

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕРВЫЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИ-
ЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА И.П.ПАВЛОВА» МИ-
НИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Методического Совета
Первого Санкт-Петербургского государственного
медицинского университета имени академика И.П.Павлова
06 июня 2024 г. протокол № 89
Проректор по учебной работе,
председатель Методического Совета
профессор Яременко А.И.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По

дисциплине «Базовые виды двигательной активности»

(наименование дисциплины)

для специальности Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (Адаптивная физическая культура) (49.03.02)

(наименование и код специальности)

Уровень высшего образования - БАКАЛАВРИАТ

Факультет

Адаптивной физической культуры (заочная форма обучения)

(наименование факультета)

Кафедра

Физического воспитания и здоровья

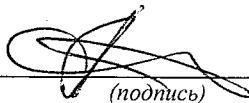
(наименование кафедры)

Санкт-Петербург
2024 г.

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

Заведующая кафедрой физического воспитания и здоровья

Профессор, д.м.н.
(ученое звание или ученая степень)



(подпись)

Потапчук А. А.
(Расшифровка фамилии И. О.)

Адаптированная рабочая программа одобрена цикловой методической комиссией по психолого-педагогическим дисциплинам ПСПбГМУ им. И.П. Павлова «30» мая 2024 г., протокол №4.

Председатель цикловой методической комиссии

профессор, д.психол.н,
(ученое звание или ученая степень)



(подпись)

Е.Р.Исаева
(Расшифровка фамилии И. О.)

Оглавление

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине:	2
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы:	3
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся	3
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий	4
5.1. Учебно-тематическое планирование дисциплины	4
5.2. Содержание по темам (разделам) дисциплины	5
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	10
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	11
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)	11
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	12
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	14
7.4. Методические материалы и методика, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	17
7.4.1. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	19
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	19
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины	20
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	20
10.1. Характеристика особенностей технологий обучения в Университете	20
10.2. Особенности работы обучающегося по освоению дисциплины «Базовые виды двигательной активности»	21
10.3. Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы в процессе освоения дисциплины	21
10.4. Методические указания для обучающихся по подготовке к занятиям	22
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	24
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	Ошибка! Закладка не определена.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель преподавания дисциплины

Цели курса «Базовые виды двигательной активности» в медицинских ВУ-Зах:

1. создать представление о теоретических основах использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности;
2. овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

Задачи дисциплины:

- Осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий.
- Определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся.
- Организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.
- Проводить пропагандистские и информационные компании по вопросам влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, поддержание работоспособности, активного долголетия, привлечения детей и молодежи к занятиям спортом.
- 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	УК-7.1. ИД-1 Применяет принципы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Контрольные нормативы

профессиональной деятельности.	УК-7.2. ИД-2 Выбирает здоровье сберегающие 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 «Базовые виды двигательной активности» является базовой частью дисциплин (модулей) Б1.Б.13, изучается на первом, втором, третьем курсах. Трудоемкость дисциплины составляет 16 зачетных единиц.

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

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестр					
		I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)	78		22	10	26	12	8
Аудиторные занятия, в том числе:							
Лекции	18		6	4	6	2	-
Практические занятия	60		16	6	20	10	8
Семинары							
Самостоятельная работа	491		229	61	45	59	97
Контроль	7		1	1	1	1	3
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)			Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Экз.
Общая трудоемкость:							
часы	576		252	72	72	72	108
зачетные единицы	16						

