



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

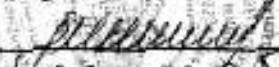
Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 1 -

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор  
ФГБОУ ВО ВолГМУ Минздрава России,  
профессор

 — В.Б. Мандриков  
«23» сентября 2016 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА САД «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья»

специальность

31.05.03 Стоматология

(уровень специалитета)

Квалификация выпускника: «врач-стоматолог общей практики»

Факультет: стоматологический

Кафедра: физической культуры и здоровья

Курс — I-V

Семестр — I - IX

Форма обучения — очная

Лекции — 40 часов

Практические занятия — 360 часов

Зачет — IX семестр

Всего — 400 часов

Волгоград, 2016



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

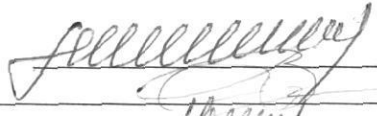


Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специализитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 2 -

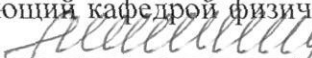
Разработчики рабочей программы:

заведующий кафедрой, д.п.н., профессор  
доцент кафедры, к.б.н.  
доцент кафедры, к.б.н.  
старший преподаватель кафедры, к.б.н.  
старший преподаватель кафедры, к.с.н.

Мандриков В.Б.  
Неумоин В.В.  
Ушакова И.А.  
Мицулина М.П.  
Замятина Н.В.

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья протокол № 14 от «04» марта 2016 г.

Заведующий кафедрой физической культуры и здоровья, профессор, доктор педагогических наук  В. Б. Мандриков

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией стоматологического факультета протокол № 3-А от «11» марта 2016 г.

Председатель УМК стоматологического факультета д.м.н.

 Д.В. Михальченко

Внешняя рецензия дана заведующим кафедрой теории и истории физической культуры Волгоградской государственной академии физической культуры, профессором, д.п.н. А.А. Кудиновым; заведующим кафедрой физического воспитания Волгоградского государственного технического университета, доцентом Г.А. Ушановым.

Рабочая программа согласована с научной фундаментальной библиотекой


Заведующая библиотекой

 В. В. Долгова

Рабочая программа утверждена на заседании Центрального методического совета протокол № 2-А от «15» марта 2016 г.

Председатель ЦМС, профессор

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОМКК ФГБОУ ВО  
ВолгГМУ Минздрава России

 В.Б. Мандриков

Доцент



Запороженко



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченными  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 3 -

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### Пояснительная записка

Рабочая программа специализированной адаптационной дисциплины «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья» разработана в соответствии с ФГОС ВО по специальности 31.05.03 стоматология (уровень специалитета), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.02.2016г. №96 и учебным планом ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России по соответствующей специальности.

Актуальность программы САД «Физическая культура для лиц с ограничениями жизнедеятельности и здоровья» обусловлена рядом обстоятельств:

- среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта на первом месте стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом, формирование у них потребности в этих занятиях;

- привлечение инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом восстанавливает для них утраченный контакт с окружающим миром, создает необходимые условия для интеграции в общество и реабилитации своего здоровья;

- физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством поддержания качества жизни, который необходим, например, инвалиду для того, чтобы он мог пользоваться коляской или протезом;

- у человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

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



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
уровень: соискателя,  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 4 -

#### Задачи дисциплины:

1. Вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, овладения медицинской профессией и фактора общекультурного развития.
2. Прививать знания и обучать практическим навыкам использования традиционных и нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
3. Обучать методам оценки и коррекции физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма средствами физической культуры, расширять арсенал прикладных двигательных координат, увеличивать диапазон практических навыков врача для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности.
4. Обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики.
5. Формировать объем знаний 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.
6. Формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий как начального этапа профессионально-прикладной физической подготовки врача.

#### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья» относится к САД (специализированные адаптационные дисциплины).

#### Междисциплинарные связи

Студенты 1 курса опираются на полученные в школе знания, умения и навыки по дисциплинам: физической культуры, основы безопасности жизнедеятельности, биология, анатомия.

В дальнейшем опорой для изучения физической культуры служит материал следующих дисциплин:







Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 6 -

#### Основные разделы (модули) дисциплины) практических занятий

С Е М Е С Т Р	Часы	ЛФК при нарушениях ОДА*	ЛФК при повреждениях и заболеваниях органов зрения	ЛФК при повреждениях и заболеваниях органов слуха	ЛФК при других нозологических группах
1	32	+	+	+	+
2	32	+	+	+	+
3	32	+	+	+	+
4	32	+	+	+	+
5	54	+	+	+	+
6	32	+	+	+	+
7	32	+	+	+	+
8	36	+	+	+	+
9	64	+	+	+	+
10	56	+	+	+	+
Итого час.	360	360	360	360	360

\*ОДА – опорно-двигательный аппарат

#### 1.4. Планируемые результаты обучения и освоения дисциплины

В процессе освоения специализированной адаптационной дисциплины «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья» обучающийся должен овладеть следующей общекультурной компетенцией:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6)

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 профессио-



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 7 -

нально-прикладной физической подготовки врача.

- Принципы здорового образа жизни.
- Правила составления профессиограммы для будущей профессиональной деятельности врача.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом возраста и двигательных навыков.
- Составить программу профессионально-прикладной физической подготовки будущего врача.
- 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.

Иметь навык (опыт деятельности):

- Оценки физического и функционального состояния для реализации будущей профессиональной деятельности врача.
- Владения методами формирования здорового образа жизни.
- Владения приемами самомассажа и релаксации.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП специальности 31.05.03 стоматология.

Результаты обучения по дисциплине Результаты освоения ОП	Знать	Уметь	Иметь навык (опыт деятельности)	Уровень усвоения		
				Оценочные звенья	Репродуктивный	Продуктивный



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальность 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 8 -

<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность и готовность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Историю развития физической культуры и спорта в России.</li> <li>• Возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся.</li> <li>• Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</li> <li>• Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.</li> <li>• Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>• Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.</li> <li>• Роль физической культуры в научной организации труда. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки врача.</li> <li>• Принципы здорового образа жизни.</li> <li>• Правила составления профессиональной программы для будущей профессиональной деятельности врача.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом возраста и двигательных навыков.</li> <li>• Составить программу профессионально-прикладной физической подготовки будущего врача.</li> <li>• Повышать работоспособности, сохранять и укреплять здоровье населения.</li> <li>• Организовывать и проводить индивидуальный, коллективный и семейный отдых.</li> <li>• Организовывать деятельность по формированию здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оценки физического и функционального состояния для реализации будущей профессиональной деятельности врача.</li> <li>• Формирование здорового образа жизни.</li> <li>• Приемов массажа, самомассажа и релаксации.</li> </ul>	
---	---	---	--	--

1.5. Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы в рамках преподавания дисциплины

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся в форме контактной работы обучающегося с преподавателем.

