиянию суточных колебаний

- а) сон
- б) прилив-отлив
- в) изменение освещенности
- г) частота дыхания
- д) прием пищи

20. Основными причинами вызывающими гипокинезию является чрезмерное увлечение

- а) компьютером
- б) плаванием
- в) ходьбой
- г) фитнесом
- д) телевизором

21. Средства физической культуры способствующие повышению работоспособности человека

- а) сон
- б) просмотр кинофильмов
- в) занятия физическими упражнениями
- г) активный отдых
- д) работа на компьютере

22. Физиологические биоритмы, представляют собой рабочие циклы, таких отдельных систем организма, как

- а) костная система
- б) мышечная система
- в) выделительная система
- г) дыхательная система
- д) сердечно-сосудистая система

23. Гипокинезия приводит к следующим изменениям со стороны систем организма

- а) повышение иммунитета
- б) снижение функций дыхательной системы
- в) повышение процентного содержания жира в организме
- г) снижение утомляемости
- д) повышение умственной работоспособности

24. Десинхронизация биоритмов в организме человека наступает при

- а) при приеме лекарств

- б) при нарушении режима труда и отдыха
- в) при снижении двигательной активности
- г) при повышении двигательной активности
- д) при нарушении режима питания

25. Органы системы пищеварения

- а) кишечник
- б) селезенка
- в) желудок
- г) легкие
- е) почки

26. Органы сердечно-сосудистой системы

- а) легкие
- б) связки
- в) сердце
- г) сосуды
- д) почки

27. Система органов дыхания

- а) сердце
- б) почки
- в) легкие
- г) воздухоносные пути
- д) печень

28. Эритроциты состоят из таких веществ, как

- а) азот
- б) сера
- в) водород
- г) гемоглобин
- д) железо

29. Опорно-двигательный аппарат состоит из

- а) кожные покровы
- б) сосуды
- в) костная система
- г) мышечная система
- д) суставы
- е) нервы
- ж) железы

30. Основная энергия образуется в организме человека в результате поступления

- а) витаминов
- б) минеральных веществ
- в) воды
- г) углеводов
- д) жиров

31. Обмен веществ и энергии состоит из взаимосвязанных процессов

- а) фотопериодизм
- б) анаболизм
- в) термопериодизм
- г) абстракционизм
- д) катаболизм

32. Значительное количество крови находится в таких «кровеных депо» организма, как

- а) мышцы
- б) печень
- в) селезенка
- г) желудок
- д) сердце

33. Физическая нагрузка вызывает сдвиги со стороны системы крови

- а) снижение количества эритроцитов
- б) снижение свертываемости крови
- в) уменьшение количества лейкоцитов
- г) повышение количества эритроцитов
- д) повышение свертываемости крови

34. Физическая нагрузка вызывает изменения со стороны дыхательной системы

- а) увеличение жизненной емкости легких
- б) уменьшение жизненной емкости легких
- в) увеличение частоты дыхания
- г) увеличение глубины дыхания
- д) уменьшение частоты дыханий
- е) уменьшение глубины дыханий
- ж) уменьшение объема легочной вентиляции

35. Рефлексы подразделяются на ...

- а) второстепенные
- б) гуморальные
- в) условные
- г) безусловные
- д) центральные

36. Примерами безусловных (врожденных) рефлексов являются

- а) ходьба
- б) бег
- в) выделение слюны
- г) моргание
- д) прыжки

37. Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с законами

- а) закон «плато»
- б) закон «гомеостаза»
- в) закон формирования динамического стереотипа
- г) закон обмена веществ
- д) закон переноса навыка

38. Физическая нагрузка способствует изменениям со стороны нервной системы

- а) повышает обмен веществ
- б) снижение температуры тела
- в) формирует способность к усвоению новых двигательных навыков
- г) повышение функций зрительного анализатора
- д) увеличение частоты дыхательных движений

39. Основу процесса адаптации составляют

- а) структурные перестройки в функциональных системах
- б) синхронность биоритмов
- в) устойчивость биоритмов
- г) комплекс «средовых» явлений
- д) устойчивость процессов в функциональных системах

40. Физические упражнения способствуют повышению устойчивости со стороны систем организма

- а) нервной
- б) костной
- в) сердечно-сосудистой
- г) лимфатической
- д) эндокринной

Тема 2 «Медико-биологические и методические основы спортивной тренировки»

1. Цели физкультурно-спортивной деятельности:

- а) оздоровительные
- б) развлекательные
- в) игровые
- г) коммуникативные
- д) образовательные

2. Формы самостоятельных занятий:

- а) физкультурная паузы
- б) утренняя гигиеническая гимнастика
- в) разминка
- г) самостоятельные тренировочные занятия

3. Тренировочные занятия состоят из:

- а) одной части
- б) двух частей
- в) трёх частей

4. Морфофункциональный показатель, который считается самым значимым в скоростно-силовых видах спорта

- а) тотальные размеры тела
- б) осанка
- в) состояние сводов стопы

5. Морфофункциональный показатель, который считается самым значимым в циклических видах спорта

- а) конституция
- б) состояние сводов стопы
- в) осанка

6. Морфофункциональный показатель, который считается самым значимым в спортивных играх

- а) осанка
- б) конституция
- в) тотальные размеры тела

7. Морфофункциональный показатель, который считается самым значимым в единоборствах

- а) осанка
- б) пропорции тела
- в) состояние сводов стопы

8. Морфофункциональный показатель, который считается незначительным в спортивных играх

- а) тотальные размеры тела
- б) удельная масса тела
- в) осанка
- г) состояние сводов стопы

д) конституция

9. Морфофункциональный показатель, который считается не значительным в единоборствах

а) тотальные размеры тела

б) осанка

в) конституция

10. Планирование спортивной подготовки студента заключается в том, чтобы обеспечить непрерывность тренировочного процесса

а) оперативное

б) перспективное

в) текущее

11. Отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений - это

а) физические качества

б) структура подготовленности

в) двигательные умения

г) структура физической культуры

12. Мотивационные варианты выбора студентами вида спорта и систем физических упражнений

а) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения

б) повышение функциональных возможностей организма

в) психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками, активный отдых

г) достижение успехов в учебе

д) достижение наивысших спортивных результатов

13. Определяющие моменты выбора вида спорта у студента

а) устойчивый интерес к виду спорта

б) понимание необходимости выполнить те или иные физические упражнения

в) случайностью (вместе с другом, симпатичен преподаватель, удобное расписание и т.д.)

