

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПЕРВЫЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА  
И.П.ПАВЛОВА» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании Методического Совета  
ПСПбГМУ им.акад. И.П.Павлова  
«06» июня 2024 г. протокол № 89  
Проректор по учебной работе,  
председатель Методического Совета  
профессор Яременко А.И.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По** дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
(наименование дисциплины)

**для специальности** Медицинская кибернетика (30.05.03)  
(наименование и код специальности)

**Факультет** Фундаментальной медицины  
(наименование факультета)

**Кафедра** Физического воспитания и здоровья  
(наименование кафедры)

Санкт-Петербург  
2024 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 31.05.01 «Лечебное дело (уровень специалитета)», приказ № 1006 Минобрнауки от 12.08.2020.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания и здоровья « 04 » марта 2024 г., протокол № 6

Заведующая кафедрой физического воспитания и здоровья

Профессор, к.м.н.

*(ученое звание или ученая степень)*



*(подпись)*

Потапчук А. А.

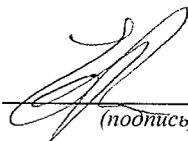
*(Расшифровка фамилии И. О.)*

Рабочая программа одобрена цикловой методической комиссией по психолого-педагогическим дисциплинам «30» мая 2024 г., протокол № 4

Председатель цикловой методической комиссии

Профессор д.п.н.

*(ученое звание или ученая степень)*



*(подпись)*

Е.Р. Исаева

*(Расшифровка фамилии И. О.)*

## Оглавление

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:.....	5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий.....	6
5.1. Учебно-тематическое планирование дисциплины.....	6
5.2. Содержание по темам (разделам) дисциплины.....	9
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	14
6.1. Основная литература:.....	14
6.2. Дополнительная литература:.....	14
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	14
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и количества академических часов для проведения занятий клинического практического типа по темам (разделам).....	14
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	15
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования знаний, умений, навыков и опыта деятельности.....	16
7.4. Методические материалы и методика, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	24
7.4.1. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....	26
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	26
8.1. Основная литература:.....	26
8.2. Дополнительная литература:.....	27
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины.....	27
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	27
10.1. Характеристика особенностей технологий обучения в Университете.....	27
10.2. Особенности работы обучающегося по освоению дисциплины «Прикладная физическая культура».....	28
10.3. Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы в процессе освоения дисциплины.....	28
10.4. Методические указания для обучающихся по подготовке к занятиям.....	29
10.4.1. Методические рекомендации по организации теоретического модуля.....	29
10.4.2. Методические рекомендации по организации методико-практического модуля.....	29
10.4.3. Методические рекомендации по организации практического модуля.....	29
10.4.4. Методические рекомендации по организации контрольного модуля.....	34
10.5. Методические рекомендации по организации инклюзивного образования по дисциплине.....	34
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	45
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	46
12.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (инклюзивное образование).....	47

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

## Цели преподавания дисциплины

Целью курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в медицинских ВУЗах является формирование у студентов-медиков мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности будущего специалиста.

### Задачи дисциплины:

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

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

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

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате освоения программы у выпускника должны быть сформированы компетенции.

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Оценочные средства
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. ИД-1 Применяет принципы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Контрольные нормативы
	УК-7.2. ИД-2 Выбирает здоровые берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма	Контрольные нормативы
	УК-7.3. ИД-3 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Контрольные нормативы
	УК-7.4. ИД-4 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в собственной профессиональной деятельности	Контрольные нормативы

## 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Прикладная физическая культура» является вариативной частью дисциплин (модулей), изучается на первом, втором, третьем курсах.

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

№№ п/п	Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
			I	II	III	IV	V	VI
1	Общая трудоемкость цикла	<b>328</b>	66	90	54	48	26	44

2	Аудиторные занятия, в том числе:	<b>328</b>	66	90	48	24	26	44
2.1	Лекции	-	-	-	-	-	-	-
2.2	Практические занятия	<b>328</b>	66	90	48	24	26	44
2.3	Семинары	-	-	-	-	-	-	-
3	Самостоятельная работа	-	-	-	6	24	-	-
4	Вид итогового контроля (зачет, экзамен)							<b>зачет</b>

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

### 5.1. Учебно-тематическое планирование дисциплины

Наименование темы (раздела)	Контактная работа, академ. ч			Самостоятельная работа, академ. ч	Всего
	занятия лекционного типа (лекции)	Практические занятия	Лабораторные занятия		
<b>Тема (раздел) 1</b> Легкая атлетика	-	18	-	-	18
<b>Тема (раздел) 2</b> Плавание	-	10	-	-	10
<b>Тема (раздел) 3</b> Основная гимнастика	-	20	-	-	20
<b>Тема (раздел) 4</b> Спортивные игры		18			18
<b><i>Всего 1-й семестр</i></b>	<b>-</b>	<b>66</b>		<b>-</b>	<b>66</b>
<b>Тема (раздел) 1</b> Легкая атлетика	-	30		-	30