Контактные методы обучения:

- Вводная лекция – вступительная часть к началу изучения дисциплины, включающая в себя объяснение целей изучения данного материала и направленная на создание учебной мотивации (ВЛ).

- Лекция визуализация (ЛВ) – лекционный материал подается с помощью технологии PowerPoint, при этом демонстрируются фото-материалы, иллюстрации, схемы, графики по соответствующей тематике.

- Методико-практическое занятие с демонстрацией воздействия методов и средств физической культуры на организм человека (МПЗ).





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 9 -

#### 1.6. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

- текущий контроль успеваемости - собеседование по контрольным вопросам (С), тестирование (Т), оценка практических навыков и умений (ПУН)
- промежуточная аттестация обучающихся – зачет трех этапный – итоговое тестирование (ИТ), оценка практических навыков и умений (ПУН), собеседование по контрольным вопросам (С).



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 10 -

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание дисциплины, виды занятий и используемые образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт России	Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Материально-техническое и кадровое обеспечение физической культуры и спорта в РФ. Состояние здоровья и физическая подготовленность учащейся молодежи России. Основные социально-демографические показатели жизни россиян. Количество жителей, активно занимающихся спортом в России и за рубежом. Экологическая обстановка в России. Перспективы развития сферы ФКиС в РФ. основополагающие документы в области физической культуры и спорта. Формы руководства физической культурой и спортом в Российской Федерации. Основные понятия физического воспитания: «физическая культура», «физическое воспитание». Структура управления физической культурой и спортом в РФ. Государственные и общественные формы руководства физической культурой и спортом в России. Решения правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.	2
2	Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России.	История университетского спорта. Физическое воспитание в вузах России. Цели и задачи физического воспитания в медицинских и фармацевтических вузах. Организация и руководство физическим воспитанием в вузах. Построение курса физического воспитания. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Деятельность спортивного клуба. Организационные формы работы. Спортивное движение и традиции вуза. Спорт в медицинских и фармацевтических вузах страны. Роль выпускников медицинских и фармацевтических вузов в развитии массового физкультурного движения в стране.	2



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченными  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 11 -

3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Особенности организации учебного труда и жизнедеятельности студентов. Основные психофизиологические характеристики, условия высокой продуктивности учебного труда студентов. Факторы, влияющие на психофизическое состояние студентов. Периодичность ритмических процессов в организме человека. Закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Элементы научной организации умственного труда.	2
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как программно-нормативная основа физвоспитания населения РФ	Повышение двигательной активности граждан, проблемы недостаточной эффективности использования возможностей физической культуры для целей оздоровления нации. Качество и доступность физкультурно-оздоровительных услуг, обеспеченность объектами спорта. История комплекса ГТО. Нормативно-правовая база физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Государственные требования к физической подготовленности населения России. Нормативно-тестирующая часть современного комплекса для различных возрастных категорий граждан. Участие специалистов здравоохранения в привлечении населения к занятиям массовым спортом и физической культурой. Медицинское обеспечение занимающихся спортом. Эффективность информационных кампаний по пропаганде комплекса ГТО. Проведение работы по совершенствованию и разработке законодательства в сфере организации спортивной медицины.	2
5	Естественные научные основы физического воспитания	Организм человека как единая биологическая система. Экология здоровья и условия для физического развития. Двигательная активность как фактор взаимодействия организма человека с окружающей средой. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ и энергия, кровь и кровообращение, дыхание и газообмен, другие внутренние органы и системы, опорно-двигательный аппарат, регуляция деятельности организма). Двигательная функция и ее влияние на повышение устойчивости организма к различным условиям окружающей среды. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым состояниям, гиподинамии, гипоксии, проникающей радиации, токсическим веществам и вредным воздействиям.	2



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченным  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 12 -

6	История Паралимпийского движения и соврем. состояние спорта инвалидов.	Паралимпийский спорт в системе адаптивного физического воспитания России. Цель и задачи спортивной тренировки. Паралимпийские игры как уникальное общемировое спортивное событие. История возникновения Паралимпиад. Деятельность Российских и международных организаций адаптивной спортивной направленности. Участие российских спортсменов-инвалидов в Паралимпиадах. Современное состояние, проблемы и перспективы спорта инвалидов.	2
7	Общие основы лечебной физической культуры	<p>Понятие о ЛФК как о лечебном методе и основном средстве физической реабилитации. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы лечебного действия физических упражнений. ЛФК как метод восстанавливающей и поддерживающей терапии. Средства, формы ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых при лечении и реабилитации. Роль специальных упражнений в ЛФК. Периоды лечебного применения ФУ. Характеристика режимов двигательной активности в стационарах, центрах реабилитации, санаториях и поликлиниках.</p> <p>Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Общие требования к методике ЛФК. Методы оценки эффективности ЛФК. Основы лечебного массажа. Физические факторы в реабилитации.</p>	2
8	Исследование функц. состояния различных систем организма спортсменов-инвалидов.	Цели и задачи контроля и самоконтроля за основными жизнеобеспечивающими системами организма. Простейшие функциональные пробы сердечно-сосудистой системы, используемые для исследования инвалидов. Определение - «функциональное состояние». Пробы для определения функционального состояния дыхательной системы, используемые для исследования инвалидов. Абсолютные и относительные противопоказания к проведению проб.	2
9	Гигиенические основы физич. воспитания и спорта. Часть I	Использование технических средств и тренажеров для массовых занятий оздоровительной физической культурой. Влияние занятий с использованием тренажерной техники на различные органы и системы организма. Типовой центр «Здоровье» и его структура. Оптимальный объем нагрузки или нормирование физических нагрузок при работе на тренажерах. Показания и противопоказания к занятиям на тренажерах. Методы оценки физических кондиций человека. Особенности нормирования физических нагрузок при работе с занимающимися различных возрастных групп.	2





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета),  
рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнеспособности и  
здоровья»

- 13 -

10	<p>Гигиениче ские основы физическо го воспитани я и спорта. Часть 2: Вспомогат ельные гигиеничес кие средства повышени я и восстановл ения работоспос обности</p>	<p>Принципы использования восстановительных средств при физических нагрузках и в спорте. Адаптация организма к физическим и нервным напряжениям. Изменение организма и утомление. Сочетание утомления и восстановления. Основы восстановления функций и тренированности организма. Предупреждение нежелательных последствий тренировочной и соревновательной деятельности. Педагогические средства - основные в системе восстановления как самой тренировки, так и режима спортсмена. Индивидуализация процесса тренировки и оптимизация воздействия отдельного тренировочного занятия. Естественные процессы восстановления (воздушная среда, климатические и погодные условия, спортивные сооружения, одежда, суточный режим, закаленность, питание и др.) Факторы природы - солнце, воздух, вода, земля, магнетизм, электричество в их естественном и искусственном преобразованном виде и использование в лечебных и профилактических целях. Средства борьбы с утомлением и повышения работоспособности. Влияние массажа на общее состояние организма. Основные задачи восстановительного массажа. Мази, разогревающие и лечебные растирки. Фармакологические средства адаптации и ускорения восстановительных процессов. Задачи спортивной фармакологии. Ароматические вещества. Традиционные и нетрадиционные средства восстановления. Система реабилитации, ее содержание, средства и дозировка. Контроль, самоконтроль и коррекция.</p>	2
11	<p>Допинги и стимулято ры в спорте</p>	<p>Допинг. Определение допинга, МОК. Допинги как медицинские средства и лекарства. Их роль в повышении работоспособности и опасности для здоровья спортсменов. Медицинская комиссия МОК. Допинги как стимуляторы. Действие препаратов на организм и функциональные показатели (снятие охранительного торможения и подавление чувства усталости). Влияние анаболических стероидов на женский организм. Специфические побочные действия применения стероидов. Альтернатива допингу. Первый официально проведенный антидопинговый контроль (Олимпиада 1968 г.). Контроль полового различия. Допинг-контроль: системы и методы анализа. Антидопинговые скандалы на крупнейших соревнованиях. Меры наказания.</p>	2