14. Регламентация упражнений в двигательной деятельности занимающихся состоит из:

а) точного дозирования нагрузки и интервалов отдыха

б) отбора и формирования групп занимающихся

в) допуска к выполнению, исходя из оценки способностей

15. К средствам восстановления относятся

а) сауна

б) массаж

в) анализ выполненных упражнений

16. К методам физического воспитания относятся

а) наглядный

б) колебательности нагрузок

в) адекватности нагрузок

г) метод слова

17. В физическом воспитании используются методы тренировки

а) круговой

б) специальный

в) игровой

г) виртуальный

18. Круговой метод тренировки развивает физические качества

а) выносливости

б) скорости

в) силы

19. В круговом методе тренировки используются

- а) круговая система составления пар
- б) станции
- в) бег по кругу

20. Метод повторного упражнения учитывает

- а) рост результатов в упражнении
- б) весовые категории
- в) количество повторений
- г) интенсивность

21. Игровой метод физического воспитания характеризуется

- а) использованием любых физических упражнений, поддающихся организации в соответствии с особенностями игры
- б) обязательной связью с общепринятыми спортивными или подвижными играми (футбол, волейбол и т.д.)
- в) обязательным выявлением команд-победителей в состязательной форме выполнения упражнений
- г) начислением очков (баллов) за победы или результаты

22. В соревновательном методе основными факторами повышения эффективности подготовки спортсмена являются

- а) повышение эмоциональной напряжённости
- б) применение продуктов специального питания

23. Метод использования слова включает в себя

- а) дидактический рассказ
- б) беседу
- в) показ упражнения лучшим занимающимся

24. Физическое качество силы проявляется в следующих формах (способностях)

- а) собственно-силовые
- б) сила удара спортсмена по мячу
- в) скоростно-силовые
- г) сила удара спортсмена по сопернику

25. Физическое качество быстроты проявляются в такой форме

- а) скорость перемещения спортивного снаряда
- б) латентное время двигательной реакции (на различные сигналы)
- в) время подъёма снаряда малого веса

26. Быстрота проявляется в таких характеристиках

- а) скорость одиночного движения
- б) скорость перемещения различных снарядов частями тела человека
- в) время подъёма массы тела
- г) частота (темп) циклических движений

27. Методика развития быстроты определяется факторами:

- а) максимальным темпом выполнения
- б) предварительным растягиванием мышц
- в) длительностью бега

28. Различают следующие основные направления в методике воспитания силы:

- а) предельных и околопредельных отягощений
- б) изометрические напряжения
- в) растягивание мышц приложением внешних усилий
- г) прогрессирующих упражнений

29. Методы воспитания выносливости определяются факторами:

- а) запланированным объёмом нагрузки
- б) исходным состоянием организма

в) абсолютной интенсивностью упражнения

г) продолжительностью упражнения

30. Ловкость (координационные способности) понимается как двустороннее проявление:

а) способности быстро овладевать новыми движениями

б) способности изобретать новые формы реагирования на ситуацию

в) способности к более результативному использованию своих физических возможностей

г) способности быстро перестраивать двигательную деятельность

31. Проявление физического качества гибкости более важно:

а) в гимнастике

б) в синхронном плавании

в) в толкании ядра

г) в фигурном катании

д) в марафонском беге

32. Спортсмен на соревнованиях и тренировках должен проявить следующие психические качества

а) волевой контроль, стрессоустойчивость

б) осознанное управление включением каждой мышцы

в) темперамент

г) уровень интеллектуальных способностей к моторной обучаемости

33. Методика развития силы определяется факторами

а) координацией

б) процентом жировой прослойки

в) выбор величины сопротивления

г) число повторений

34. К средствам физического воспитания качеств относятся

а) образовательный курс лекций

б) упражнения на тренажёрных устройствах

в) физические упражнения

г) методические указания

35. Специальная физическая подготовка направлена на укрепление органов и систем и на развитие физических способностей

а) с помощью срочной информации о развитии мышц

б) отвечающих специфике избранного вида спорта

в) за счёт усиления действия адреналина и норадреналина

36. Техническая подготовленность занимающегося характеризуется

а) продолжительностью выполнения упражнения

б) владением тактическими вариантами

в) правильностью выполнения движения

37. Методика развития быстроты основана на применении средств

а) упражнений на максимальную скорость

б) упражнений на координацию

в) упражнений для быстрых мышц свода стопы

38. Ловкость обусловлена следующими способностями нервно-мышечного и опорно-двигательного аппаратов

а) к психологическим стрессам

б) длинной и пропорциями конечностей

в) к поддержанию равновесия

г) к волевым сверхнапряжениям

39. Степень проявления гибкости зависит от:

а) собственных мышечных усилий

- б) способностей терпеть болевые ощущения
- в) жировой прослойки
- г) внешней температуры среды

