

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

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

Проректор по учебной работе,
председатель учебно-методического совета
профессор



В.И. Орел

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине	«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (наименование дисциплины)
Для направления подготовки Факультет	бакалавриат «Специальное (дефектологическое) образование» 44.03.03 (наименование и код специальности)
Кафедра	Клинической психологии (наименование факультета)
	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)	328	54	54	72	36	54	58
<i>В том числе:</i>							
Элективные дисциплины							
Практические занятия (ПЗ)	328	54	54	72	36	54	58
Самостоятельная работы (всего)							
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	-	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.
Общая трудоемкость часы	328	54	54	72	36	54	58

СТРУКТУРА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

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 «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ - формирование у **студентов-психологов** 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:

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

знать:

- 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 «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ по физической культуре и спорту»:

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:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате прохождения практики обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные Средства
1	2	3	4	5	6	7
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; принципы здорового образа жизни	разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.	методами физического самосовершенствования и самовоспитания	Сдача нормативов

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины и виды учебной работы для специальности «Клиническая психология».

Общая трудоемкость дисциплины – 328 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)	328	54	54	72	36	54	58
<i>В том числе:</i>							
Элективные дисциплины							
Практические занятия (ПЗ)	328	54	54	72	36	54	58
Самостоятельная работа (всего)							
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (часы)	328	54	54	72	36	54	58

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	УК-7	Методико-практический	Темы №№ 1 - 18

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

№ п/п	№ 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 -6	Методико-практический	-	-	328	-	328	Выполнение контрольных нормативов 6,7,8,14,15,16,31,32,36
Итого			-	-	328		328	

5.3. Название тем учебной дисциплины (модуля)

Лекции учебным планом не предусмотрены

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	170	170	200	40	155	155
2	Выносливость. Средства, методы развития и контроля	170	170	200	40	155	155
3	Быстрота. Средства, методы развития и контроля	170	170	200	80	155	200
4	Сила. Средства, методы развития и контроля	170	170	200	80	155	200
5	Гибкость. Средства, методы развития и контроля	170	170	200	80	155	200
6	Ловкость. Средства, методы развития и контроля	170	170	200	140	200	200
7	Вид спорта по выбору	170	170	200	140	200	200
8	Общеразвивающие упражнения и элементы видов спорта	260	260	300	220	245	245
9	Различные виды отягощений	260	260	300	140	200	200
10	Тренажерные устройства и приспособления	170	170	300	140	200	200
11	Подвижные игры	170	170	300	140	200	200
12	Упражнения аэробной направленности	170	170	300	140	200	200
13	Упражнения силовой направленности	170	170	300	140	200	200
14	Упражнения скоростно-силовой направленности	170	170	300	140	200	200
15	Развитие гибкости	170	170	220	140	155	200
16	Развитие ловкости	170	170	200	140	155	200
17	Профессионально-прикладная физическая подготовка	170	170	200	110	155	170
18	Выполнение контрольных нормативов. Зачет	170	170	200	110	155	155
	Итого часов	54	54	72	36	54	58

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов (тестов) в задании	Кол-во независимых вариантов
1	1 - 6	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

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена

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 подразумевает 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 МЕЖ-
ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СВЯЗИ С ПОСЛЕДУЮЩИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ**
Примерный протокол согласования рабочей программы элективных курсов по фи-
зической 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.	29.08.11 г. Протокол №2 заседания кафедры от 01.09.11 г.
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.	29.08.11 г. Протокол №2 заседания кафедры от 01.09.11 г.
4	Гигиена	Гигиенические нормы и требования к инвентарю и помещениям при занятиях физической культурой спортом. Питание при занятиях физическими упражнениями различной направленности.	29.08.11 г. Протокол №2 заседания кафедры от 01.09.11 г.
5	Клиническая психология	Поведение детей и подростков в условиях тренировочного процесса или в ситуациях, угрожающих нарушениями психического здоровья.	29.08.11 г. Протокол №2 заседания кафедры от 01.09.11 г.

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 реше-

нием 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 способно-

сти 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, ИЗДАННЫХ 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.