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченным  
жизненным потенциалом»

- 14 -

12	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов	Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта. Определение функционального класса паралимпийцев. Распределение инвалидов-спортсменов по классам в различных видах спорта, входящих в Программу Паралимпийских игр. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. Программа спортивных занятий и соревнований для детей и подростков с умственной отсталостью.	2
13	Профессионально-прикладная физ. подготовка врача. Физическая культура в системе научной организации труда.	Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП) и ее место в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП: формы труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики, работоспособности специалистов. Формирование прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Форма ППФП в медицинских вузах. Овладение навыками, определение и оценка физического состояния и подбора необходимых физических упражнений для разных групп населения и с различными уровнями состояния здоровья.	2
14	Понятие о физической реабилитации, ее значение и место в медико-социальной реабилитации	Понятие о реабилитации, ее цель и задачи. Значение физической реабилитации в комплексной медико-социальной реабилитации. Физическая реабилитация как лечебно-педагогический и воспитательный процесс. Физиологически обоснованные педагогические принципы в процессе лечебно-восстановительной тренировки. Основные принципы реабилитации. Раннее начало проведения реабилитационных мероприятий (РМ). Комплексность использования всех доступных и необходимых РМ. Индивидуальная программа реабилитации (ИПР). Этапность реабилитации. Средства ФР. Составление реабилитационных программ.	2
15	Зоотерапия в комплексной реабилитации инвалидов	Классификация основных методов и средств в реабилитации инвалидов. Анималотерапия как метод использования животных в реабилитационных программах. Дельфинотерапия как один из инновационных методов терапии при реабилитации детей-инвалидов. Медико-биологические основы райдтерапии при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	2



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченным  
жизнедеятельности и  
здоровьем»

- 15 -

16	Особенности врачебного контроля за лицами разного возраста, пола и характера патологии.	Основные периоды возрастного развития человека. Этапы развития основных физических качеств, характерные для определенного возраста. Характеристика возрастных изменений, происходящих в организме человека и методики врачебного контроля за лицами среднего и пожилого возраста. Особенности врачебного контроля за лицами с различными отклонениями в состоянии здоровья. Основные задачи врачебного контроля соревнований (рекреация) и массово-оздоровительных мероприятий для спортсменов-инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Признаки переутомления и перенапряжения организма при выполнении физических упражнений. Причины и меры профилактики переутомления и перенапряжения инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	2
17	Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением зрения.	Характеристика функций зрительного анализатора. Основные зрительные дисфункции. Комплектование групп. Задачи (образовательные, воспитательные, коррекционные, профилактические) и формы специального образования в школах III-IV видов. Структура и содержание адаптивного физического воспитания людей с нарушением зрения. Роль и место адаптивной физической культуры в образовании незрячих и слабовидящих школьников (всестороннее развитие школьника, освоение письма и чтения по системе Брайля, формирование навыков пространственной ориентировки и пр.). Особенности видов спорта для инвалидов по зрению. Спортивные игры для лиц с поражением зрения. Физическая культура и адаптивный спорт для детей с поражением зрения. Особенности психического и физического развития у детей с нарушением зрения. Социальные и финансовые аспекты адаптивного спорта. Опыт работы со спортсменами в адаптивном спорте.	2
18	Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением слуха.	Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха. Заболевания наружного уха: атрезия наружного слухового прохода, серная пробка. Заболевания барабанной перепонки. Заболевания среднего уха (катар среднего уха, острое и хроническое воспаление среднего уха, отосклероз). Заболевания внутреннего уха (дефекты и повреждения внутреннего уха, лабиринтит – воспаление внутреннего уха). Заболевания слухового нерва, проводящих путей и слуховых центров в головном мозге (неврит слухового нерва, шумовые поражения, воздушная контузия, функциональные нарушения слуха). Классификация стойких нарушений слуха. Понятия «глухота» и «тугоухость». Причины нарушений слуха. Взаимосвязь слухового и вестибулярного анализаторов. Сопутствующие заболевания, вторичные нарушения. Сочетанные нарушения. Ранняя диагностика слуха. Состояние сохранных функций. Механизмы компенсации слуховой депривации.	2



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченными  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 16 -

19	Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.	Основные задачи адаптивной физической культуры с лицами, имеющих нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата: укрепление здоровья, закаливание организма, обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков; развитие физических способностей; формирование необходимых знаний, гигиенических навыков; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности; воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности. Коррекция нарушений осанки, подвижности в суставах, деформаций стоп. Определение нагрузок при развитии физических качеств. Физические упражнения для коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, метания	2
20	Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями интеллекта	Понятие, причины умственной отсталости. Формы умственной отсталости (по МКБ-10): легкая, умеренная, тяжелая, глубокая. Сочетанные дефекты. Сопутствующие заболевания, вторичные отклонения. Соотношение биологических и социальных факторов в психическом развитии умственно отсталых детей. Состояние сохранных функций, соматического здоровья. Несформированность и отставание в развитии двигательной сферы, несовершенство управления движениями в зависимости от тяжести основного дефекта. Нарушения физического развития, координации движений и основных физических способностей. Характеристика психического развития – познавательной деятельности, восприятия, памяти, внимания, речи, эмоционально-волевой сферы.	2

Примечание. <sup>1</sup> – тема лекции, <sup>2</sup> – сущностное содержание лекции

#### Тематический план лекций

№	Тема	Часы	Семестр
1.	Физическая культура и спорт России	2	1
2.	Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России	2	1
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2	2
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как программно-нормативная основа физического воспитания населения Российской Федерации	2	2
5.	Естественно – научные основы физического воспитания	2	3





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
нашего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнеспособности и  
здоровья»

- 17 -

6.	История Паралимпийского движения и современное состояние спорта инвалидов	2	3
7.	Общие основы лечебной физической культуры	2	4
8.	Исследование функционального состояния различных систем организма спортсменов-инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, занимающихся физической культурой и спортом	2	4
9.	Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Часть 1: Технические средства и тренажёры на службе здоровья	2	5
10.	Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Часть 2: Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности	2	5
11.	Допинги и стимуляторы в спорте	2	6
12.	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов	2	6
13.	Профессионально-прикладная физическая подготовка врача. Физическая культура в системе научной организации труда	2	7
14.	Понятие о физической реабилитации, ее значение и место в медико-социальной реабилитации	2	7
15.	Зоотерапия в комплексной реабилитации инвалидов	2	8
16.	Особенности врачебного контроля за лицами разного возраста и пола, в зависимости от характера патологии, участвующих в массовой физической культуре	2	8
17.	Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением зрения.	2	9
18.	Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением слуха.	2	9
19.	Адаптивная физическая культура для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.	2	10
20.	Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллекта.	2	10

2.1.2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ДИСЦИПЛИНЫ представлен *практическими (в том числе методико-практическими) занятиями* и связан с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На практических занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнеспособности и  
здоровья»

- 18 -

### Содержание методико-практических занятий

Тема 1: Дыхательная гимнастика по методике А. Н. Стрельниковой - 1 час.