<b>Тема (раздел) 2</b> Плавание	-	10		-	10
<b>Тема (раздел) 3</b> Основная гимнастика	-	20		-	20
<b>Тема (раздел) 4</b> Спортивные игры		30			30
<b><i>Всего 2-й семестр</i></b>		<b>90</b>		<b>-</b>	<b>90</b>
<b>Тема (раздел) 1</b> Легкая атлетика	-	12		2	14
<b>Тема (раздел) 2</b> Плавание	-	12		-	12
<b>Тема (раздел) 3</b> Основная гимнастика	-	12		2	14
<b>Тема (раздел) 4</b> Спортивные игры		12		2	14
<b><i>Всего 3-й семестр</i></b>		<b>48</b>		<b>6</b>	<b>54</b>
<b>Тема (раздел) 1</b> Легкая атлетика	-	6		6	12
<b>Тема (раздел) 2</b> Плавание	-	6		6	12
<b>Тема (раздел) 3</b> Основная гимнастика	-	6		6	12

<b>Тема (раздел) 4</b> Спортивные игры		6		6	12
<b><i>Всего 4-й семестр</i></b>		<b>48</b>		<b>-</b>	<b>48</b>
<b>Тема (раздел) 1</b> Легкая атлетика	-	6		-	6
<b>Тема (раздел) 2</b> Плавание	-	6		-	6
<b>Тема (раздел) 3</b> Основная гимнастика	-	6		-	6
<b>Тема (раздел) 4</b> Спортивные игры		8			8
<b><i>Всего 5-й семестр</i></b>		<b>26</b>		<b>-</b>	<b>26</b>
<b>Тема (раздел) 1</b> Легкая атлетика	-	8		-	8
<b>Тема (раздел) 2</b> Плавание	-	10		-	10
<b>Тема (раздел) 3</b> Основная гимнастика	-	10		-	10
<b>Тема (раздел) 4</b> Спортивные игры		12			12
<b>Тестирование</b>		4			4

<b>Всего 6-й семестр</b>		<b>44</b>		<b>-</b>	<b>44</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>		<b>-</b>	<b>328</b>

## 5.2. Содержание по темам (разделам) дисциплины

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела дисциплины базовой части ФГОС</b>	<b>Содержание раздела</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
1.	Легкая атлетика	<p>1. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Создать у занимающихся представление о рациональной технике бега на короткие дистанции. Научить технике бега по дистанции. Специальные упражнения: бег у гимнастической стенки, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжковыми шагами, семенящий бег, бег с ускорением 30-80 метров в 1/2 и 3/4 силы. Обучение низкому старту к стартовому разгону. Совершенствование техники бега в целом. Контрольный бег 100 м.</p> <p>2. Бег на средние и длинные дистанции.</p> <p>Создать представление о рациональной технике бега. Обучение основам техники бегового шага, особенности техники отталкивания. Обучение бега маховым шагом. Техника высокого старта, правила соревнований. Совершенствование техники бега в целом. Контрольный бег 2 и 3</p>	<p><b>Универсальные компетенции (УК):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</li> </ul> <p><b>ИД-2:</b></p> <p>Умеет применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья.</p>

		<p>км.</p> <p>3. Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места.</p> <p>Ознакомление с основами техники прыжковых упражнений. Обучение технике отталкивания (согласование движений рук и ног). Специальные прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки с подтягиванием толчковой ноги на одной и двух ногах. Обучение технике движений в полете (способ согнув ноги). Обучение технике приземления.</p>	
2.	Плавание	<p>1. Обучение технике плавания кроль на груди.</p> <p>Обучение технике работы ног: с опорой рук о бортик, с доской, на скольжении. Согласование работы ног с дыханием. обучение технике работы рук: имитация гребка у бортика, гребок одной рукой на скольжении с доской, гребки руками в раздельной координации, гребки руками в полной координации без дыхания, согласование работы рук с дыханием. Кроль в полной координации.</p> <p>2. Обучение технике стартового прыжка.</p> <p>Спады в воду из положения сидя на бортике, приседа, полуприседа, стойки согнувшись. Прыжок в воду с бортика. Спад с тумбочки из положения стойки. Прыжок с тумбочки.</p> <p>3. Обучение технике кролем на спине.</p> <p>Работа ног в различных вариациях скольжения на спине. Обучение технике работы рук: имитация гребковых движений у бортика, гребковые движения одной рукой на скольжении, гребки руками в раздельной координации. Согласование работы рук, ног и дыхания. Обучение технике старта из воды: объяснение, многократное повторение с разбором ошибок.</p> <p>4. Обучение технике поворотов в способах кроль на груди и на спине.</p> <p>Имитация поворотов на суше и у</p>	<p><b>Универсальные компетенции (УК):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</li> </ul> <p><b>ИД-2 :</b></p> <p>Умеет применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья.</p>