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	Тестирование		
Тема (раздел) 1 Основные понятия предмета «Базовые виды двигательной активности»	2	4		70	76
Тема (раздел) 2 Организационные формы двигательной активности	2	6		79	87
Тема (раздел) 3 Классификация физической активности по четырем уровням, в соответствии с соотношением процессов расходования и восстановления функциональных ресурсов:	2	6		80	88
Тестирование			1		1
<i>Всего 2-й семестр</i>	<i>6</i>	<i>16</i>	<i>1</i>	<i>229</i>	<i>252</i>
Тема (раздел) 4 Классификация видов движений, их характеристика	2	-		14	16
Тема (раздел) 5 Ходьба человека, ее характеристики. Анализ ходьбы.	2	2		16	20
Тема (раздел) 6 Скандинавская ходьба, как способ уменьшения ударной нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека и способ тренировки мышц верхних конечностей и туловища при ходьбе.	-	4		24	28
Тестирование			1		1

<i>Всего 3-й семестр</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>1</i>	<i>54</i>	<i>65</i>
Тема (раздел) 7 Бег, как естественная локомоция человека.	2	6		18	26
Тема (раздел) 8 Прыжки в длину и высоту. Анализ техники.	2	6		20	28
Тема (раздел) 9 Плавание, виды плавания. Анализ техники.	2	8		14	24
Тестирование			1		1
<i>Всего 4-й семестр</i>	<i>6</i>	<i>20</i>		<i>52</i>	<i>79</i>
Тема (раздел) 10 Метание спортивных снарядов. Виды спортивного метания. История видов.	-	2		20	22
Тема (раздел) 11 Лыжи, техника передвижения на лыжах разными стилями.	2	4		32	38
Тема (раздел) 12 Конькобежный спорт. Техника передвижения на коньках. Виды спорта.	-	4		32	36
Тестирование			1		1
<i>Всего 5-й семестр</i>	<i>2</i>	<i>10</i>		<i>84</i>	<i>97</i>
Тема (раздел) 13 Велосипедный спорт. История вида. Виды велосипедного спорта	-	2		30	32
Тема (раздел) 14 Спортивные игры с мячом. Виды и история развития спортивных игр с мячом.	-	4		30	34
Тема (раздел) 15 Спортивная стрельба и ее виды..История развития. Современные методики тренировки	-	2		12	14
Тестирование			3		3
<i>Всего 6-й семестр</i>	<i>-</i>	<i>8</i>	<i>3</i>	<i>72</i>	<i>83</i>

5.2.Содержание по темам (разделам) дисциплины

№ п/п	Название раздела дисциплины базовой части ФГОС	Содержание раздела	Формируемые компетенции
1.	Основные понятия предмета «Базовые виды двигательной активности»	Понятия: движение, причины перемещения человека в пространстве, двигательная активность, виды движений, циклические акциклические и смешанные виды движений. Роль мышечной системы в движениях человека. Влияние мышечной активности на системы человеческого организма: нервную, кардиореспираторную.	Универсальные компетенции (УК): – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) – ИД-3: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.
2.	Организационные формы двигательной активности	Спортивная. Цель – достижение максимального результата Физкультурная. Цель – укрепление здоровья. Рекреационная. Цель – активный отдых Лечебная. Цель – восстановление здоровья Профессиональная. Цель – совершенствование рабочих навыков.	Универсальные компетенции (УК): – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) ИД-4: Умеет придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3.	Классификация физической активности по четырем уровням, в соответствии с соотношением процессов расходования и восстановления функциональных ресурсов	при малой физической активности - недовосстановление и снижение ресурсов; при средней – компенсация; при высокой – суперкомпенсация; при чрезмерной – переутомление и срыв компенсации с переходом в патологию.	Универсальные компетенции (УК): – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) ИД-3 : Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.
4.	Классификация видов движений, их характеристика	Циклические, ациклические и смешанные. Примеры данных движений в двигательной активности человека.	Универсальные компетенции (УК): – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) ИД-3 : Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.
5.	Ходьба человека, ее характеристики. Анализ ходьбы.	Фазовый состав ходьбы, двойной шаг. Варианты постановки стопы при ходьбе и их влияние на эффективность перемещения. Вертикальная составляющая силы реакции опоры при ходьбе (передний и задний толчок) в разном темпе.	Универсальные компетенции (УК): – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) ИД-1: Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применять гигиенические мероприятия оздоровительного характера и использовать методы закаливания
6.	Скандинавская ходьба, как способ уменьшения ударной нагрузки на опорно-	Правила подбора палок для скандинавской ходьбы. Техника ходьбы и рациональная работа рук при ходьбе. Обучение правильной технике	Универсальные компетенции (УК): – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