Воздействие парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой на организм человека. Показания, абсолютные и относительные противопоказания к использованию дыхательной гимнастики. Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Методика применения дыхательной гимнастики: четыре основных правила исполнения дыхательной гимнастики. Разминка, движения головы, два главных упражнения гимнастики, основное правило: с выдохе не думать; дозировка упражнений при различных заболеваниях. Эффекты при использовании дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой. Примерный комплекс и схема дозировки динамических дыхательных упражнений.

Тема 2. Экспресс-анализ переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре -1 час.

Экспресс-оценка функционального состояния наблюдаемого «объекта» при занятиях физической культурой и спортом. Структура карты экспресс-анализа переносимости физической нагрузки. Этапы работы по определению интенсивности переносимости нагрузки на занятиях по физическому воспитанию. Определение исходных данных: методика определения ЧСС и АД; методика определения количества выполненных шагов – движений, Правила записи содержания занятия. Обработка полученных результатов и их анализ. Методика определения энергетической стоимости занятия.

Тема 3. Точечный массаж по А. Уманской - 1 час.

Точечный массаж по А. Уманской – эффективный метод воздействия на различные функции организма. Регулярное проведение массажа способствует поддержанию высокой его сопротивляемости к простудным заболеваниям. Техника выполнения точечного массажа. Правила проведения массажа. Соблюдение последовательности воздействия на точки. Показания к проведению данного вида массажа. Основные зоны акупунктуры при выполнении точечном массаже. Физиологический механизм воздействия точечного массажа на организм человека. Рекомендации для проведения точечного массажа. Способы воздействия при выполнении ТМ: надавливание и вращательные движения. Рекомендуемые точки акупунктуры при различных дискомфортных состояниях и методика массажа. Принципы использования ТМ: регулярность и систематичность.

Тема 4. Аэрозоль –терапия, фитотерапия- 1 час.

Определение аэрозоль-терапит. Степени дисперсности аэрозолей: высокодисперсные, среднедисперсные, мелкодисперсные, крупнокапельные. Использование определенных степеней дисперсности аэрозолей при лечении различных заболеваний. Физиологический механизм воздействия аэрозоль-терапии. Преимущества аэрозоль-терапии перед другими методами. Показания и противопоказания к применению аэрозоль-терапии.

Требования и методика проведения аэрозоль-терапии на занятиях в специальном медицинском отделении. Влияние запахов на настроение, физическое состояние человека при различных заболеваниях; использование аэрозоль-терапии в целях их профилактики.

Фитоэргономика – использование растений для поддержания и восстановления





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации  
Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченным  
жизнедеятельности и  
здоровьем»

- 19 -

работоспособности человека (ароматерапия). Воздействие эфирных масел, используемых в ароматерапии на органы чувств и на общее состояние организма в целом.

Тема 5: Оценка функционального состояния - 1 час.

Оценка функционального состояния студентов, как одна из составляющих зачетных требований. Дневник самоконтроля и индивидуальная карта студента специального учебного отделения. Методики оценки деятельности: вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, функций внешнего дыхания, основных анализаторов. Методика комплексной оценки уровня физического и функционального состояния. Биологический возраст- донозологическая диагностика состояния организма.

Тема 6. Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики – 1 час.

Цель и задачи УГГ. Физиологический механизм действия упражнений утренней гигиенической гимнастики на организм человека. Структура комплекса УГГ: упражнения общего воздействия; упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса; упражнения на группы мышц туловища; упражнения на группы мышц нижних конечностей; упражнения на восстановление дыхания и др. Правила оформления комплекса УГГ. Правила проведения комплекса УГГ. Требования, предъявляемые при приеме комплекса УГГ.

Тема 7. Методика выполнения релаксационной лечебно-профилактической гимнастики -1 час.

Определение релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика. Основные механизмы воздействия РЛПГ на организм человека. Восстановление нормальной энергетической циркуляции через снятие физической и психической форм напряжения, перераспределение энергии в теле посредством выполнения лечебных поз. Основные уровни воздействия РЛПГ.

Тема 8. Современные подходы к закаливанию -1 час.

Закаливание, как система гигиенических мероприятий. Исторические корни закаливания. Механизм воздействия закаливания на организм человека. Причины недомоганий при проведении закаливания или что нельзя делать при контакте с водой и закаливании. Подготовка к закаливанию и правила выполнения закаливания. Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учёт индивидуальных особенностей. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные закаливающие факторы: воздух, вода, солнце. Закаливание водой: главным фактором закаливания служит температура воды. Методика закаливания водой. Последовательных водных процедур. Местные водные процедуры.

Тема 9. Стретчинг-1 час.

Стретчинг - целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах, увеличивая амплитуду движений. Два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц): баллистические, статические. Физиологическая основа таких упражнений – миоэластический рефлекс. Стретчинг – как средство повышения работоспособности, профилактики травматизма, восстановления после травм. Физиологический механизм воздействия стретчинга на



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизненной активности и  
здоровья»

- 20 -

организм человека. Виды тренировочных комплексов. Методика и рекомендации по регулированию нагрузки при занятиях стретчингом. Советы для самостоятельных занятий стретчингом. Оценка эффективности и контроль гибкости при занятиях стретчингом. Ограничения и противопоказания для занятий «стретчингом». Роль стретчинга в профессионально-прикладной физической подготовке врача.

Тема 10. Определение физической работоспособности – 1 час.

Функциональная диагностика. «Общая» и «специальная» физическая работоспособность. Требования к проведению тестирования и функциональных проб. Виды велоэргометров и тредбанов. Цель проведения физической работоспособности. «Прямой» и «непрямой» методы оценки физической работоспособности. Непрямой метод определения работоспособности - тест  $PWC_{170}$ . Противопоказания к назначению теста. Методика определения физической работоспособности по степ-тесту  $PWC_{170}$ . Определение относительной и абсолютной величины физической работоспособности по формулам и таблицам.

Тема 11. Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры – 1 час.