		<p>бортика. Повороты с подплывания без работы рук, постановка руки без отталкивания, группировка с вращением, постановка ног на стенку, отталкивание с выносом рук на скольжение. Повороты с подплывания в полной координации.</p> <p>5. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.</p> <p>Совершенствование выполнения стартов и перехода из скольжения к плавательным движениям. Повторное преодоление отрезков 25 метров с различной скоростью. Повторное преодоление отрезков с увеличением скорости и выполнением поворота. Повторное проплывание отрезков 50 – 150 метров в спокойном темпе (контроль техники плавания по дистанции и поворотов). Проплывание отрезков с соревновательной скоростью.</p> <p>6. Тренировка на удлиненных отрезках 200 – 600 м с чередованием способов плавания кроль на груди и кроль на спине. Контрольное проплывание максимального отрезка за 12 минут.</p> <p>7. Брасс</p> <p>Изучение техники работы ног, изучение техники работы рук, согласование работы ног, рук и дыхания. Контрольное проплывание отрезка 100 м.</p> <p>8. Брасс на спине</p> <p>Изучение техники работы ног, изучение техники работы рук, согласование работы ног, рук и дыхания. Контрольное проплывание отрезка 100 м.</p> <p>9. Плавание на боку</p> <p>Контрольное проплывание отрезка 100 м.</p> <p>10. Тренировка на удлиненных отрезках 200- 600 м.</p> <p>Контрольное проплывание на максимальное расстояние</p>	
3.	Основная гимнастика	<p>1. Строевые упражнения и перестроения.</p> <p>2. Упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств.</p>	<p><b><u>Универсальные компетенции (УК):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения</li> </ul>

		<p>Упражнения с набивными мячами, с использованием гимнастических снарядов. Упражнения с противодействием партнера. Серийные прыжковые упражнения.</p> <p>3. Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Упражнения с использованием гимнастических снарядов, с внешней помощью. Маховые упражнения.</p> <p>4. Упражнения для развития ловкости и быстроты.</p> <p>Упражнения на быстроту двигательной реакции, быстроту отдельных движений на переключение, с усложненной координацией, метание. Упражнение на максимальную частоту движений.</p>	<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</p> <p><b>ИД-1:</b></p> <p>Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применять гигиенические мероприятия оздоровительного характера и использовать методы закаливания.</p>
4.	Спортивные игры	<p>Волейбол.</p> <p>1. Краткая история развития игры. Правила. Обучение стойкам. Обучение положению рук на мяче.</p> <p>2. Обучение технике верхней передачи: над собой на месте и в движении, в парах на месте и в движении, у стены, в ходе игры по упрощенным правилам.</p> <p>3. Обучение технике нижней передачи.</p> <p>Обучение технике постановки рук под мяч, имитация работы ног. Прием мяча снизу с набрасывания в парах, с передачи. Нижняя передача в парах и у стенки.</p> <p>4. Обучение нижней прямой подаче.</p> <p>Создание представления о технике выполнения нижней прямой подачи. Выполнение отдельных элементов по разделению: перенос веса тела и замах с одновременным подбросом мяча, удар по мячу прямой рукой с шагом вперед. Выполнение в парах, у стены, через сетку.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>1. Краткая история развития игры. Основные правила. Обучение стойкам и передвижениям. Держание мяча.</p>	<p><b>Универсальные компетенции (УК):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</li> </ul> <p><b>ИД-3 :</b></p> <p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.</p>

		<p>2. Передачи. Ловля мяча двумя руками. Обучение передаче двумя руками от груди: петлеобразный замах, выполнение передачи с шагом вперед, сопровождение мяча руками. Передача двумя руками из-за головы. Передача одной рукой от плеча. Передача в парах на месте и в движении.</p> <p>3. Обучение ведению мяча. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты стойки. Перевод мяча, смена направления движения.</p> <p>4. Обучение технике броска 1 и 2-мя руками. Имитация последовательно-согласованного разгибания ноги-туловище-руки. Обучение правильному выпусканию мяча с кисти (встречное вращение мяча). Многократные броски над собой, в парах, в щит, в кольцо.</p>	
5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка  1.	<p>Составление и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Составление и проведение комплекса производственной гимнастики для различных врачебных специализаций.</p>	<p><b>Универсальные компетенции (УК):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</li> </ul> <p><b>ИД-4:</b></p> <p>Умеет придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
6.	Тестирование	Прием контрольных нормативов	<p><b>Универсальные компетенции (УК):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</li> </ul> <p><b>ИД-3:</b></p> <p>Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.</p>

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

### **6.1. Основная литература:**

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

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

#### Учебно-методические пособия:

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

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

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза в условиях дистанционного обучения: методические рекомендации / Н.В. Сивас - СПб.: РИЦ ПСПбГМУ, 2021. – 35с.

Самоконтроль эмоционального состояния студентов средствами физической культуры : учебное пособие для студентов мед. вузов / Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья ; [сост.: В. П. Башмаков, А. А. Вейнбергер, Е. Ю. Сивас, В. В. Щербакова ; отв. ред. Н. В. Сивас]. - СПб. : РИЦ ПСПбГМУ, 2022. – 36 с.

Сборник заданий для самоподготовки студентов по дисциплине физическая культура : учебно-методическое пособие / Сост. Е. Е. Митрофанова и (и др.). – СПб. : РИЦ ПСПбГМУ , 2022 – 48 с.

Физические качества и оценка физического состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом : учебное пособие / Сост. А. А. Потапчук (и др.) ; под ред. А. А. Потапчук. – СПб.: РИЦ ПСПбГМУ, - 2022. – 36 с.

