

УТВЕРЖДЕНО

на заседании

учебно-методического совета

« 29 » мая 2018 г.,

протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе, председа-
 тель учебно-методического совета
 профессор **Орел В.И.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

« Физическая культура и спорт »

(наименование дисциплины)

**По дисципли-
не**

**По направле-
нию**

бакалавриат

«Специальное (дефектологическое) образование»

44.03.03

(наименование и код специальности)

Факультет

Клинической психологии

(наименование факультета)

Кафедра

Физической культуры

(наименование кафедры)

Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Элективные дисциплины	328	54	54	72	36	54	58
Аудиторные занятия (всего)	36				18	18	
<i>В том числе:</i>							
Элективные дисциплины							
Практические занятия (ПЗ)	36				18	18	
Контроль самостоятельной работы (КСР)							
Самостоятельная работа (всего)	36				18	18	
Вид промежуточной аттеста- ции (зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (часы)	400	54	54	72	72	90	58
Зачетные единицы	2	-	-	-	1	1	-

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки бакалавриат «Специальное (дефектологическое) образование», 44.03.03 составлен на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. №123, и учебного плана ФГБОУ ВО СПбГПУ Минздрава России

Составители:

ст.пр.		Шигабудинов А.В.
_____ (должность, ученое звание, степень)	_____ (подпись)	_____ (расшифровка)
_____ (должность, ученое звание, степень)	_____ (подпись)	_____ (расшифровка)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Физической культуры

_____ название кафедры		
« 19 »	марта	2018 г.,
Заведующий(ая) кафедрой	_____	протокол заседания № 9
		Физической культуры
		_____ название кафедры
доц., к.п.н.	Иващенко В.П.	
_____ (должность, ученое звание, степень)	_____ (подпись)	_____ (расшифровка)

СТРУКТУРА

I. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).
2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП.
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.
 - 3.1. *Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины.*
 - 3.2. *Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций.*
4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
 - 5.1. *Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении.*
 - 5.2. *Разделы учебной дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы контроля.*
 - 5.3. *Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля).*
 - 5.4. *Название тем методико-практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля).*
6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
 - 6.1. *Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств.*
 - 6.2. *Примеры оценочных средств.*
7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ (СРС).
 - 7.1. *Виды СРС.*
 - 7.2. *Примерная тематика научно-исследовательских работ*
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
 - 8.1. *Основная литература.*
 - 8.2. *Дополнительная литература.*
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.
10. РАЗДЕЛЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СВЯЗИ С ПОСЛЕДУЮЩИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ.
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

II. БАНК КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ.

- III. ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.
- IV. ИННОВАЦИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ.
- V. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНИКОВ И УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ, ИЗДАННЫХ СОТРУДНИКАМИ КАФЕДРЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

I. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ - формирование у **студентов** мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

Задачи 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 гигиенической 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП: Раздел С-4.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

знать/понимать:

- Историю развития физической культуры и спорта в России.
- Возрастно-половые особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся.
- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.
- Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.
- Социальное значение физической культуры и спорта.
- Роль физической культуры в научной организации труда.
- Основы здорового образа жизни.
-

уметь:

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

Междисциплинарные связи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

1. Нормальная физиология: физиологические закономерности спортивной тренировки. Основные физиологические константы спортсменов различных специальностей. Энергозатраты организма при занятиях спортом.
2. Фармакология: история развития, роль, классификация, последствия применения допингов и стимуляторов в спорте и массовой физической культуре.
3. Физическая реабилитация и спортивная медицина: профилактика спортивных травм и повреждений. Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.
4. Гигиена: гигиенические нормы и требования к инвентарю и помещениям при занятиях физической культурой спортом. Питание при занятиях физическими упражнениями различной направленности .

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

3.1. Виды профессиональной деятельности, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины:

- психолого-педагогическая;
- диагностическая;
- организационно-управленческая;
- профилактическая;
- реабилитационная;
- научно-исследовательская.

3.2. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни.

Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.

Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины и виды учебной работы.**Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы (400 академических часов).**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Элективные дисциплины	328	54	54	72	36	54	58
Аудиторные занятия (всего)	36				18	18	
<i>В том числе:</i>							
Элективные дисциплины							
Практические занятия (ПЗ)	36				18	18	
Контроль самостоятельной работы (КСР)							
Самостоятельная работа (всего)	36				18	18	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (часы)	400	54	54	72	72	90	58
Зачетные единицы	2	-	-	-	1	1	-

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№ пп	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
1	6,13	Теоретический	Темы №№ 1- 15
2	22	Методико- практический	Темы №№ 1 - 18

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

№ пп	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (СРС), (час)					Формы текущего контроля успеваемости (неделя семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	Всего	
1	1- 10	Теоретический	40	-	-	-	40	Устная (ответы на вопросы) и практическая 4,8,11,14,24,26,28,32,34
2	1 -10	Методико- практический	-	-	360	-	360	Выполнение контрольных нормативов 6,7,8,14,15,16,31,32,36
3	1 -10	Самостоятельная работа студентов (СРС)	-	-	-	66		Защита НИР и выполнение других заданий (в течение года)
Итого			40	-	360	66	400	