Определение лечебной физической культуры. Цели и задачи комплекса ЛФК. Средства ЛФК: гимнастические, спортивно-прикладные упражнения, игры, естественные силы природы. Дополнительные средства ЛФК: массаж и самомассаж. Основные формы ЛФК: процедура лечебной гимнастики в индивидуальных и групповых занятиях; урок ЛФК; утренняя гигиеническая гимнастика; дозированная ходьба (прогулки, экскурсии); дозированное восхождение; ближний туризм. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Методика составления комплексов ЛФК при различных заболеваниях. Контроль за состоянием здоровья во время проведения занятий по ЛФК.

Тема 12. Оздоровительные двигательные системы Н.М. Амосова, К. Купера, А.А. Микулина – 1 час.

Краткая биография Н. М. Амосова и его теория о воздействии физических упражнений на организм человека. Система «1000 движений» Амосова. Три состояния суставов по теории Н.М. Амосова. Суставная гимнастика: правила проведения и выполнения. Определение интенсивности упражнений для суставов. Основной комплекс суставной гимнастики.

К. Купер и его система, основанная на 3 основных потребностях человека: аэробная физическая нагрузка; рациональное питание; основные принципы питания, формула для определения веса, формула для определения оптимального числа калорий, потребляемых ежедневно; эмоциональная гармония.

Таблицы, научно обоснованные в соответствии с системой очков аэробики, составлены по возрастам для занятий по программе. Методика применения 12-ти минутного теста и определение физиологических возможностей организма человека. Программа для неподготовленных начинающих; программа для 1-й степени подготовленности.

А. А. Микулин и его уникальный метод тренировок. Виброгимнастика, методика ее выполнения. Физиологическое воздействие виброгимнастики на организм человека. Рекомендации – как правильно ходить и бегать. Комплекс гимнастических упражнений по



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальность 34.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченными  
возможностями и  
здоровья»

- 21 -

А.А. Микулину.

Тема 13. Методика выполнения суставной гимнастики – 1 час.

Гимнастика доктора Бубновского представляет собой совокупность физических упражнений и правильного дыхания. Она способствует улучшению координации движений, развивает мышцы брюшного пресса. Суставная гимнастика по методике С.М. Бубновского эффективна для восстановления после заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Суставная гимнастика по методике М.С. Норбекова. Комплекс упражнений этой методики направлен на восстановление функции позвоночника. Гибкость позвоночника и подвижности суставов являются главным признаком их молодости.

Не менее известна китайская методика суставной гимнастики, она имеет комплексное воздействие на весь организм в целом.

Тема 14. Дыхательная гимнастика Хатха-йога -1 час.

Система Хатха-йога, как метод естественного лечения, ее цель и задачи. Система дыхательных упражнений – Пранаяма – 4 ступень системы йоги – учение о сознательном управлении дыханием. Цель дыхательных упражнений йогов. Физиологические механизмы действия дыхательных упражнений по системе «Хатха-йога».

Показания и противопоказания к использованию дыхательных упражнений. Методика выполнения основных дыхательных упражнений Хатха-йоги и эффекты их воздействия на организм человека. Типы дыхания. Техника выполнения комплекса «Десять малых Пранаям». Использование дыхательных упражнений на занятиях по физическому воспитанию в медицинском вузе.

Тема 15. Дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко -1 час.

Историческая справка Бутейко К. и его метод «Волевой ликвидации глубокого дыхания» (ВЛГД). Физиологический механизм воздействия ВЛГД на организм человека. Механизм терапевтического действия дозированного кислородного голодания. Показания и противопоказания к использованию метода ВЛГД. Методика применения ВЛГД. Рекомендации для проведения занятий по ВЛГД. Журнал тренировки по ВЛГД.

Тема 16. Методика составления профессионально-прикладной гимнастики для врачей различной специальности -1 час.

Значение профессионально-прикладной гимнастики для организации трудового процесса и состояния здоровья человека. Профессионально-прикладная гимнастика. Разновидности профессионально-прикладной гимнастики: вводная гимнастика до начала работы; физкультурные паузы в течение рабочего дня (2-я половина); физкультминутки локального воздействия (индивидуально), по необходимости. Физиологическое обоснование влияния профессионально-прикладной гимнастики на различные системы и органы человека. Особенности профессиональной деятельности и условий труда врачей различных специальностей: хирургов; педиатров, работающих в условиях поликлиники; стоматологов; провизоров и др. Особенности и правила составления комплексов профессионально-прикладной гимнастики для врачей различных специальностей с учетом их рабочей позы. Профилактические приемы, уменьшающие воздействие профессионально вредных факторов.

Тема 17. Оценка физического состояния -1 час.

«Физическое состояние» - как комплекс морфологических и функциональных показателей развития и состояния организма человека. Определение физического развития. Характеристика видов искривления позвоночника: сколиозы, лордозы, кифозы.





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 22 -

Характеристика форм грудной клетки: цилиндрическая; коническая; уплощенная или плоская. Характеристика форм живота: нормальный; отвислый; втянутый. Жиротложение: нормальная, повышенная и пониженная упитанность. Состояние ОДА: форма ног, форма стопы, развитие мускулатуры. Типы конституций по М.В. Черноруцкому: нормостенический, гиперстенический и астенический. Конституционные типы по В.Б. Будняку: грудной, мускульный и брюшной. Методика антропометрических измерений. Методы антропометрических стандартов. Методы корреляции. Методы индексов физического развития: Брока – Бругша, Габса, Кетле; жизненный индекс; силовые индексы; разностный индекс и др.

Тема 18. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста -1 час.

Оптимальный двигательный режим как основной фактор для нормального функционирования организма – для лиц возрастной группы от 17 до 50 лет имеющих различный уровень физической подготовленности. Правила составления комплекса недельного двигательного режима, примерного меню в соответствии с учетом: пола, возраста, профессиональной группы.

Рекомендуемые недельные объемы двигательной активности для людей различного возраста (часы в неделю). Принципы рационального питания. Деление взрослого населения на группы по энергетическим тратам. Двигательный режим и примерное меню студента.

Тема 19. Функциональная музыка – помощник в учёбе, труде, спорте, лечебной и реабилитационной деятельности-1 час

Музыкотерапия как психотерапевтический метод, в основе которого лежит бессловесное внушение определенного настроения, помогающее человеку преодолевать болезненные расстройства. Два направления практической музыкотерапии: психосоматическая и классическая музыка.

Классификация современных методов музыкотерапии на основе их лечебного действия. Влияние функциональной музыки на организм человека. Влияние музыки на трудовую деятельность человека. Функциональный эффект музыкальных воздействий на деятельность спортсменов. Классификация музыки по функциональной направленности, используемая во время тренировочного процесса. Профилактические и лечебные свойства музыки. Возрастная периодизация и музыкотерапия. Метод электростимуляции и области его применения. Влияние музыки на культуру опухолевых клеток.

Тема 20. Аутогенная тренировка -1 час.