### **6.2. 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.

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

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

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

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

№ п/п	Контролируемые темы (разделы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части) по этапам формирования в темах (разделах)	Наименование оценочного средства для проведения занятий, академ. ч
			очная
1.	<b>Тема (раздел) 1</b> Легкая атлетика	УК -7	Контрольные нормативы – 0,30
2.	<b>Тема (раздел) 2</b> Плавание	УК -7	Контрольные нормативы – 0,30
3.	<b>Тема (раздел) 3</b> Основная гимнастика	УК -7	Контрольные нормативы – 0,30
4.	<b>Тема (раздел) 4</b> Спортивные игры	УК -7	Контрольные нормативы – 0,30

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

№ п/п	Наименование формы проведения промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0–100%, четырехбалльная, тахометрическая)
1	<i>Зачет</i>	выполнение обучающимися практико-ориентированных заданий	Практико-ориентированные задания	<i>Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части зачета:</i>

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

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

#### Темы рефератов:

1. Физическая культура как составляющая часть культуры общества и личности
2. Здоровый образ жизни – его содержание, критерии

3. Физическая культура в медицинском ВУЗе
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма
5. Методика применения средств физической культуры для коррекции телосложения
6. Культура здоровья, как одна из составляющих образованности
7. Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошрое, настоящее, перспектива)
8. Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств
9. Средства физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния
10. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
11. История развития Олимпийского движения в России
12. Нетрадиционная система физических упражнений: характеристика основных видов спорта
13. Закаливание – средство профилактики простудных заболеваний
14. Студенческий спорт, его организационные особенности
15. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

### **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

1. Единые требования по посещаемости, теоретическому разделу, самостоятельной подготовке и другим видам деятельности.
2. Оценка физической подготовленности осуществляется в соответствии с медицинской группой занимающихся.
3. Разнообразие программ обеспечивается спортивно-техническим блоком специализаций: общая физическая подготовка (ОФП), плавание, фитнес; спортивно-техническим разделом программ подготовительного и специального отделений; программами секций.

### **1 – 6 семестры**

№ п/п	Оцениваемый показатель	Сумма баллов за раздел
<b>I</b>	<b>Посещаемость учебных занятий</b> I, II, III курсы – не менее 20 посещений за семестр	<b>до 40 б за семестр</b>
<b>II</b>	<b>Теоретические знания</b>	<b>до 5 б за семестр</b> <b>* до 20 б ЛФК</b>
<b>III</b>	<b>Физическая подготовленность по утвержденным нормативам</b>	<b>до 40 б за семестр</b>
<b>IV</b>	<b>Спортивно-техническая подготовка по планам отделений</b>	
<b>V</b>	<b>Самостоятельная работа студентов по теоретическому разделу</b>	<b>до 5 б за семестр</b>
<b>VI</b>	<b>Другие виды деятельности</b> <b>Участие в соревнованиях и судейство</b>	<b>до 10 б за семестр</b>
	<b>Минимальное количество баллов (удовлетворительно)</b>	<b>61-74 балла</b>
	<b>На оценку хорошо</b>	<b>75-84 балла</b>
	<b>На оценку отлично</b>	<b>85-100 баллов</b>

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** Основная медицинская группа

№ п/п	Вид	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	<b>Бег 100 м (сек)</b>			
	мужчины	<b>13,2</b>	<b>14,0</b>	<b>14,6</b>
	женщины	<b>15,7</b>	<b>17,0</b>	<b>18,9</b>
2.	<b>Бег (мин, сек)</b>			
	3000 м мужчины	<b>12'00"</b>	<b>13'30"</b>	<b>14'30"</b>
	2000 м женщины	<b>10'15"</b>	<b>11'15"</b>	<b>12'15"</b>
3.	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>			
	мужчины	<b>250</b>	<b>230</b>	<b>210</b>
	женщины	<b>190</b>	<b>170</b>	<b>150</b>
4.	<b>Подтягивание (раз)</b>			
	<b>на перекладине</b> мужчины	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>5</b>
	<b>в висе лежа на перекладине высотой 90 см</b> женщины	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>12</b>
5.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)</b>			
	<b>на брусьях</b> мужчины	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>5</b>
	<b>лежа</b> женщины	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
6.	<b>Приседания на одной ноге (раз)</b>			
	мужчины	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>8</b>
	женщины	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
7.	<b>Плавание 50 м (мин, сек)</b>			
	мужчины	<b>40"</b>	<b>48"</b>	<b>б/у врем.</b>
	женщины	<b>54"</b>	<b>1'14"</b>	<b>б/у врем.</b>
8.	<b>Тест на гибкость</b> из осн. Стойки наклон вперед, фиксация 3"	пост. ладоней на пол	пост. кулаков на пол	касание пальцами пола
9.	<b>В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)</b> мужчины	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки закреплены, прямые ноги зафиксированы (раз)</b> женщины	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>20</b>

#### Подготовительная медицинская группа

№ п/п	Вид	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	<b>Плавание 50 м (мин, сек)</b>			
	мужчины	<b>0'50"</b>	<b>1'10"</b>	<b>1'30"</b>
	женщины	<b>1'05"</b>	<b>1'30"</b>	<b>1'45"</b>
2.	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>			
	мужчины	<b>240</b>	<b>215</b>	<b>190</b>
	женщины	<b>180</b>	<b>160</b>	<b>140</b>
3.	<b>Приседание на одной ноге, стоя на скамейке, (раз)</b>			
	с опорой о гладкую стену мужчины	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>8</b>
	с опорой о гимн. Стену женщины	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
4.	<b>Тест на гибкость</b> из осн. стойки наклон вперед, фиксация 3"	пост. ладоней на пол	пост. кулаков на пол	касание пальцами пола
5.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)</b> мужчины	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>15</b>