	двигательный аппарат человека и способ тренировки мышц верхних конечностей и туловища при ходьбе	скандинавской ходьбы.	ной деятельности (УК-7) ИД-1: Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применять гигиенические мероприятия оздоровительного характера и использовать методы закаливания.
7.	Бег, как естественная локомоция человека	Анализ техники бега с различной скоростью. Разбор рациональной техники. Правильная постановка стопы, положение корпуса и работа рук. Избавление от излишнего напряжения мышц, не участвующих в процессе отталкивания от опоры. Подбор беговой экипировки.	Универсальные компетенции (УК): – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) ИД-3 : Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.
8.	Прыжки в длину и высоту. Анализ техники	Варианты отталкивания с одной и двух ног при прыжках. Работа рук. Техника прыжков в высоту и ее анализ. Техника прыжков в длину. Анализ механизма отталкивания.	Универсальные компетенции (УК): – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) ИД-1: Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применять гигиенические мероприятия оздоровительного характера и использовать методы закаливания
9.	Плавание, виды плавания. Анализ техники	Техника плавания разными стилями. Анализ техники плавания разными стилями. Вспомогательные средства в тренировке пловца. Прикладное плавание. Влияние занятий плаванием на организм человека.	Универсальные компетенции (УК): – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) ИД-2: Умеет применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья.
10.	Метание спортивных снарядов. Виды спортивного метания. История видов.	Анализ техники метания спортивных снарядов. Методика обучения метанию различных спортивных снарядов.	Универсальные компетенции (УК): – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) ИД-3 : Умеет применять на практике разнообразные средства физической

			культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья. –
11.	Лыжи, техника передвижения на лыжах разными стилями.	Анализ техники передвижения разными стилями. Рациональная техника передвижения. Влияние занятий лыжным спортом на организм человека.	Универсальные компетенции (УК): – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) ИД-4: Умеет придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12.	Конькобежный спорт. Техника передвижения на коньках. Виды спорта.	История вида спорта. Виды двигательной активности на коньках. Методика обучения передвижению на коньках.	Универсальные компетенции (УК): – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) ИД-4: Умеет придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13.	Велосипедный спорт. История вида. Виды велосипедного спорта	История вида спорта. Виды двигательной активности на велосипеде. Методика обучения передвижению на велосипеде.	Универсальные компетенции (УК): – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) ИД-2: Умеет применять средства и методы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом индивидуального здоровья.
14.	Спортивные игры с мячом. Виды и история развития спортивных игр с мячом.	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Техника работы с мячом, методики обучения в разных видах спорта. Влияние на организм занимающихся.	Универсальные компетенции (УК): – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) ИД-3 : Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и активного отдыха для сохранения и укрепления здоровья.

15.	Спортивная стрельба и ее виды. История развития. Современные методики тренировки	Пулевая стрельба, стрельба из лука. Психофизическая подготовка стрелка. Техника безопасности при занятиях стрельбой.	Универсальные компетенции (УК): – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) ИД-4: Умеет придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
-----	--	--	--

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

Основная литература:

Физическая культура и здоровье: [Текст]: учебник для мед и фармац. вузов; под ред. В.В. Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2006. – 352 с., илл.

Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник / С. П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 614, [1] с. : ил., табл.

УК 1578 Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник: В 2 т. / под общ. ред. С. П. Евсеева. - М. : Сов. спорт, 2010 - .

Т. 1 : Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / [С. П. Евсеев и др.]. - 2010. - 290, [1] с. : ил., табл.