Определение аутогенной тренировки (АТ). Основная сущность АТ – целенаправленная тренировка нервных процессов – их лабильности, устойчивости и переключаемости, умение достигнуть состояния аутогенного погружения – «полудрема». Физиологические эффекты АТ и механизмы восстановления под ее влиянием нервной регуляции тех или иных конкретных функций сложны и до сих пор не изучены. Основной принцип АТ – обучающий (научающий) характер. Медицинские показания и противопоказания. Отбор пациентов для АТ. Условия и требования к проведению АТ. Стадии-ступени методики психической саморегуляции: низшая и высшая. Правила освоения



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченным  
жизненным потенциалом и  
здоровьем»

- 23 -

АТ. Примерные формулы, рекомендуемые в процессе занятий АТ. Методика проведения тренировки АТ.

Тема 21. Дыхательная гимнастика «Боди-флекс» -1 час.

Цель дыхательной гимнастики «Боди-флекс». Физиологический механизм воздействия дыхательной гимнастики на организм человека. Аэробный принцип гимнастики. Показания и противопоказания к использованию дыхательных упражнений. Техника глубокого диафрагмального дыхания «Боди-флекс» и пять ступеней его выполнения – основа всей системы. Основные 12 упражнений дыхательной гимнастики «Боди-флекс» и техника их выполнения. Использование дыхательных упражнений на занятиях по физическому воспитанию в медицинском вузе.

Тема 22. Оздоровительная система Н.Е. Семёновой – 1 час.

Система очищения по методике Н.Е. Семёновой «Семь очистительных шагов». Программа оздоровления по Н.А. Семеновой: очищение организма, раздельное питание, макробиотика питания, утренний гимнастический комплекс, сауна и парная. «Семь шагов» очистки по Н. Семеновой.

Тема 23. Методика голодания по П. Бреггу и Г. Шелтону -1 час.

Краткая биография Г. Шелтона и его определение голодания. Преимущество голодания с целью уменьшения веса. Признаки улучшения здоровья после голодания. Показания и противопоказания для голодания. Четыре причины голодания по Г. Шелтону. Голодание при острых формах и хронических болезнях: случай обычной простуды, астма, артрит, язвенная болезнь, гипертония, голодание и сердце, и факторы, определяющие улучшение состояния здоровья, нефрит (болезнь Брайта). Оздоровительная система П. Брегга «Здоровый позвоночник». Содержание и основные принципы системы оздоровления по авторской программе П. Брегга. Основные функции позвоночника. Витамины – основа здорового позвоночника. Специальные комплексы упражнений для укрепления позвоночника. Причины заболеваний позвоночника.

Основные правила выполнения упражнений для позвоночника. Специальные упражнения, рекомендуемые для позвоночника: для шейного отдела, для грудного отдела, пояснично-крестцового отдела, на растяжение позвоночника.

Тема 24. Различные виды массажа – 1 час.

Массаж, как метод лечения и профилактики заболеваний. Массаж в рамках комплексного восстановительного лечения заболеваний нервной системы, внутренних органов, а также заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата. Физиологическое и механическое воздействие массажа на организм человека. Правила проведения и приёмы массажа. Показания и противопоказания к назначению массажа. Воздействие массажа на поверхность тела. Гигиенические требования к массажисту и пациенту. Различные виды массажа. Лечебный или медицинский массаж (аппаратный и ручной). Разновидности ручного массажа: классический; сегментарно-рефлекторный; соединительно-тканый, точечный и т.д.

Тема 25. Коррекция зрения с использованием комплексных методик -1 час.

Строение и анатомические особенности глаза. Причины потери зрения. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме при данном заболевании. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК при миопии различной степени. Применение средств ЛФК на разных этапах реабилитации (до и после операции) при данном заболевании





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнеспособности и  
здоровья»

- 24 -

(функции и задачи каждого периода или этапа). Использование нетрадиционных видов оздоровительных гимнастик при заболевании глаз. Правила составления и проведения комплекса ЛФК при данной патологии.

Тема 26. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата -1 час.

Краткая характеристика патологии. Морфофункциональные изменения, происходящие в организме при нарушении опорно-двигательного аппарата (сколиозе, лордозе, кифозе; плоскостопии). Показания и противопоказания к занятиям ЛФК при данных патологиях. Применение средств ЛФК на разных этапах реабилитации при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Оценка эффективности использования средств ЛФК. Правила составления комплексов ЛФК при сколиозе, лордозе, кифозе; плоскостопии.

Тема 27. Профилактика ОРВИ и гриппа средствами физической культуры -1 час.

Определение «острые респираторные вирусные инфекции» (ОРВИ). Основные причины возникновения ОРВИ. Профилактика ОРВИ и гриппа. Средства и методы физической культуры в профилактике ОРВИ и гриппа.

#### Тематический план методико-практических занятий

№	Наименование тем	Курсы (семестры)				
		I	II	III	IV	V
1	Экспресс-оценка переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре	+ (1)				
2	Оценка функционального состояния	+(1)				
3	Точечный массаж по Н. Уманской	+ (1)				
4	Дыхательная гимнастика по методике А. А. Стрельниковой	+ (1)				
5	Аэрозоль-терапия, фитотерапия.					+ (9)
6	ЛФК при нарушении опорно-двигательного аппарата		+ (3)			
7	Методика составления и проведения комплексов лечебной физической культуры		+ (3)			
8	Коррекция зрения с использованием комплексных методик		+(3)			
9	Профилактика ОРВИ и гриппа средствами физической культуры		+ (3)			
10	Различные виды массажа			+ (5)		
11	Оценка физического состояния			+ (5)		



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 25 -

12	Методика выполнения суставной гимнастики		+ (4)			
13	Дыхательная гимнастика по К. Бутейко				+ (7)	
14	Методика составления профессионально-прикладной гимнастики для врачей различной специальности					+ (9)
15	Оптимальный двигательный режим и рациональное питание людей различного возраста				+ (7)	
16	Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики	+ (2)				
17	Современные подходы к закаливанию	+ (2)				
18	Стретчинг	+ (2)				
19	Методика выполнения релаксационной лечебно-профилактической гимнастики	+ (2)				
20	Методики голодания по П. Бреггу, Г. Шелтону		+ (4)			
21	Дыхательная гимнастика «Боди-флекс»					+ (10)
22	Определение физической работоспособности		+ (4)			
23	Функциональная музыка-помощник в учебе, труде, спорте, лечебной и реабилитационной деятельности				+ (8)	
24	Оздоровительные двигательные системы по А. Микулину, Н. Амосову, К. Куперу			+ (6)		
25	Дыхательная гимнастика по методике Хатха-йога			+ (6)		
26	Аутогенная тренировка				+ (8)	
27	Оздоровительная система Н.А. Семёновой				+ (8)	

#### Содержание практических занятий

Практический учебный материал для студентов, обучающихся по *Рабочей программе САД «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья»*, разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно – профилактическую направленность использования



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
нашего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 26 -

средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации осуществляется индивидуально – дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Практические занятия имеют ряд методических и организационных особенностей:

- Занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
- Нагрузки должны соответствовать индивидуальным функциональным возможностям организма.
- В процессе всех трех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
- Надёжной основой успеха является приобретённый фонд умений и навыков, выявление функциональных возможностей организма.