	<i>от гимн. скамейки</i> женщины	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>6</b>
6.	<b>Бег 60 м (сек)</b>			
	мужчины	<b>8,00</b>	<b>10,00</b>	<b>12,30</b>
	женщины	<b>9,30</b>	<b>11,30</b>	<b>14,00</b>
7.	<b>Бег (мин,сек)</b>			
	1000м мужчины	<b>3'30"</b>	<b>4'30"</b>	<b>5'45"</b>
	500 м женщины	<b>2'10"</b>	<b>2'40"</b>	<b>3'30"</b>
8.	<b>В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)</b> мужчины	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, прямые ноги зафиксированы (раз)</b> женщины	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>15</b>
9.	<b>Подтягивание (раз)</b>			
	<b>на перекладине</b> мужчины	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
	<b>в висе лежа на перекладине высотой 90 см</b> женщины	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
10.	<b>Тест Купера (бег) для освобожденных от бассейна (м)</b>			
	мужчины	<b>2600</b>	<b>2000</b>	<b>1500</b>
	женщины	<b>2200</b>	<b>1500</b>	<b>1200</b>

**Специальная медицинская группа**

№ п/п	Вид	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	<b>Плавание (оздоровительное) м</b>	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>25</b>
2.	<b>Дозированная ходьба 12 мин (в метрах)</b>			
	мужчины	<b>600 м</b>	<b>550 м</b>	<b>500 м</b>
	женщины	<b>550 м</b>	<b>500 м</b>	<b>450 м</b>
3.	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, прямые ноги зафиксированы (раз)</b>			
	мужчины	<b>45</b>	<b>35</b>	<b>25</b>
	женщины	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>
4.	<b>Метание мяча в цель с расстояния 5м (кол-во очков)</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
5.	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (раз)</b>			
	мужчины	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>
	женщины	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
6.	<b>Полуприсед (раз)</b>			
	мужчины	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>28</b>
	женщины	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>
7.	<b>Северная ходьба (мин, сек)</b>			
	мужчины	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
	женщины	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
8.	<b>Дартс (простой набор очков)</b>	<b>500</b>	<b>450</b>	<b>300</b>
9.	<b>«Степ» тест (мин, сек)</b>			
	мужчины	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
	женщины	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
10.	<b>Тест на гибкость из осн. стойки наклон вперед, фиксация 3"</b>	пост. ладоней на пол	пост. кулаков на пол	касание пальцами пола

**СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Отделение общей физической подготовки**

№ п/п	Вид	5 баллов	4 балла	3 балла	
1.	<b>Волейбол</b>				
	I курс – выполнение верхней и нижней передачи над собой (раз)	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	
	I курс – нижняя прямая или боковая подача (из 10-ти)	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
	II курс – выполнение верхней и нижней передачи с отскоком от стены (раз)	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	
	II курс – подача (из 10-ти)	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	
	III курс – нападающий удар (из 10-ти)				
		мужчины	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
	женщины	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	
2.	<b>Плавание</b>				
	I курс – средняя оценка за технику плавания кролем на груди и спине (старт, дистанции, поворот)	<b>≤ 4,6</b>	<b>≤ 3,6</b>	<b>≤ 2,6</b>	
	II курс – тест Купера (м)				
		мужчины	<b>650</b>	<b>550</b>	<b>300</b>
		женщины	<b>550</b>	<b>450</b>	<b>200</b>
	III курс 5 семестр – оценка техники прикладных видов на дистанции 200 м	<b>≤ 4,6</b>	<b>≤ 3,6</b>	<b>≤ 2,6</b>	
	III курс 6 семестр – максимальное проплавание отрезков (м)				
	мужчины	<b>800</b>	<b>600</b>	<b>400</b>	
	женщины	<b>700</b>	<b>500</b>	<b>300</b>	
3.	<b>Баскетбол</b>				
	I курс – ловля-передача мяча двумя руками от груди	<b>оценка техники выполнения</b>			
	<i>I курс – челночный бег с ведением мяча (отрезок 9 м) за 30 сек (раз)</i>				
		<b>9</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	
	<i>мужчины</i>				
		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	
	<i>женщины</i>				
	<i>I курс – штрафной бросок (из 10-ти) (раз)</i>				
		<b>9</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	
	<i>мужчины</i>				
		<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
	<i>женщины</i>				
	<i>II курс – выполнение технического упражнения (сек/попаданий)</i>				
	<b>20/2</b>	<b>24/1</b>	<b>28/1</b>		
<i>мужчины</i>					
	<b>25/2</b>	<b>29/1</b>	<b>б.вр./1</b>		
<i>женщины</i>					
<i>III курс – выполнение комбинации ведения с бросками (сек/попаданий)</i>					
	<b>16/2</b>	<b>24/2</b>	<b>28/1</b>		
<i>мужчины</i>					
	<b>20/2</b>	<b>29/2</b>	<b>б.вр./1</b>		
<i>женщины</i>					
4.	Тройной прыжок с места (см)				
		<b>750</b>	<b>650</b>	<b>550</b>	
	<i>мужчины</i>				