40. Задачи воспитания психических качеств спортсмена заключаются в повышении

- а) способностей к переносимости экстремальных (стрессовых) условий
- б) способностей к соперничеству во всех тренировочных упражнениях независимо от техники исполнения
- в) стабильности высоких достижений на тренировках независимо от результатов соревнований

41. Компонентами структуры подготовленности спортсмена являются

- а) техническая
- б) иммунная
- в) физическая
- г) координационная

42. Готовность к обучению (освоению действий) характеризуется компонентами

- а) методические предпосылки
- б) теоретические знания
- в) физическая готовность
- г) координационная готовность

### Тема 3 «Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека»

1. Содержание методов определения физического развития

- а) соматоскопия
- б) антропометрия
- в) определяются описательные признаки физического развития
- г) измеряются параметры человеческого тела
- д) определяется физическая подготовленности

2. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

- а) ЧСС
- б) артериальное давление
- в) сон
- г) аппетит

3. Цель педагогического контроля

- а) увеличить нагрузку тренировочного занятия
- б) оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена
- в) совершенствование общей выносливости

4. Регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья

- а) самоконтроль
- б) самочувствие
- в) саморегуляция

5. Задачи самоконтроля

- а) определить уровень физического развития, тренированности и здоровья
- б) ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля
- в) отобрать талантливых спортсменов

6. Субъективные показатели самоконтроля

- а) ЧСС
- б) сон

- в) аппетит
- г) жизненная емкость легких
- д) кардиограмма

7. Объективные показатели самоконтроля

- а) желание тренироваться
- б) вес тела
- в) сон
- г) артериальное давление
- д) аппетит

8. Текущий контроль, направленный на оценку текущих состояний спортсмена

- а) этапный
- б) текущий
- в) оперативный

9. Врачебный контроль определяет

- а) измерение давления
- б) антропометрические данные
- в) длина волос
- г) форма черепа
- д) размер ноги

10. Физкультурный диспансер является

- а) специальное учреждение для врачебного контроля спортсменов и физкультурников
- б) травматологический пункт
- в) отделение реанимации
- г) стационар для спортсменов
- д) диагностический центр состояния здоровья спортсменов

11. Прибор для измерения силы

- а) канат
- б) динамометр
- в) эспандер

12. Электрокардиография – это метод обследования

- а) головного мозга
- б) глазного давления
- в) сердечно-сосудистой системы

13. Рефлексометрия метод ...

- а) определения двигательной реакции
- б) измерение силы
- в) определения максимальной скорости

14. Мышечное ощущение определяет

- а) двигательный анализатор
- б) комплекс функционально-морфологических свойств организма
- в) принцип определения тренированности

15. Признаки перетренированности

- а) увеличение аппетита
- б) увеличение артериального давления
- в) снижение веса
- г) повышение температуры тела

16. Задачи врачебного контроля

- а) выявление состояния физического развития и здоровья
- б) лечение инфекционных заболеваний у спортсменов
- в) изготовление специальной медицинской техники

г) содействие правильному проведению занятий физкультурой и спортом

д) организация отдыха спортсменов и физкультурников

17. Жизненная емкость легких характеризует

а) объем грудной клетки

б) объем воздуха, который человек может выдохнуть после глубокого вдоха

в) силовое усилие при выдохе

18. Теппинг-тест характеризует

а) максимальная частота движений кисти в единицу времени

б) уровень наклона головы вперед и назад

в) проверка наличия допинга у спортсменов

19. Педагогический контроль включает

а) учёт спортивных результатов

б) контроль за состоянием здоровья

в) биохимический анализ крови

г) оценка спортивных результатов

20. К методам врачебно-педагогического контроля относятся

а) методическое обеспечение учебного процесса

б) расспрос

в) подбор упражнений

г) оценка физического развития

д) оценка функционального состояния

21. Содержание методов определения физического развития

а) соматоскопия

б) антропометрия

в) определяются описательные признаки физического развития

г) измеряются параметры человеческого тела

д) определяется физическая подготовленности

22. Цели проведения врачебно-педагогического наблюдения за занимающимися

а) для характеристики исходного состояния

б) для изучения предрабочих сдвигов в организме

в) для изучения воздействия отдельных частей занятий на организм

г) для характеристики процессов восстановления

д) для самоконтроля

23. К объективным показателям самоконтроля относятся

а) желание тренироваться

б) вес тела

в) сон

г) артериальное давление

24. Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем

а) 30 – 50 уд/мин

б) 60 - 90 уд/мин

в) 90 – 120 уд/мин

г) 120 – 150 уд/мин

25. Конституция человека зависит от факторов

а) наследственности

б) розы ветров

в) питания

г) климатических условий проживания

26. Антропометрические исследования определяют

- а) рост
- б) жизненную ёмкость лёгких
- в) массу тела
- г) уровень проявления силовых способностей

27. Физическую работоспособность человека определяют тестовыми заданиями

- а) функциональная проба Руфье
- б) биохимический анализ крови
- в) PWC170
- г) экскурсия грудной клетки

28. Уровень физической подготовленности определяется

- а) рост
- б) сгибание-разгибание рук в упоре
- в) глубина наклона
- г) изменение артериального давления

29. Недостатки физического развития и телосложения часто

- а) порождают комплекс неполноценности
- б) портят настроение
- в) способствуют лучшему общению
- г) уравнивают темперамент
- д) улучшают настроение

30. Первичное тестирование на занятиях по физической культуре проводится для

- а) повышения силы
- б) определения недостатков физического развития
- в) определения состояния функциональных систем
- г) повышения ловкости
- д) развития координации

31. Субъективными симптомами утомления являются

- а) веселое настроение
- б) легкое головокружение
- в) тяжесть в голове, конечностях
- г) разбитость, вялость
- д) желание поесть