5.3. Название тем учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Название тем лекций учебной дисциплины (модуля)
1	Физическая культура и спорт России. Физическое воспитание в медицинских вузах
2	Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности
3	Естественнонаучные основы физического воспитания
4	Медико-биологические и методические основы современной спортивной тренировки
5	Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека
6	Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов
7	Гигиенические основы физического воспитания и спорта
8	Допинги и стимуляторы в спорте
9	Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе
10	Адаптивная физическая культура
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ)
12	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов медицинских вузов
13	Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья
14	Оптимизация физической активности населения
15	Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека

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

№ 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	40	40	40	40	40	40
2	Выносливость. Средства, методы развития и контроля	40	40	40	40	40	40
3	Быстрота. Средства, методы развития и контроля	40	40	40	40	40	40
4	Сила. Средства, методы	40	40	40	40	40	40

	развития и контроля						
5	Гибкость. Средства, методы развития и контроля	40	40	40	40	40	40
6	Ловкость. Средства, методы развития и контроля	40	40	40	40	40	40
7	Вид спорта по выбору	170	170	200	140	155	155
8	Общеразвивающие упражнения и эле- менты видов спорта	270	270	300	220	245	245
9	Различные виды отя- гощений	170	170	200	140	155	155
1	2	3	4	5	6	7	8
10	Тренажерные уст- ройства и приспо- собления	170	170	200	140	155	155
11	Подвижные игры	170	170	200	140	155	155
12	Упражнения аэроб- ной направленности	170	170	200	140	155	155
13	Упражнения сило- вой направленности	170	170	200	140	155	155
14	Упражнения скоро- стно-силовой на- правленности	170	170	200	140	155	155
15	Развитие гибкости	170	170	200	140	155	155
16	Развитие ловкости	170	170	200	140	155	155
17	Профессионально- прикладная физиче- ская подготовка	120	120	150	110	110	110
18	Выполнение кон- трольных нормати- вов. Зачет	120	120	150	110	110	110
	Итого часов	38	38	44	32	35	35

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ пп	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учеб- ной дисцип- лины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во во- просов (тестов) в задании	Кол-во неза- висимых вариантов
1	1 – 10	ТК	Теоретический	Практика	3 – 5	-
2	1 - 10	ВК, ТК, ПК	Методико- практический	Практика	3 - 5	-

6.2. Примеры оценочных средств

Для входного контроля (ВК)	Оценка скоростно-силовой подготовленности: бег 100 м на время
	Оценка специальной выносливости: бег 500 м и 1000 м на время
	Оценка силовой подготовленности: подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
Для текущего контроля (ТК)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
	Штрафные броски в корзину (из 10-ти, кол-во раз)
	Оценка максимальной силы мышц ног (приседания за 1 мин, кол-во раз)
Для промежуточного контроля (ПК)	Бег на лыжах (мужчины – 5 км; женщины – 3 км (мин.сек)
	Приседания на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз)
	Оценка качества гибкости – наклоны туловища вперед стоя на возвышении (см)

7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

7.1. Виды СРС

№ пп	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	1 - 10	Самостоятельная работа студентов (СРС)	1. Составление комплексов упражнений:	10
			а) по развитию физических качеств	
			б) утренней гигиенической гимнастики	
			в) корректирующей гимнастики	10
			2. Написание и защита НИР	22
			3. Выполнение других заданий	14
			Итого часов в семестрах	66

7.2. Примерная тематика реферативных работ (семестры: 1 – 10):

1. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
2. Медицинские проблемы спортивной тренировки (врачебный контроль, педагогический, самоконтроль; взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни).
3. Физиологические основы спортивной и оздоровительной тренировки (тип, величина, интенсивность нагрузки; частота занятий; интервалы отдыха; методы тренировки).
4. Физиологическая оценка тренировочного процесса различной направленности (общая или специальная физическая подготовка).
5. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

6. Двигательный режим в оздоровительной программе врача.
7. Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности психолога.
8. Тренажерные средства для общей физической подготовки спортсменов, лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов.
9. Основы восстановления функций и тренированности организма человека.
10. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература:

1. **Коваль В.И., Родионова Т.А.** Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. Изд. *Academia*, 2010.- 320 стр.
2. **Голощапов Б.Р.** История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Гриф УМО МО РФ. Изд. 7-е, *Academia*, 2010 - 320 стр.
3. **Евсеев Ю.И.** Физическая культура: Учебное пособие, Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 444 стр.

8.2. Дополнительная литература:

1. **Кузнецов В.С., Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Гриф УМО МО РФ. 8-е изд., стер. *Academia*, 2010. 480 стр.
2. **Мандриков В.Б.** Методы оценки физического и функционального состояния студентов специального учебного отделения: Учебно-методическое пособие, из-во ВолГМУ, - 2012,-48стр.
3. **Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В.** Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие. - СПб: СПбГУ ИТМО, 2008- 96с.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать современным требованиям преподавания дисциплин по физической культуре.