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

### Отделение плавания

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

	<b>- 100 м в/ст (мин, сек)</b>			
	мужчины	<b>1'30"</b>	<b>1'45"</b>	<b>2'00"</b>
	женщины	<b>1'45"</b>	<b>2'00"</b>	<b>2'15"</b>
	весенний семестр <b>- тест Купера 10 мин.</b>			
	<b>- проныривание (м)</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>
	<b>- плавание в одежде (150 м)</b>	<b>оценка техники выполнения</b>		
	<b>-участие в соревнованиях</b>			

### Отделение фитнеса

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

### Подготовительное отделение

№ п/п	Вид	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	<b>Плавание</b> I, II курс - на спине 25 м - брасс 25 м - вольный стиль 25 м - тест Купера (м)	<b>оценка техники выполнения</b>		
	мужчины	<b>600</b>	<b>400</b>	<b>200</b>
	женщины	<b>500</b>	<b>300</b>	<b>150</b>
	III курс – 100 м на время (мин, сек)			
	мужчины	<b>1'45"</b>	<b>1'55"</b>	<b>б.вр.</b>
	женщины	<b>2'20"</b>	<b>2'45"</b>	<b>б.вр.</b>

2.	<b>Баскетбол</b> I,II курс – ведение мяча (80 м) на время (сек)			
	мужчины	25"	30"	40"
	женщины	30"	40"	50"
	- передача мяча (за 30 сек) (раз)			
	мужчины	35	30	25
	женщины	30	25	20
	- ведение мяча (80 м) с передачей в стену (сек)			
	мужчины	30"	35"	40"
	женщины	35"	40"	45"
	- штрафной бросок (из 10-ти) (раз)	6	4	2
	III курс – выполнение технического упражнения (сек/попаданий)			
	мужчины	20/2	24/1	28/1
женщины	25/2	29/1	б.вр.	
3.	Настольный теннис			
	I курс	2'30"	1'30"	30"
	- жонглирование (мин, сек)			
	- жонглирование в стену (сек)	40"	20"	10"
	- прием – подача	оценка техники выполнения		
	II курс - игра одиночная	оценка техники выполнения		
	III курс - игра парная	оценка техники выполнения		
4.	Бадминтон			
	I курс	2'00"	1'00"	30"
	- жонглирование (мин, сек)			
	- короткая подача (из 10) (раз)	9	7	4
	- высоко-далекая подача (из 10) (раз)	9	7	4
	II курс - короткий удар (из 10) (раз)	9	7	4
	- высоко-далекий удар (из 10) (раз)	9	7	4
	- «свеча» (из 10) (раз)	9	7	4
	III курс - одиночная игра - судейство	оценка преподавателя		

### Специальное отделение

№ п/п	Вид	5 баллов	4 балла	3 балла
1.	<b>Дозированная ходьба</b> (км)	2	1,5	1
2.	<b>Плавание</b> - кроль на спине 50 м - вольный стиль 50 м	оценка техники выполнения		

3.	Бадминтон			
	<i>I курс – жонглирование:</i>			
	- открытой стороной ракетки (раз)	30	20	15
	- закрытой стороной ракетки (раз)	30	20	15
	- короткая подача (из 10) (раз)	10	8	4
	- далеко-высокая подача (из 10) (раз)	10	8	4
	<i>II курс – жонглирование</i>			
	- открытой стороной ракетки (сек)	60"	50"	30"
	- закрытой стороной ракетки (сек)	60"	50"	30"
	- игра одиночная (умение играть и судить)	<b>оценка техники выполнения</b>		
	<i>III курс – жонглирование по выбору</i>	60"	50"	40"
	- игра парная (умение играть и судить)	<b>оценка техники выполнения</b>		
	4.	Тест на координацию	<b>оценка техники выполнения</b>	
5.	Настольный теннис			
	<i>I курс – жонглирование:</i>			
	- открытой стороной ракетки от стены (раз)	20	15	10
	- закрытой стороной ракетки (раз)	40	30	20
	- прием-подача (из 10) (раз)	10	8	6
	<i>II курс – жонглирование:</i>			
	- открытой стороной ракетки от стены (сек)	60"	50"	40"
	- закрытой стороной ракетки (сек)	40"	30"	20"
	- игра одиночная	<b>оценка техники выполнения</b>		
	<i>III курс – жонглирование по выбору</i>	60"	50"	40"
	- игра парная (умение играть и судить)	<b>оценка техники выполнения</b>		

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

**Требования для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

№ п/п	Вид	баллы
-------	-----	-------

1.	<b>Посещение лекций</b>	<b>10</b>
2.	<b>Написание рефератов</b>	<b>10</b>
3.	<b>Исследовательская деятельность</b>	<b>20</b>
4.	<b>Презентации</b>	<b>15</b>
5.	<b>Выступления на конференциях</b>	<b>15</b>
6.	<b>Компьютерное тестирование</b>	<b>15</b>
7.	<b>Участие в волонтерской деятельности</b>	<b>15</b>

#### ДРУГИЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

##### Участие в соревнованиях и судейство

#### 1. Чемпионат ВУЗов по кроссу

#### 2. Приз Первокурсника по:

- кроссу
- плаванию
- лыжным гонкам

#### 3. Первенство Университета по:

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

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

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

Специфика формирования компетенций и их измерение определяется структурированием информации о состоянии уровня подготовки обучающихся.