УК 1579 Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник: В 2 т. / под общ. ред. С. П. Евсеева. - М. : Сов. спорт, 2009 - .

Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / [С. П. Евсеев и др.]. - 2009. - 446 с. : ил., табл

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] : учебник / [авт.-сост.: О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев]; под общ. ред. С. П. Евсеева. - М. : Спорт, 2016. - 384 с. : ил., табл.

Дополнительная литература

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Путь к здоровью и физическому совершенству [Текст] / [Авт.-сост.: П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков]. - М. : Спорт, 2016. - 232, [1] с

Спортивная медицина [Текст] : справочник для врачей и тренеров / Всерос. федер. легкой атлетики, Моск. регион. Центр развития ИААФ ; [Пер. с англ. А. Гнетовой и др.]. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Человек, 2013. - 327 с. : ил., табл

Учебно-методические пособия:

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.

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

01056 Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию : пособие по курсу "Физическое воспитание" для студентов I-VI курсов / Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья ; сост. Е. Е. Митрофанова [и др.] ; ред. Н. В. Сивас. - СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2008. - 43 с.

0977 Виды спорта : пособие по курсу "Теория и методика физической культуры" для студентов фак-ов спорт. медицины и адапт. физ. культуры / Санкт-Петербургский гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья. - СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2006 - Ч. 2 / сост. Е. Е. Митрофанова [и др.] ; отв. ред. Н. В. Сивас. - 2006. - 49 с. : табл

Сборник заданий для самоподготовки студентов по дисциплине физическая культура : учебно-методическое посо-

бие / 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.

ЭБС «Консультант студента»:

Основная литература:

Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 616 с. : ил.

Дополнительная литература

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).

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. : ил.

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.	Тема (раздел) 1 Основные понятия предмета «Базовые виды двигательной активности»	УК -7	Опрос по теме – 0,5 Контрольные нормативы – 0,5
2.	Тема (раздел) 2 Организационные формы двигательной активности	УК -7	Опрос по теме – 0,5 Контрольные нормативы – 0,5
3.	Тема (раздел) 3 Классификация физической активности по четырем уровням, в соответствии с соотношением процессов расходования и восстановления функциональных ресурсов:	УК -7	Опрос по теме – 0,5 Контрольные нормативы – 0,5
4.	Тема (раздел) 4 Классификация видов движений, их характеристика	УК -7	Опрос по теме – 0,5 Контрольные нормативы – 0,5
5.	Тема (раздел) 5 Ходьба человека, ее характеристики. Анализ ходьбы.	УК -7	Опрос по теме – 0,5 Контрольные нормативы – 0,5
6.	Тема (раздел) 6	УК -7	Опрос по теме – 0,5

	Скандинавская ходьба, как способ уменьшения ударной нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека и способ тренировки мышц верхних конечностей и туловища при ходьбе.		Контрольные нормативы – 0,5
7.	Тема (раздел) 7 Бег, как естественная локомоция человека.	УК -7	Опрос по теме – 0,5 Контрольные нормативы – 0,5
8.	Тема (раздел) 8 Прыжки в длину и высоту. Анализ техники.	УК -7	Опрос по теме – 0,5 Контрольные нормативы – 0,5
9.	Тема (раздел) 9 Плавание, виды плавания. Анализ техники.	УК -7	Опрос по теме – 0,5 Контрольные нормативы – 0,5
10.	Тема (раздел) 10 Метание спортивных снарядов. Виды спортивного метания. История видов.	УК -7	Опрос по теме – 0,5 Контрольные нормативы – 0,5
11.	Тема (раздел) 11 Лыжи, техника передвижения на лыжах разными стилями.	УК -7	Опрос по теме – 0,5 Контрольные нормативы – 0,5
12.	Тема (раздел) 12 Конькобежный спорт. Техника передвижения на коньках. Виды спорта.	УК -7	Опрос по теме – 0,5 Контрольные нормативы – 0,5
13.	Тема (раздел) 13 Велосипедный спорт. История вида. Виды велосипедного спорта	УК -7	Опрос по теме – 0,5 Контрольные нормативы – 0,5
14.	Тема (раздел) 14 Спортивные игры с мячом. Виды и история развития спортивных игр с мячом.	УК -7	Опрос по теме – 0,5 Контрольные нормативы – 0,5
15.	Тема (раздел) 15 Спортивная стрельба и ее виды..История развития. Современные методики тренировки	УК -7	Опрос по теме – 0,5 Контрольные нормативы – 0,5