32. Объективными признаками утомления являются

- а) изменение в характере функционирования любой системы организма
- б) увеличение показателей силовой подготовки
- в) увеличение максимального потребления кислорода

33. Частоты дыхания при утомлении

- а) становится реже
- б) учащается
- в) остается неизменной

34. Характеристика переутомления, как состояние организма

- а) патологическое
- б) обычное
- в) соответствующее пику тренированности

35. Главная причина утомления – изменения в

- а) центральной нервной системе организма
- б) мышечной системе организма
- в) пищеварительной системе организма

Тема 4 «Первичная доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействия других неблагоприятны

1. Травмой считается ...
  - а) нарушение строения и целостности тканей
  - б) удар
  - в) водный баланс
2. При получении травмы изменяется ...
  - а) настроение
  - б) нормальное течение физиологических процессов
  - в) гомеостаз организма
3. Виды травм
  - а) кожные
  - б) лёгкие
  - б) полостные
4. В зависимости от характера травмирования ткани различают
  - а) лёгкие
  - б) хронические
  - в) подкожные
5. Механические факторы, вызывающие повреждение тканей
  - а) растяжение
  - б) переохлаждение
  - в) химическое воздействие
6. Микротравмы получают в результате ...
  - а) однократного воздействия
  - б) многократного воздействия
  - в) систематических тренировок
7. В каких видах спорта наиболее часто встречаются травмы в виде растяжения сухожилий и мышц
  - а) конный спорт
  - б) хоккей
  - в) гимнастика
  - г) баскетбол
8. Ушибы – это повреждение мягких тканей ...
  - а) без нарушения целостности покрова
  - б) рваные раны
  - в) обморожение
9. Утомление организма – это ...
  - а) показатель стрессоустойчивости
  - б) реакция организма на нагрузку
  - в) изменение показателей биохимии крови
10. Переутомление, обусловленное чрезмерной нагрузкой и определяется
  - а) снижение иммунитета
  - б) повышение аппетита
  - в) повышением показателя общей массы тела
11. Каковы причины травматизма студентов на занятиях физической культуры
  - а) плохая освещённость помещения
  - б) неправильная организация и методика проведения занятий
  - в) низкая посещаемость занятий
12. Какие недостатка медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся определяют возможность получения травм

- а) дефекты диспансеризации
- б) низкая дисциплина
- в) изменения внешней среды

13. Какие условия санитарно-гигиенических норм спортивных сооружений опосредственно влияют на возможность травмирования занимающихся

- а) высокая плотность занимающихся в спортивном зале
- б) отсутствие медицинской аптечки
- в) низкая дисциплина занимающихся
- г) обильный приём пищи перед занятиями
- д) недостаточная вентиляция

14. Первая помощь при получении ушиба

- а) наложить шину
- б) обработать йодом
- в) приложить холодный компресс

15. При открытом переломе необходимо ...

- а) приложить холодный компресс
- б) наложить шину
- в) обработать йодом
- г) вправить кости

16. При резком подъёме температуры возможны причины ...

- а) инфекционное заболевание
- б) перетренированность
- в) переутомление

17. При резком ухудшении самочувствия на занятиях по физической культуре необходимо сделать ...

- а) самостоятельно отправиться домой
- б) обратиться за помощью к преподавателю
- в) вызвать скорую помощь

18. При растяжении мышц необходимо ...

- а) самостоятельно отправиться домой
- б) обработать йодом
- в) приложить холодный компресс

19. При головокружении во время занятий необходимо ...

- а) прекратить выполнять работу
- б) принять лекарство
- в) вызвать скорую помощь

20. Допуском к практическим занятиям после перенесённого заболевания является ...

- а) желание заниматься
- б) заключение врача
- в) решение преподавателя

### ДЛЯ 3-ГО КУРСА

1. Тема 1 «Гигиенические основы физического воспитания и спорта: вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности. Тренажёрные средства и тренажёры в учебном процессе по физическому воспитанию»

1. Требования гигиены к образу жизни человека

- а) соблюдение личной (телесной) гигиены
- б) чтение книг лёжа при плохом освещении

- в) соблюдение чистоты в жилых помещениях
- г) прослушивание музыки большой громкости

2. Санитарно-гигиенические требования к жизнедеятельности человека

- а) профилактический медицинский осмотр
- б) самолечение
- в) выход на работу с температурой
- г) проветривание рабочего помещения

3. В рацион рационального питания включаются

- а) витамины
- б) биологически активные добавки
- в) углеводы
- г) жиры неорганического происхождения

4. Увеличение общей массы тела обеспечивается за счёт значительного потребления

- а) жиров
- б) витаминов
- в) морепродуктов
- г) углеводов

5. Оптимальный режим двигательной активности студента в неделю

- а) 1 – 2 часа
- б) 3 – 4 часа
- в) 6 – 8 часов
- г) 12 – 14 часов

6. Принципы рационального питания основаны на ...