Для полноценного изучения дисциплины кафедра физической культуры должна иметь следующую материально-техническую базу:

- легкоатлетический стадион открытого типа;
- бассейн;
- лыжную базу (для вузов соответствующей климатической зоны);
- спортивный комплекс со специализированными залами для проведения занятий по спортивным играм, видам единоборств, фитнесу, тяжелой атлетике, атлетической гимнастике, а также зал для проведения занятий со студентами специального медицинского отделения.

Оснащенность образовательного процесса по физическому воспитанию подразуме-

ваает наличие следующего специализированного оборудования и инвентаря: легкоатлетические снаряды и оборудование, волейбольные мячи и оборудование, футбольные мячи и оборудование, теннисные ракетки, мячи и оборудование, ракетки, шарики и оборудование для настольного тенниса, ракетки, воланы и оборудование для бадминтона, ауди-видео аппаратуры, фит-болы, степ-платформы, утяжелители, гантели различного веса, скакалки, обручи, штанги, гири, тренажеры велоэргометры, бегущая дорожка, гимнастические стенки и скамейки, набивные мячи, компьютер с периферией.

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

Примерный протокол согласования рабочей программы по физической культуре с другими дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	Вопросы согласования	Дата согласования и № протокола
1	Нормальная физиология	Физиологические закономерности спортивной тренировки. Основные физиологические константы спортсменов различных специальностей. Энергозатраты организма при занятиях спортом.	29.08.11 г. Протокол №2 заседания кафедры от 01.09.11 г.
2	Фармакология	Фармакология: история развития, роль, классификация, последствия применения допингов и стимуляторов в спорте и массовой физической культуре.	- «-
3	Лечебная физкультура, физиотерапия и врачебный контроль	Физическая реабилитация и спортивная медицина: профилактика спортивных травм и повреждений. Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.	- «-
4	Гигиена	Гигиенические нормы и требования к инвентарю и помещениям при занятиях физической культурой спортом. Питание при занятиях физическими упражнениями различной направленности.	- «-
5	Клиническая психология	Поведение детей и подростков в условиях тренировочного процесса или в ситуациях, угрожающих нарушениями психического здоровья.	- «-

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ

ДИСЦИПЛИНЫ

11.1. 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.

11.2. 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.

11.3. 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.

11.3.1. 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 поликлиники города по месту проживания. Посещаемость студентами лечебного учреждения контролируется преподавателями специального учебного отделения и врачом кафедры физического воспитания по врачебному контролю в конце каждого семестра.

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

Общими противопоказаниями к занятиям физкультурой являются:

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

II. 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.

III. ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

На основе государственного образовательного стандарта высшие учебные заведения самостоятельно с учетом программы по дисциплине «Физическая культура», местных условий, контингента обучающихся, преподавательского состава и разрешающей способности материальной базы определяют формы занятий, виды спорта или системы физических упражнений.

Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и соблюдения норм здорового образа жизни являются одной из основных задач вузов. Эта задача возлагается на администрацию и каждого научного и педагогического работника. Администрация высшего учебного заведения обеспечивает кафедру физической культуры штатной численностью преподавательского состава и учебно-вспомогательным персоналом, необходимыми помещениями, созданием условий для проведения своевременного углубленного медицинского осмотра студентов и т.п.

Кафедра физической культуры проводит учебную, научную, учебно-методическую, физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Для проведения учебной работы студенты распределяются по учебным отделениям с учетом пола, физической подготовленности, медицинской группы и желания заниматься тем или иным видом спорта.

Учебные занятия проводятся в форме:

- практических, методических, соревновательных;
- групповых и индивидуально-групповых;
- самостоятельных по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме рабочего дня;
- занятий в спортивных секциях;
- самостоятельных занятий по месту жительства;

- туризма;
- оздоровительных и спортивных мероприятий.

В конце каждого семестра студенты всех отделений, выполнившие все разделы Рабочей программы, сдают зачет по физической культуре. При этом оценивается уровень физической и технической подготовленности по результатам выполнения контрольных нормативов, знания теоретического и методического разделов, а также умения и навыки профессионально-прикладной физической подготовки.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, выполняют НИР и другие задания преподавателя для последующей их аттестации.

IV. ИННОВАЦИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Предусмотрено использование профильных современных информационных технологий и электронного Интернет ресурса.

V. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНИКОВ И УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ, ИЗДАНЫХ СОТРУДНИКАМИ КАФЕДРЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. **В.П. Иващенко в соавторстве.** Содержание и направленность занятий студентов по физической культуре с учетом их последующей профессиональной деятельности. Методические рекомендации. СПб, 2009.

2. **В.П. Иващенко в соавторстве.** Утренняя гигиеническая гимнастика – обязательный компонент здорового образа жизни. Методические рекомендации. СПб, 2011.