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%, четырёхбалльная, тахометрическая)
-------	--	--	---	--

№ 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	Зачет	1-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием тестовых систем)	Система стандартизированных заданий (тестов); интервью, кейс-методики	Описание шкалы оценивания электронного тестирования: – от 0 до 49,9 % выполненных заданий – 0 баллов; – от 50 до 69,9% – 10 баллов; – от 70 до 89,9% – 15 баллов; – от 90 до 100% – 20 баллов
		2-я часть зачета: выполнение обучающимися практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое в условиях, соответствующих определению уровня развития двигательных качеств и физических способностей)	Практико-ориентированные задания	Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части зачета: – соответствие техники выполнения задания эталонному варианту; – качественная оценка выполнения задания; – соответствие количественной оценки результата нормативным требованиям. Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части экзамена Техника – 1 балл Качественная оценка – 1 балл Соответствие количественной оценки результатам нормативных требований – 3 балла.

№ п/ п	Наименование формы проведения промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0–100%, четырёхбалльная, тахометрическая)
				<i>Посещаемость максимально – 40 баллов (1 занятие – 1 балл)</i>

№ п/ п	Наименование формы проведения итоговой аттестации	Описание показателей оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0–100%, четырёхбалльная, тахометрическая)
1	<i>Экзамен</i>	Вопросы экзаменационных билетов (2 вопроса)	Экзаменационные билеты	Шкала оценивания - пятибалльная: Критерии оценки: 0 баллов – студент не ответил на представленные вопросы; 1 балл – студент плохо ориентируется в заданной теме, обладает отрывочными знаниями; 3 балла – студент в целом ориентируется в материалы, однако знания слишком поверхностны; 4 балла – студент хорошо ориентируется в теме, имеет глубокие знания; 5 баллов – студент хорошо ориентируется в теме, имеет глубокие знания, способен самостоятельно раскрыть тему.

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 (прошлое, 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

Вопросы к экзамену по дисциплине: «Базовые виды двигательной активности».

1. Понятие двигательной активности человека. Определение движения.
2. Классификация движений человека.
3. Роль опорно-двигательного аппарата человека в движениях.
4. Организационные формы двигательной активности.
5. Классификация движений человека. Примеры различных видов движений.
6. Характеристика ходьбы человека. Фазовый состав ходьбы. Анализ техники движений.
7. Скандинавская ходьба. Анализ техники ходьбы. Подбор инвентаря для занятий.
8. Бег как естественная локомоция человека. Анализ техники бега. Кинематические и динамические характеристики бега.
9. Обучение технике бега.
10. Прыжки в длину и высоту. Анализ техники.
11. Обучение технике отталкивания при прыжках. Подводящие упражнения.
12. Плавание как вид двигательной активности. Стили плавания и их характеристика.
13. Начальное обучение плаванию. Упражнения у неподвижной и подвижной опоры.
14. Методика обучения плаванию кролем на груди и кролем на спине.
15. Влияние занятий плаванием на организм человека.