- а) достижение энергетического баланса
- б) сохранение правил хранения продуктов
- в) ритмичность приёма пищи
- г) сбалансированность основных пищевых веществ

7. К признакам здоровья относятся

- а) отсутствие дефектов развития
- б) отсутствие резервных возможностей организма
- в) устойчивость к действию повреждающих факторов
- г) отсутствие заболеваний

8. Для обеспечения энергетического баланса студентам вуза, не занимающихся активно спортом, необходимо ежедневно употреблять

- а) 1000 ккал
- б) 3000 ккал
- в) 5000 ккал
- г) 7000 ккал

9. К последствиям курения относятся

- а) разрушение зубной эмали
- б) заболевания пищевого тракта
- в) укрепление сосудов
- г) улучшение состояния кожи

10. Гигиенические принципы закаливания основаны на ...
- а) систематичности
  - б) выборности
  - в) постепенности
  - г) дозированнойности
  - д) моментальности

11. Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно-сосудистых заболеваниях
- а) упражнения с напряжением
  - б) плавание
  - в) террекурт
  - г) скоростно-силовые упражнения

12. Физические упражнения, которые исключаются при заболевании язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
- а) аутогенная тренировка
  - б) упражнения для брюшного пресса
  - в) бадминтон

13. К внешним признакам утомления относятся
- а) изменение характера занимающегося
  - б) изменение окраски кожи
  - в) потливость
  - г) изменение показателей дыхания

14. Физические упражнения, требующие ограничения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
- а) упражнения для мышц спины
  - б) прыжковые упражнения
  - в) упражнения для мышц брюшного пресса
  - г) беговые упражнения

15. Физические упражнения, которые противопоказаны при заболеваниях глаз (миопия)
- а) дозированная ходьба
  - б) упражнения с отягощениями
  - в) настольный теннис
  - г) прыжковые, беговые упражнения

16. Физические нагрузки значительно повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем при показателях пульса:
- а) 90 – 120 уд/мин;
  - б) 130 – 150 уд/мин;
  - в) 170 – 200 уд/мин.

17. Основными мотивами студенческой молодёжи к занятиям
- а) повышение уровня физической подготовленности
  - б) получения зачёта по дисциплине
  - в) повышение общей массы тела
  - г) изменение социального положения

18. Активным отдыхом считается

- а) ходьба на лыжах
- б) сон
- в) массаж
- г) плавание в бассейне

19. Оздоровительные системы имеют направления

- а) гигиеническая физическая культура
- б) активный отдых
- в) прогулка в лесу
- г) оздоровительно-реабилитационная физическая культура

20. Аспекты оздоровительного эффекта

- а) нормализация процессов гормональной системы
- б) нормализация процессов иммунной системы
- в) повышение аппетита
- г) карьерный рост

21. Основные методы психотерапии

- а) собеседование
- б) гипноз
- в) аутогенная тренировка
- г) прослушивание музыки

22. Формы внешнего психического влияния

- а) просьба
- б) поступок
- в) приказ
- г) физическое упражнение

23. Переутомление в результате продолжительной интенсивной работы приводит к:

- а) нервным срывам
- б) хорошему настроению
- в) потере сна
- г) увеличение аппетита

24. Приёмы снижения нервного напряжения

- а) переключение на другой вид работы
- б) занятия физическими упражнениями
- в) приём сильно действующих лекарств
- г) обильная еда

25. Эффективность аутогенной тренировки обусловлена

- а) приятными запахами
- б) психофизиологическими изменениями центральной нервной системы
- в) соседство с приятным человеком

26. Эмоциональное возбуждение способствует

- а) глубокому сну
- б) мобилизации ресурсов организма
- в) изменение отношения к жизни

г) торможение функций организма

27. Большая напряжённость выражается

- а) заторможенность
- б) перевозбуждение

## Тема 2 «Допинги и стимуляторы в спорте»

1. Когда впервые было зарегистрировано использование допинга на спортивных соревнованиях
  - а) 1865 г.
  - б) 1904 г.
  - в) 1935 г.
  - г) 1985 г.
  
2. Использование какого препарата спортсменками способствовало развитию вторичных мужских половых признаков
  - а) норэтандролон
  - б) оксандролон
  - в) оксиметолон
  - г) тестостерон
  
3. Причины использования допинговых препаратов в спортивной деятельности
  - а) высокая интенсивность физических нагрузок
  - б) требование федераций видов спорта
  - в) снижение болевого эффекта
  
4. В каком году была учреждена медицинская комиссия МОК
  - а) 1955 г.
  - б) 1960 г.
  - в) 1967 г.
  - г) 1980 г.
  
5. Определение понятия «допинг» - это ...
  - а) биологическая активная пищевая добавка
  - б) лекарственный препарат
  - в) витаминный комплекс
  
6. Анаболические стероиды применяются
  - а) однократно
  - б) курсом
  
7. Психостимуляторы применяются
  - а) однократно
  - б) курсом
  
8. Кровяной допинг не является ...
  - а) лекарственным препаратом
  - б) биологически активным веществом

9. К допинговым средствам относят препараты следующих групп ...
- а) средства местной анестезии
  - б) настойки на основе этилового спирта
  - в) диуретики
  - г) кортикостероиды
10. К допинговым методам относятся ...
- а) кровяной допинг
  - б) стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики)
  - в) наркотики (наркотические анальгетики)
11. В группу средств стимулирующих центральную нервную систему входят
- а) кофеин
  - б) стрихнин
  - в) морфин
12. Использование анаболических стероидов способствует увеличению ...
- а) силовых возможностей
  - б) аэробной выносливости
  - в) мышечной массы
13. Наркотические анальгетики применяются с целью
- а) снижения массы тела
  - б) повышения болевого порога
  - в) понижения болевого порога
14. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность спортсмена зависят от ...
- а) от компетенции тренера
  - б) от компетенции спортивного врача
  - в) от вида физической деятельности
15. Каковы последствия использования анаболических стероидов
- а) патология печени и желчевыводящих путей
  - б) влияние на мочеполовую систему
  - в) влияние на эндокринную систему
16. При приёме даже незначительных доз анаболических стероидов женщинами вызывает
- а) повышение массы тела
  - б) бесплодие
  - в) психоэмоциональная нестабильность
  - г) понижение внимания
17. Побочные эффекты действия анаболических стероидов
- а) повышение аппетита
  - б) понижение вязкости мышечной ткани
  - в) снижение подвижности в суставах
18. Регламент организации и проведения процедуры допинг-контроля соответствует требованиям
- а) федерации вида спорта
  - б) медицинской комиссии МОК