Алгоритмы отбора и конструирования заданий для оценки достижений в предметной области, техника конструирования заданий, способы организации и проведения стандартизированных оценочных процедур, методика шкалирования и методы обработки и интерпретации результатов оценивания позволяют обучающимся освоить компетентностно-ориентированные программы дисциплин.

Формирование части компетенции УК -7 осуществляется в ходе всех видов занятий, практики, а контроль ее сформированности на этапе текущей, промежуточной аттестации и государственной итоговой аттестации.

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

- Историю развития физической культуры и спорта в России.
- Возрастно-половые особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся.

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.
- Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.
- Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Роль физической культуры в научной организации труда. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.
- Принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.
- Правила составления профиограммы для будущей профессиональной деятельности специалистов.

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

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

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

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

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

**Этапы формирования компетенции УК -7 в процессе освоения образовательной программы направления подготовки «Высшее сестринское образование» по дисциплине «Прикладная физическая культура»**

Компетенция	Этапы формирования компетенций, определяемые дисциплинами направления подготовки «Высшее сестринское образование»		
	начальный	последующий	Итоговый
<p>Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими <b>универсальными компетенциями (УК):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);</li> </ul>	<p>Ознакомление с учебным материалом по темам разделов 1-5.</p>	<p>Выполнение самостоятельной работы и совершенствование двигательных действий по темам разделов 1-5.</p>	<p>Выполнение тестовых заданий по темам разделов. Выполнение практико-ориентированных заданий в процессе промежуточной аттестации по темам разделов.</p>

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

1. Порядок применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ высшего образования.
2. Положение о порядке формирования Фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации высшего профессионального образования.
3. Положение об итоговой государственной аттестации выпускников ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России.
4. Тестирование через интерактивную систему Академик НТ.
5. Положение о балльно-рейтинговой системе для обучающихся по образовательной программе «Высшее сестринское образование» (бакалавриат) по дисциплине «Прикладная физическая культура».

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

#### 8.1. Основная литература:

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

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

#### Учебно-методические пособия:

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

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

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза в условиях дистанционного обучения: методические рекомендации / Н.В. Сивас - СПб.: РИЦ ПСПбГМУ, 2021. – 35с.

Самоконтроль эмоционального состояния студентов средствами физической культуры : учебное пособие для студентов мед. вузов / Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья ; [сост.: В. П. Башмаков, А. А. Вейнбергер, Е. Ю. Сивас, В. В. Щербакова ; отв. ред. Н. В. Сивас]. - СПб. : РИЦ ПСПбГМУ, 2022. – 36 с.

## 8.2. 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.

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

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

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

### Электронные базы данных

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

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### 10.1. Характеристика особенностей технологий обучения в Университете

В ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова освоение образовательных программ проводится с применением электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий. Для этого создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы. ЭИОС обеспечивает освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. Имеются электронные библиотеки, обеспечивающие доступ к профессиональным базам данных, информационным, справочным и поисковым системам, а также к иным информационным ресурсам.

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

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

Успешное усвоение учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной работы. Обучающийся должен активно участвовать в выполнении видов практических работ, определенных для данной дисциплины. Проводимые на практических занятиях различных модульных тестирований и дают возможность непосредственно понять алгоритм применения теоретических знаний, излагаемых на лекциях и в учебниках.

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

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

Вид работы	Контроль выполнения работы
Подготовка к аудиторным занятиям (проработка учебного материала по конспектам лекций и учебной литературе)	Собеседование
Работа с учебной и научной литературой	Собеседование
Ознакомление с видеоматериалами электронных ресурсов	Собеседование
Самостоятельная проработка отдельных тем учебной дисциплины в соответствии с учебным планом	Тестирование
Подготовка и написание рефератов на заданные темы	Проверка рефератов

Выполнение индивидуальных домашних заданий (подготовка к сдаче практических контрольных нормативов)	Проверка заданий
Участие в научно-практических конференциях, семинарах	Предоставление сертификатов участников
Работа с тестами и вопросами для самопроверки	Тестирование Собеседование
Подготовка ко всем видам контрольных испытаний	Тестирование Собеседование

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

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

В содержании курса теоретический модуль отсутствует.

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

Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширение 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.

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

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

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

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

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

На основании медицинского заключения студенты распределяются на 3 медицинские группы:

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

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

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

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

В специальное учебное отделение зачисляются студенты специальной медицинской группы.

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

Внеучебные занятия организуются в форме:

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

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

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

Комплектование специальных медицинских групп

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

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

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

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

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

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

*Общими противопоказаниями к занятиям физкультурой являются:*

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

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

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

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

Для студентов с ОВЗ или инвалидов устанавливается особый порядок освоения дисциплины.

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

## При нарушении опорно-двигательного аппарата (ОДА)

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

Отмечаются следующие виды патологии опорно-двигательного аппарата:

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

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

Для успешного обучения студента с нарушениями опорно-двигательного аппарата все участники образовательного процесса должны знать особенности развития этой категории обучающихся и учитывать их в образовательном процессе.