Организация деятельности по работе со студентами с нарушениями жизнедеятельности и здоровья требует соблюдения следующих принципов работы:

1. Создание мотивации. Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Необходимо создавать ситуации, при которых студент может проявить активность – ставить проблему и высуждать занимающегося находить решение этой проблемы, и т.д. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств.

2. Согласованность активной работы и отдыха. Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения.

3. Непрерывность процесса. Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в вузе и дома.

4. Необходимость поощрения. В случае высокой продуктивности на занятии студента - отметить его, в конце занятия подвести итог, но ни в коем случае нельзя сравнивать успехи обучающихся.

5. Социальная направленность занятий. Работать над социально значимыми двигательными актами (протянуть руку, взять предмет, переложить его)

6. Необходимость активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые).

7. Воспитательная работа. Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет учебная группа, в которой учащий проводит большую часть времени, сотрудники деканата и кафедры,





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченным  
жизнедеятельности и  
здоровьем»

- 27 -

создающие условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности занимающегося.

Задачи, содержание и специфика АФК для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- нормализация тонуса мышц. Используются позы, направленные на формирование навыка регуляции положения частей тела по отношению к голове в разных исходных позициях, например лёжа на спине – голова – прямо, вправо, влево, согнута к груди, сидя – голова – прямо, в сторону, вперёд, назад и т.д. Выполняется с открытыми и закрытыми глазами, способствует развитию мышечного чувства, чувства положения и движения. Здесь же решается задача по нормализации элементарных движений.

- содействие становлению и оптимальному проявлению статокинетических рефлексов. Формируется функция равновесия, что достигается использованием упражнений на сохранение равновесия при преодолении противодействия, прыжки на батуте, упражнения на качающейся плоскости, на уменьшенной площади опоры.

- восстановление мышечного чувства, стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы. Применяются упражнения для развития и тренировки возрастных двигательных навыков: *ползание, лазание по скамейке, метания*. Используют зеркало, перед которым занимающийся принимает положение правильной осанки у опоры.

- систематическая тренировка равновесия тела, опороспособности конечностей, развитие координации элементарных движений в сложных двигательных комплексах. Совместно с преподавателем студент осваивает основные виды бытовой деятельности. Формирование движений должно производиться в строго определённой последовательности, начиная с головы, затем руки, туловище, ноги и совместные двигательные действия.

Для более эффективного воздействия совместно с физическими упражнениями следует применять массаж, трудотерапию, физиопроцедуры.

Занятия физкультурой и спортом для лиц с нарушениями жизнедеятельности должны стать составной частью их досуга.

Индивидуальные занятия направлены в основном на нормализацию координации движений, равновесия, мышечной силы. Очень важно выработать у занимающегося психологическую уверенность в собственной полноценности и создать правильную учебно-трудовую ориентацию. Групповые занятия имеют целью не только нормализацию двигательной деятельности, но и ускорение социальной реабилитации, поддержание уверенности в том, что они являются полезными членами общества. Обычно группы формируются без учёта возраста, степени тяжести и однородности двигательных нарушений.

Оптимальное количество детей в группе не больше 6-8 человек. В конце занятий проводится подведение итогов, что вырабатывает у студентов ответственное отношение к выполнению заданий.

Задачи, содержание и специфика АФК при повреждениях и заболеваниях органов слуха.

Потеря или резкое понижение слуха, связанные с травмой или заболеванием,



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнелельтельности и  
здоровья»

- 28 -

снижают работоспособность и двигательную активность студентов. Специальные задачи лечебной физической культуры сводятся к компенсаторному расширению тактильных, мышечно-суставных и зрительных восприятий и таким образом частичному замещению слуха.

В процессе тренировки тактильных и мышечно-суставных восприятий следует широко использовать:

- упражнения, выполняемые с закрытыми глазами (в частности, рекомендуемые для слепых);
- упражнения, способствующие одновременно расширению общего поля зрения и совершенствованию двигательных реакций (например, специальные упражнения с мячом, различные подвижные и спортивные игры с мячом).

Для борьбы с гиподинамией необходимо активизировать двигательный режим студентов за счет утренней гигиенической гимнастики, оптимальных общефизиологических нагрузок в занятиях лечебной физической культурой, прогулок, занятий спортом. Лица с потерей или резким понижением слуха могут заниматься многими видами спорта, в том числе совместно со спортсменами, обладающими нормальным слухом. Лишь в тех видах спорта, где необходимы полноценные слуховые восприятия, их рекомендуется объединять в отдельные группы и заменять слуховые раздражители зрительными (например, использовать вспышки ярких светильников во время занятий и соревнований по спортивным играм, борьбе, боксу, фехтованию и т.п.).

Следует подчеркнуть, что занятия спортом и особенно командными спортивными играми (футбол, баскетбол и др.) способствуют формированию «чувства партнера» и «чувства противника», которые, в свою очередь, помогают при потере или значительном понижении слуха свободно перемещаться и ориентироваться в бытовых и производственных условиях.

При врожденной глухоноте обучение речи проводится по особой методике в сочетании со специальной системой физического воспитания.

Задачи, содержания и специфика АФК при повреждениях и заболеваниях органов зрения.

Физическая культура должна содействовать формированию частичной компенсации утраченного или резко пониженного зрения, уменьшению влияния гиподинамии, борьбе с проявлениями тяжелой психической травмы, созданию комплекса тактильных, мышечно-суставных и слуховых восприятий, замещающих в пределах возможного зрительное восприятие.

Одной из основных задач занятий физической культурой является обучение учащихся самостоятельному передвижению, т.е. ходьбе и ориентировке в пространстве с помощью тактильных ощущений, мышечно-суставной чувствительности и слуховых восприятий (ощупывание окружающих предметов, определение их расположения, формы и размеров с помощью трости, определение твердости и других особенностей грунта и наличия на нем неровностей и препятствий).

В ходе занятий физической культурой необходимо постоянно совершенствовать комплекс этих восприятий с помощью специальных упражнений. Такими упражнениями могут быть:





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 29 -

- определение формы, веса, материала, размеров различных предметов на ощупь;
- сортировка мелких предметов по форме, весу, размерам, качеству материала и другим признакам;
- собирание из деталей простейших и средней сложности конструкций;
- медленная ходьба по специальной дорожке, участки которой имеют различное покрытие: из дерева (доски и паркет), резины, линолеума, войлока, поролона и др.

Вначале во время медленной ходьбы учащийся запоминает ощущения, получаемые от соприкосновения с покрытием из различных материалов, и названия последних. На следующем этапе занятий, наступая на покрытие из различных материалов, обучающийся сам называет их. В последующем он выполняет задание, требующее остановки на определенном участке дорожки (эти задания варьируются и усложняются). Другое упражнение состоит в медленной ходьбе с выдвинутым вперед свободным концом трости, которым студент определяет материал покрытия отдельных участков дорожки.