в) министерства здравоохранения страны

19. Основание для прохождения допинг-контроля спортсменом

а) анонимная информация

б) заявление тренера

в) уведомление организаторов соревнований на основании регламента

20. Виды биологического материала спортсменом для допинг-контроля

а) моча

б) волосы

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

Кафедра физической культуры

По дисциплине «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»  
(Лечебная физическая культура)

Для специальности 30.05.02 Медицинская биофизика

**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 МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

По дисциплине «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»  
(Лечебная физическая культура)

Для специальности 30.05.02 Медицинская биофизика

### 5.1. Методические рекомендации по организации теоретического модуля

Содержание обязательных лекций в обобщенном виде должно включать в себя: основные понятия и термины; ведущие научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. По некоторым темам лекции включают в себя рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений. Обязательный лекционный материал может дополняться теоретическими занятиями, темы которых определяются вузом самостоятельно. К каждой лекции кафедра физического воспитания должна предоставить студентам список рекомендуемой (доступной) литературы. Лекционный материал должен подаваться на современном уровне с использованием всех доступных технических средств и компьютерных технологий.

\* Темы лекций излагаются с учетом особенностей профессиональной деятельности выпускников каждого факультета.

### 5.2. Методические рекомендации по организации методико-практического модуля

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

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

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

в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;

преподаватель кратко объясняет методы обучения при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

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

### 5.3. Методические рекомендации по организации практического модуля

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

На основании медицинского заключения студенты распределяются на 3 медицинские группы:

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

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, выполняют программу дисциплины в объеме эквивалентном количеству учебных часов в виде: подготовки рефератов, выполнении учебно-исследовательской работы, посещении электива, участия в судействе соревнований и т.д., в соответствии с коллегиальным решением преподавателей профильной кафедры.

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

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

В специальное учебное отделение зачисляются студенты специальной медицинской группы.

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

Внеучебные занятия организуются в форме:

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

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

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

### **Комплектование специальных медицинских групп**

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

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

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

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

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

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

*Общими противопоказаниями к занятиям физкультурой являются:*

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

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 ИЗУЧЕНИЮ  
(ОСВОЕНИЮ) ДИСЦИПЛИНЫ

По дисциплине «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»  
(Лечебная физическая культура)

Для специальности 30.05.02 Медицинская биофизика

6.1. Методические указания к теоретическим занятиям  
см. методические разработки к теоретическим занятиям

6.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. <i>Тема №1:</i>	Оценка физического состояния	
2. <i>Дисциплина:</i>	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)	
3. <i>Специальность:</i>	30.05.02 Медицинская биофизика	
4. <i>Продолжительность занятий в т.ч. интерактивные формы обучения КСР.</i>		90 минут
5. <i>Учебная цель:</i>	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. <i>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	
8. <i>Самостоятельная работа студента:</i>	Использование приобретенных знаний и навыков в практической деятельности. Написание НИР по теме №1 студентами, освобожденными от посещения практических занятий. НИР Тема №1 Оценка физического состояния	
9. <i>Методы контроля полученных знаний и навыков:</i>	Ответы на вопросы, практическое определение физического развития и подготовленности.	
10. <i>Литература для проработки:</i>	См. карту обеспеченности учебно-методической литературой	
1. <i>Тема №2:</i>	Выносливость: средства, методы развития и контроля.	
2. <i>Дисциплина:</i>	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)	
3. <i>Специальность:</i>	30.05.02 Медицинская биофизика	
4. <i>Продолжительность занятий в т.ч. интерактивные формы обучения КСР.</i>		90 минут
5. <i>Учебная цель:</i>	Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.	
6. <i>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> Легкоатлетический стадион		
8. <i>Самостоятельная работа студента:</i> 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. <i>Методы Контроля полученных знаний и навыков:</i> Выполнение контрольных нормативов при помощи тестов промежуточного контроля для оценки физической подготовленности студентов.		
10. <i>Литература для проработки:</i> См. карту обеспеченности учебно-методической литературой		
1. <i>Тема №3:</i>	Быстрота: средства, методы развития и контроля.	
2. <i>Дисциплина:</i>	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)	
3. <i>Специальность:</i>	30.05.02 Медицинская биофизика	
4. <i>Продолжительность занятий в т.ч. интерактивные формы обучения КСР</i>	90 минут	
5. <i>Учебная цель:</i> Формирование специальных знаний в данной области; воспитание морально-волевых и нравственных черт личности (решительности, целеустремленности, настойчивости и др.).		
6. <i>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		
8. <i>Самостоятельная работа студента:</i> Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Написание НИР по теме № 3 студентами, освобожденными от практических занятий. НИР. Тема № 3. Быстрота: средства, методы 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. <i>Литература для проработки:</i> См. карту обеспеченности учебно-методической литературой		
1. <i>Тема №4:</i>	Сила: средства, методы развития и контроля	
2. <i>Дисциплина:</i>	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)	
3. <i>Специальность:</i>	30.05.02 Медицинская биофизика	
4. <i>Продолжительность занятий в т.ч. интерактивные формы обучения КСР</i>	90 мин	
5. <i>Учебная цель:</i> Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.		
6. <i>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		
8. <i>Самостоятельная работа студента:</i> Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Написание НИР по теме № 4 студентами, освобожденными от практических занятий. НИР. Тема № 4. Сила: средства, методы 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: См. карту обеспеченности учебно-методической литературой	
1. Тема №5:	Гибкость: средства, методы развития и контроля.
2. Дисциплина:	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)
3. Специальность:	30.05.02 Медицинская биофизика
4. Продолжительность занятий в т.ч. интерактивные формы обучения КСР	90 минут
5. Учебная цель: 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 студента: Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Написание НИР по теме № 5 студентами, освобождёнными 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: См. карту обеспеченности учебно-методической литературой	
1. Тема №6:	Ловкость: средства, методы развития и контроля
2. Дисциплина:	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)
3. Специальность:	30.05.02 Медицинская биофизика
4. Продолжительность занятий в т.ч. интерактивные формы обучения КСР	90 минут
5. Учебная цель: 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 студента: Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Написание НИР по теме № 6 студентами, освобождёнными 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: См. карту обеспеченности учебно-методической литературой	
1. Тема №7:	Вид спорта по выбору.
2. Дисциплина:	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)
3. Специальность:	30.05.02 Медицинская биофизика
4. Продолжительность занятий в т.ч. интерактивные формы обучения КСР	90 минут