16. Спортивное и прикладное плавание.
17. Подвижные игры в воде. Упражнения с предметами в воде для обучения технике плавания.
18. Обучение технике старта с тумбочки и из воды в плавании.
19. Лыжи как вид спорта и активного отдыха. Влияние занятий лыжным спортом на организм человека.
20. Анализ различных способов перемещения на лыжах.
21. Методика обучения перемещению на лыжах.
22. Конькобежный спорт и активный отдых на коньках. Влияние на организм человека.
23. Анализ техники перемещения на коньках.
24. Обучение технике передвижения на коньках. Подводящие упражнения.
25. Велосипедный спорт. Влияние занятий велосипедным спортом на организм человека.
26. Подбор инвентаря и анализ техники педалирования.
27. Обучение технике передвижения на велосипеде.
28. Метание спортивных снарядов. Анализ техники.
29. Обучение технике метания.
30. Спортивная стрельба. Обучение и техника безопасности.

Оформление экзаменационных билетов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика
И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физического воспитания и здоровья

Примеры экзаменационных билетов к экзамену

по дисциплине ***Базовые виды двигательной активности***

Федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Первый Санкт-петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации	
Кафедра физического воспитания и здоровья	
Специальность: «Физическая культура для лиц с от-	Дисциплина «Базовые виды двига- тельной активности »

клонениями в состоянии здоровья (адап- тивная физическая культура)», код 49.03.02	Семестр 6
Билет 1	
1. Понятие двигательной активности человека. Определение движения.	
2. Спортивная стрельба. Обучение и техника безопасности.	
Утверждаю Зав. кафедрой _____ Потапчук А. А. (подпись) «__» _____ 20__ года	

Федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Первый Санкт-петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации	
Кафедра физического воспитания и здоровья	
Специальность: «Физическая культура для лиц с от- клонениями в состоянии здоровья (адап- тивная физическая культура)», код 49.03.02	Дисциплина «Базовые виды двига- тельной активности » Семестр 6
Билет 2	
1. Классификация движений человека. Примеры различных видов движений..	
2. Велосипедный спорт. Влияние занятий велосипедным спортом на организм челове- ка.	
Утверждаю Зав. кафедрой _____ Потапчук А. А. (подпись) «__» _____ 20__ года	

7.4. Методические материалы и методика, определяющие процедуры оце- нивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, харак- теризующих 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 пред-метной области, техника конструирования заданий, способы организации и про-ведения стандартизированных оценочных процедур, методика шкалирования и методы обработки и интерпретации результатов оценивания позволяют обучаю-щимся освоить компетентностно-ориентированные программы дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать/понимать:

- Историю развития физической культуры и спорта в России.
- Возрастно-половые особенности 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 по профилю.
- Принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.
- Правила составления профессиограммы для будущей профессиональной деятельности специалистов по профилю.

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 специалиста по адаптивной физической культуре.
- 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 по адаптивной физической культуре.
- 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 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» по дисциплине «Базовые виды двигательной активности»

Компетенция (Выпускник должен обладать компетенциями)	Этапы формирования компетенций, определяемые дисциплинами направления подготовки « Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья »		
	начальный	последующий	Итоговый
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);	Ознакомление с учебным материалом по темам разделов 1-15.	Выполнение самостоятельной работы и совершенствование двигательных действий по темам разделов 1-15.	Выполнение текущих тестовых заданий по темам разделов. Положительный ответ на вопросы экзаменационных билетов.

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 аттестации выпускников ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России.
4. Тестирование через интерактивную систему Академик НТ.

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

8.1. Основная литература:

Основная литература:

Физическая культура и здоровье: [Текст]: учебник для мед и фармац. вузов; под ред. В.В. Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2006. – 352 с., илл.

Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник / С. П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 614, [1] с. : ил., табл.

УК 1578 Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник: В 2 т. / под общ. ред. С. П. Евсеева. - М. : Сов. спорт, 2010 - .

Т. 1 : Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / [С. П. Евсеев и др.]. - 2010. - 290, [1] с. : ил., табл.

УК 1579 Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник: В 2 т. / под общ. ред. С. П. Евсеева. - М. : Сов. спорт, 2009 - .

Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / [С. П. Евсеев и др.]. - 2009. - 446 с. : ил., табл

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст] : учебник / [авт.-сост.: О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев]; под общ. ред. С. П. Евсеева. - М. : Спорт, 2016. - 384 с. : ил., табл.

Дополнительная литература

Всероссийский физкультурно-

спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Путь к здоровью и физическому совершенству [Текст] / [Авт-

сост.: П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков]. - М. : Спорт, 2016. - 232, [1] с
Спортивная медицина [Текст] : справочник для врачей и тренеров / Всерос. федер. легкой атлетики, Моск. регион. Центр развития ИААФ ; [Пер. с англ. А. Гнетовой и др.]. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Человек, 2013. - 327 с. : ил., табл

Учебно-методические пособия:

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.

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

01056 Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию : пособие по курсу "Физическое воспитание" для студентов I-VI курсов / Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья ; сост. Е. Е. Митрофанова [и др.] ; ред. Н. В. Сивас. - СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2008. - 43 с.

0977 Виды спорта : пособие по курсу "Теория и методика физической культуры" для студентов фак-ов спорт. медицины и адапт. физ. культуры / Санкт-Петербургский гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова, каф. физ. воспитания и здоровья. - СПб. : Изд-во СПбГМУ, 2006 - Ч. 2 / сост. Е. Е. Митрофанова [и др.] ; отв. ред. Н. В. Сивас. - 2006. - 49 с. : табл

ЭБС «Консультант студента»:

Основная литература:

Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. - М. : Спорт, 2016. - 616 с. : ил.

Дополнительная литература

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).

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. : ил.

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

Электронные базы данных

1. 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 – 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 «Базовые виды двигательной активности»

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 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 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 участникам
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

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.

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. 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 совершенствованию 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.

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.

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 меди-

цинскую 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.

Для оценки усвоения теоретического материала применяется программированное тестирование с использованием персональных компьютеров (Академик НТ).

Контрольный модуль включает в себя итоговую аттестацию в форме ответов на экзаменационные вопросы.

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/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 – 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	Стенки гимнастические – 40 шт. Коврик гимнастический 50 шт. Скамейки – 12 шт. Мячи набивные – 10 шт. Стол�ы теннисные – 13 шт. Палки гимнастические – 50 шт. Обруч гимнастический – 30 шт. Маты – 10 шт. Эллипс – 2 шт. Беговая дорожка Велотренажер – 2 шт.	
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 интерактивная – 1 шт. Стулья – 40 шт.	
Зал бильярда №	Стол�ы для бильярда – 2 шт.	

406	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 – 2 шт.	
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 _____

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

за 2021\2022 учебный год

В рабочую программу по дисциплине «Базовые виды двигательной активности» для специальности **Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) (49.03.02)**

дневной формы обучения вносятся следующие дополнения и изменения:

1. 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 здоровье сберегающие 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

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

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестр					
		I	II	III	IV	V	VI
Аудиторные занятия (всего)	78		22	10	26	12	8
Аудиторные занятия, в том числе:							
Лекции	18		6	4	6	2	-
Практические занятия	60		16	6	20	10	8
Семинары							
Самостоятельная работа	491		229	54	52	84	72
Контроль	7		1	1	1	1	3
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)			Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Экз.
Общая трудоемкость:							
часы	576		252	65	79	97	83
зачетные единицы	16						

3. 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	Стенки гимнастические – 40 шт. Коврик гимнастический 50 шт. Скамейки – 12 шт. Мячи набивные – 10 шт. Стол�ы теннисные – 13 шт. Палки гимнастические – 50 шт. Обруч гимнастический – 30 шт. Маты – 10 шт. Эллипс – 2 шт. Беговая дорожка Велотренажер – 2 шт.	
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 интерактивная – 1 шт. Стулья – 40 шт.	
Зал бильярда № 406	Стол�ы 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 – 2 шт.	
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.	