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

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

Для лиц с тяжелыми поражениями опорно-двигательного аппарата более

предпочтительны игровые виды, в которых отсутствуют собственно противоборство, а результат определяется по их индивидуальным показателям: дартс, бильярд (в зависимости от вида патологии ОДА).

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

### **При нарушении слуха**

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

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

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

Классификация нарушений слуха:

Глухие - лица, у которых слух полностью отсутствует или имеется остаточ-

ный слух, на базе которого невозможно самостоятельное формирование речи.

В этой группе можно выделить две подгруппы:

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

4 группы глухоты (Нейман):

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

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

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

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

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

Эта группа людей также условно делится на две подгруппы:

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

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

- -укрепление здоровья, нормального физического развития, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- -развитие двигательных способностей;
- -формирование необходимых знаний в адаптивном спорте;

- развитие умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки для повышения работоспособности;

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

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

Инвалидов со среднетяжелым нарушением слуха, плохо воспринимающих разговорную речь и тяжелым двусторонним нарушением слуха, вообще ее не воспринимающих, объединяет возможность частичной компенсации слуховой функции слуховым аппаратом. Это дает им возможность расширить диапазон их участия в физкультурной и спортивной деятельности, при индивидуальном подходе, ориентируясь на степень компенсации слуха с помощью слухового аппарата.

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

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

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

Ограничением физкультурной и спортивной деятельности в этом случае служит невозможность слухоречевого контроля. Появляется необходимость ис-

пользования неречевых способов общения.

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

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

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

- доступности;
- низкой травмоопасности.

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

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

Ограничивающим фактором занятий плаванием людей с нарушением слуха является наличие перфораций барабанной перепонки при радикальной операции на ухе, при хроническом гнойном среднем отите, так как следует избегать попа-

дания в уши воды.

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

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

Основные педагогические задачи для данной категории инвалидов:

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

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

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

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

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

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

### **При нарушении зрения**

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

Существуют разные степени потери зрения:

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

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

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

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

гигиенических требований.

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

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

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

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

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

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

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

- отслойка сетчатки (лица, перенесшие операции со сроком не менее двух лет);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Противопоказаны следующие упражнения:**

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

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

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

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

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

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

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

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

компьютерные обучающие программы;

тренинговые и тестирующие программы;

Электронные базы данных

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

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

Наименование аудиторий, адрес	Перечень оборудования	Адрес
	Общее и специальное оборудование	

1	2	3
Тренажерный зал № 105	Тренажеры – 20 шт. Штанги со скамьями – 4шт. Штанги – 4 шт. Диски – 30 шт. Стойки для дисков – 2шт. Гантели – 22 шт. Гантели разборные – 2шт. Стойка для гантелей – 1 шт.	Ул. Рентгена 10а, учебно-оздоровительный комплекс
Спортивный зал № 1 ОФП Къаба шт  Элпэ Б	Стенки гимнастические – 40шт Коврики гимнастические - 50шт Скамейки – 12 шт. Мячи набивные – 10 шт. Столбы теннисные – 13 шт. Палки гимнастические – 50 шт. Обруч гимнастический – 30 шт. Маты – 10 шт. Эллипс – 2 шт. Беговая дорожка – 1шт. Велотренажер – 2шт.	
Спортивный зал № 2	Коврики гимнастические – 45 шт. Скамейки гимнастические – 15 шт. Стенки гимнастические – 30 шт. Щиты баскетбольные с сетками – 2 шт. Сетка волейбольная – 2 шт. Стойки волейбольные – 2 шт. Мячи баскетбольные – 30 шт. Маты – 15 шт.	
Зал кикбоксинга	Ринг – 1 шт. Доска учебная – 1 шт.	
Зал борьбы	Татами	
Зал борьбы и единоборств	Татами – 1 шт. Стенки гимнастические – 12 шт.	
Аудитория № 402 Учебный класс	Учебные столы – 20 шт. Шкаф – 1 шт. Доска учебная – 1 шт. Стулья – 40 шт.	
Зал бильярда № 406	Столбы для бильярда – 2 шт. Стулья – 10 шт.	
Зал аэробики № 408	Телевизор -2 шт. Музыкальный центр – 1шт. Степ-платформы – 27 шт. Фитнес-мячи – 22 шт. Коврики гимнастические – 20 шт. Зеркала настенные – 10 шт.	

	Скамейки гимнастические – 4шт.	
Зал сухого плавания	Стенка гимнастическая – 6 шт. Скакалки – 20 шт. Мячи набивные – 12 шт. Стол – 1 шт. Коврики гимнастические – 30 шт. Стул – 2шт.	
Бассейн	Лопатки – 10 пар Колобашки – 38 шт. Дорожки разделительные – 4 шт. Палки для гидроаэробики – 40 шт. Гантели для гидроаэробики – 63 шт. Пояс – 38 шт. Скамейка гимнастическая – 15 шт. Стул – 2 шт. Стол – 1шт. Секундомер настенный – 1 шт. Часы настенные – 1 шт. Гигрометр психометрический ВИТ – 2 – 1 шт.	

**Разработчики:**

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

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

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