5. <i>Учебная цель:</i> Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методикой развития силы, силовой выносливости с использованием различных видов отягощений.	
6. <i>Объем повторной информации (в минутах):</i>	10
<i>Объем новой информации (в минутах):</i>	35
<i>Практическая подготовка (в минутах):</i>	45
7. <i>Условия для проведения занятия:</i> Тренажерные залы	
8. <i>Самостоятельная работа студента:</i> Использование приобретенных знаний и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	
9. <i>Методы Контроля полученных знаний и навыков:</i> Выполнение контрольных нормативов при помощи тестов промежуточного контроля для оценки физической подготовленности студентов.	
10. <i>Литература для проработки:</i> См. карту обеспеченности учебно-методической литературой	
1. <i>Тема №8:</i>	Общеразвивающие упражнения и элементы видов спорта
2. <i>Дисциплина:</i>	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)
3. <i>Специальность:</i>	30.05.02 Медицинская биофизика
4. <i>Продолжительность занятий в т.ч. интерактивные формы обучения КСР</i>	180 минут
5. <i>Учебная цель:</i> Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методикой составления и выполнения комплексов общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части занятия.	
6. <i>Объем повторной информации (в минутах):</i>	20
<i>Объем новой информации (в минутах):</i>	70
<i>Практическая подготовка (в минутах):</i>	90
7. <i>Условия для проведения занятия:</i> Спортивный зал	
8. <i>Самостоятельная работа студента:</i> Использование приобретенных знаний и умения в практической деятельности и повседневной жизни, при выполнении заданий по теме № 7.	
9. <i>Методы Контроля полученных знаний и навыков:</i> Практическое проведение ОРУ в подготовительной части занятия.	
10. <i>Литература для проработки:</i> См. карту обеспеченности учебно-методической литературой	
1. <i>Тема №9:</i>	Различные виды отягощений
2. <i>Дисциплина:</i>	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)
3. <i>Специальность:</i>	30.05.02 Медицинская биофизика
4. <i>Продолжительность занятий в т.ч. интерактивные формы обучения КСР</i>	180 минут
5. <i>Учебная цель:</i> Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методикой использования различных видов отягощений направленного действия.	
6. <i>Объем повторной информации (в минутах):</i>	20
<i>Объем новой информации (в минутах):</i>	70
<i>Практическая подготовка (в минутах):</i>	90
7. <i>Условия для проведения занятия:</i> Оборудованный инвентарем и приспособлениями спортивный зал.	
8. <i>Самостоятельная работа студента:</i> Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, выполнение НИР по т.№11 студентами, освобожденными от практических занятий.	
9. <i>Методы Контроля полученных знаний и навыков:</i> Оценка выполнения работы	
10. <i>Литература для проработки:</i>	

См. карту обеспеченности учебно-методической литературой		
1. Тема №10:	Тренажерные устройства и приспособления	
2. Дисциплина:	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)	
3. Специальность:	30.05.02 Медицинская биофизика	
4. Продолжительность занятий (в академических часах), в т.ч. интерактивные формы обучения КСР	90 минут	
5. Учебная цель: Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методикой использования тренажеров и приспособлений.		
6. Объем повторной информации (в минутах):	30	
Объем новой информации (в минутах):	15	
Практическая подготовка (в минутах):	45	
7. Условия для проведения занятия: Оборудованный тренажерами и приспособлениями, спортивный зал.		
8. Самостоятельная работа студента: 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: См. карту обеспеченности учебно-методической литературой		
1. Тема №11:	Подвижные игры	
2. Дисциплина:	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)	
3. Специальность:	30.05.02 Медицинская биофизика	
4. Продолжительность занятий, в т.ч. интерактивные формы обучения КСР	180 минут	
5. Учебная цель: 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):	30	
Объем новой информации (в минутах):	60	
Практическая подготовка (в минутах):	90	
7. Условия для проведения занятия: Спортивный зал, наличие инвентаря, снарядов и т.п.		
8. Самостоятельная работа студента: 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: См. карту обеспеченности учебно-методической литературой		
1. Тема №12:	Упражнения аэробной направленности	
2. Дисциплина:	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)	
3. Специальность:	30.05.02 Медицинская биофизика	
4. Продолжительность занятий в т.ч. интерактивные формы обучения КСР	180 минут	
5. Учебная цель: Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.		
6. Объем повторной информации (в минутах):	30	
Объем новой информации (в минутах):	60	

<i>Практическая подготовка (в минутах):</i>		90
7. <i>Условия для проведения занятия:</i> Стадион		
8. <i>Самостоятельная работа студента:</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. <i>Литература для проработки:</i> См. карту обеспеченности учебно-методической литературой		
1. <i>Тема №13:</i>	Упражнения силовой направленности	
2. <i>Дисциплина:</i>	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)	
3. <i>Специальность:</i>	30.05.02 Медицинская биофизика	
4. <i>Продолжительность занятий, в т.ч. интерактивные формы обучения КСР</i>	180 минут	
5. <i>Учебная цель:</i> Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.		
6. <i>Объем повторной информации (в минутах):</i>	30	
<i>Объем новой информации (в минутах):</i>	60	
<i>Практическая подготовка (в минутах):</i>	90	
7. <i>Условия для проведения занятия:</i> Оборудованный спортивный зал		
8. <i>Самостоятельная работа студента:</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. <i>Литература для проработки:</i> См. карту обеспеченности учебно-методической литературой		
1. <i>Тема №14:</i>	Упражнения скоростно-силовой направленности	
2. <i>Дисциплина:</i>	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)	
3. <i>Специальность:</i>	30.05.02 Медицинская биофизика	
4. <i>Продолжительность занятий в т.ч. интерактивные формы обучения КСР</i>	180 минут	
5. <i>Учебная цель:</i> Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.		
6. <i>Объем повторной информации (в минутах):</i>	30	
<i>Объем новой информации (в минутах):</i>	60	
<i>Практическая подготовка (в минутах):</i>	90	
7. <i>Условия для проведения занятия:</i> Стадион		
8. <i>Самостоятельная работа студента:</i> Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, выполнение НИР по теме № 3 — быстрота: средства, методы 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. <i>Литература для проработки:</i> См. карту обеспеченности учебно-методической литературой		
1. <i>Тема № 15:</i>	Развитие гибкости	
2. <i>Дисциплина:</i>	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)	
3. <i>Специальность:</i>	30.05.02 Медицинская биофизика	

4. Продолжительность занятий в т.ч. интерактивные формы обучения КСР		180 минут
5. Учебная цель: Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.		
6. Объем повторной информации (в минутах):		30
Объем новой информации (в минутах):		60
Практическая подготовка (в минутах):		90
7. Условия для проведения занятия: Спортивный зал		
8. Самостоятельная работа студента: Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, при выполнении НИР по теме № 5 — 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: См. карту обеспеченности учебно-методической литературой		
1. Тема №16:	Развитие ловкости	
2. Дисциплина:	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)	
3. Специальность:	30.05.02 Медицинская биофизика	
4. Продолжительность занятий в т.ч. интерактивные формы обучения КСР		180 минут
5. Учебная цель: Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.		
6. Объем повторной информации (в минутах):		30
Объем новой информации (в минутах):		60
Практическая подготовка (в минутах):		90
7. Условия для проведения занятия: Спортивный зал, инвентарь		
8. Самостоятельная работа студента: Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, при выполнении НИР по теме № 6. Ловкость: средство, методы развития и контроля.		
9. Методы Контроля полученных знаний и навыков: Составление и выполнение комплексов упражнений по развитию ловкости.		
10. Литература для проработки: См. карту обеспеченности учебно-методической литературой		
1. Тема №17:	Профессионально-прикладная физическая подготовка	
2. Дисциплина:	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)	
3. Специальность:	30.05.02 Медицинская биофизика	
4. Продолжительность занятий, в т.ч. интерактивные формы обучения КСР		90 минут
5. Учебная цель: 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):		30
Объем новой информации (в минутах):		15
Практическая подготовка (в минутах):		45
7. Условия для проведения занятия: Спортивный зал ( инвентарь: мячи)		
8. Самостоятельная работа студента: 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: См. карту обеспеченности учебно-методической литературой		
1. Тема №18:	Выполнение контрольных нормативов.	
2. Дисциплина:	Элективные курсы по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)	
3. Специальность:	30.05.02 Медицинская биофизика	
4. Продолжительность занятий в т.ч. интерактивные формы обучения КСР	180 минут	
5. Учебная цель: 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):	30	
Объем новой информации (в минутах):	60	
Практическая подготовка (в минутах):	90	
7. Условия для проведения занятия: Спортивный зал (инвентарь: мячи)		
8. Самостоятельная работа студента: 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: См. карту обеспеченности учебно-методической литературой		

6.3. Формы и методика базисного (входящего) - ВК, текущего (промежуточного) – ПК и итогового –ИК контроля

Контрольный раздел рабочей программы позволяет осуществлять дифференцированную и объективную оценку учебного процесса и результатов учебной деятельности студентов за весь период обучения. При этом учитываются результаты изучения теоретического модуля, выполнения контрольных нормативов по оценке физической и технической подготовленности, выполнение и защита научно-исследовательских работ (НИР) и других заданий.

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

Кафедра физической культуры

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

По дисциплине «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ» (Лечебная физическая культура)

Для специальности 30.05.02 Медицинская биофизика

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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
(Лечебная физическая культура)

---

(наименование дисциплины)

Для

специальности

---

«Медицинская биофизика», 30.05.02

(наименование и код специальности)

К инновациям в преподавании дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» можно отнести использование мультимедийного проектора на теоретических занятиях и интернет-ресурса для дистанционного обучения студентов, что позволяет повысить качество предоставляемых услуг.

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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
(Лечебная физическая культура)  
(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	Гриф	Примечания
1.	Методические рекомендации: Организация и проведение занятий по атлетической гимнастике, 32 стр.	В.П. Иващенко, К.М. Комиссачик, О.А. Комиссарова, В.А. Мирниченко	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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
(Лечебная физическая культура)  
(наименование дисциплины)

Для специальности «Медицинская биофизика», 30.05.02  
(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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
(Лечебная физическая культура)  
(наименование дисциплины)

Для специальности «Клиническая психология» 37.05.01  
(наименование и код специальности)

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.