В занятие включается также медленная ходьба с преодолением препятствий небольшой высоты (не выше 40-50 см) из различных легких материалов (деревянные и металлические барьеры с легко спадающими перекладинами, прямоугольной формы ящики из дерева и пластмассы, барьеры-качалки и др.):

- медленная ходьба с тростью по небольшому лабиринту, образованному переносными препятствиями (не переступая препятствия);
- упражнения, выполняемые по команде, произносимой возможно тише или шепотом;
- выполнение в процессе ходьбы заданий (мгновенная остановка, остановка приставляя ногу, шаг в сторону, шаг назад и т.д.) по команде, произносимой шепотом, в ответ на шаги преподавателя, идущего навстречу, и на другие различные очень тихие звуковые и тактильные (легкое прикосновение к руке или туловищу и т.п.) раздражители;
- прямолинейное передвижение придерживаясь кистью (локтем, плечом) за натянутую на соответствующем уровне тонкую бечёвку (капроновую нить);
- остановка при прикосновении к узлу, завязанному на бечёвке; шаг в сторону при прикосновении (ощупывании) к привязанной тесьме; другие варианты аналогичных заданий;
- метания мячей, закрепленных на шнурах на высоко размещенных блоках (при расположении занимающегося под блоком мяч после броска возвращается к нему), и другие упражнения.

В процессе систематического применения этих упражнений формируются комплексные мышечно-суставные, тактильные и слуховые восприятия, обеспечивающие возможность сравнительно свободного самостоятельного передвижения в помещении и на улице, а также выполнения основных действий по самообслуживанию.

Занятия проводятся в форме утренней гимнастики, лечебной гимнастики, самостоятельно выполняемых заданий, лечебной ходьбы. В процессе лечебной ходьбы постепенно формируются навыки, обеспечивающие самостоятельное передвижение при отсутствии зрительного восприятия. Очень важно систематически использовать значительные нагрузки в целях борьбы с гиподинамией, обеспечивать положительный эмоциональный фон. Это достигается за счет ощущаемого занимающимся постоянного



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнеспособности и  
здоровья»

- 30 -

совершенствования формируемых компенсаций; приобретения им все большей уверенности в возможностях их дальнейшего расширения; использования в занятиях музыкального сопровождения, соревновательных элементов.

*При потере зрения на один глаз* основной задачей лечебной физической культуры является тренировка монокулярного зрения. Особое внимание следует обращать при этом на расширение поля зрения, восприятие расстояния и глубины. Эти компоненты зрения должны совершенствоваться в сочетании с соответствующими физическими упражнениями (зрительное определение расстояния с последующей проверкой его шагами, метания в цель различных предметов и т.д.).

Специальные упражнения необходимо постоянно чередовать с общеразвивающими упражнениями и с упражнениями для тренировки тактильного, мышечно-суставного и слухового анализаторов, выполняемыми с закрытыми глазами. В ходе занятий нельзя допускать переутомления здорового глаза.

*Слепым и слабо видящим рекомендуется заниматься различными видами спорта.*

Опыт специальных спортивных секций показывает, что слепые с успехом занимаются спортивной и художественной гимнастикой, плаванием, лыжным и конькобежным спортом, тяжелой атлетикой, борьбой, легкой атлетикой. Во всех случаях необходимо дополнительное оборудование мест занятий, использование в качестве лидеров лиц с нормальным зрением. Занятия спортом способствуют расширению диапазона двигательных компенсаций, оказывают благоприятное влияние на здоровье, психику и работоспособность слепых. Формирование у них свойственных спортсменам «чувства снега», «чувства воды», «чувства спортивного противника» помогает свободно передвигаться как в помещении, так и на улице.

Задачи, содержание и специфика АФК при других нозологических группах.

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Для нормализации работы системы кровообращения, повышения общего тонуса занимающихся данной нозологической группы, необходимо обеспечить оптимизацию механизма приспособления к условиям работы и более экономной деятельности сердечно-сосудистой системы.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы нагрузка средств лечебной физкультуры зависит от функционального состояния системы кровообращения, возраста, тренированности. В связи с тем, что сердечно-сосудистые заболевания проявляются повышением или понижением артериального давления, нагрузка будет различной. Предрасполагающим фактором к развитию гипертонической болезни является недостаток физических упражнений. Дозированное применение выравнивает динамику основных нервных процессов (возбуждение и торможение) и влияет на улучшение функций центральных и вегетативных механизмов, регулирующих кровообращение и процессы обмена.

*Физические упражнения.* Дыхательные динамические и статические упражнения. Комплекс общеукрепляющих упражнений выполняемый в положении сидя или лежа с приподнятой головой. Общеразвивающие упражнения, Активные упражнения для малых и средних мышечных групп: пассивные и активные в умеренном темпе для крупных мышц. Активные упражнения на все мышцы из облегченных исходных положений (лежа,



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченным  
жизненным потенциалом и  
здоровьем»

- 31 -

полулежачая, сидя). Самомассаж. Дозированная ходьба (в среднем и быстром темпе), терренкур. Прогулки на лыжах, плавание. Закаливание организма. Игры малой и средней интенсивности.

## 2. Гипертоническая болезнь.

*Физические упражнения.* Общеразвивающие "гипотензивные упражнения", для которых характерны пружинистость и мягкость движений, благоприятный для дыхания ритм. Упражнения в равновесии, на координацию, на расслабление. Силовые динамические упражнения с гантелями средней интенсивности, силовые в изометрической режиме. Умеренные циклические упражнения, ходьба в среднем темпе, упражнения на велоэргометре. Прогулки на лыжах. Плавание. Игры малой и средней интенсивности.

3. Симптомы синдрома вегетативной дисфункции (СВД) могут быть постоянными или проявляться приступами. Проявления вегетативной дисфункции весьма многообразны. Чаще всего это характеризуется утомляемостью, слабостью, повышенной раздражительностью, головной болью, склонностью к обморочным состояниям, «скачкам» давления, ощущением нехватки воздуха, плохой адаптацией к жаре или душным помещениям, повышенной потливостью, снижением половой активности, нарушением сна и прочими расстройствами

*Физические упражнения.* Общеукрепляющие упражнения в чередовании с дыхательными. Упражнения на увеличение подвижности диафрагмы, увеличение силы дыхательной мускулатуры и др. в исходном положении лежа, сидя и стоя. Упражнения в чередовании для мышц туловища, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. Ходьба, упражнения на велоэргометре. Самомассаж. Аутогенная тренировка и релаксация.

• При гипотензивной форме СВД необходимо включать упражнения: силовые, скоростно-силовые, упражнения со статическим напряжением, на координацию и равновесие.

• При гипертензивной форме СВД показано включать ходьбу и другие циклические нагрузки.

• При кардиалгическом, респираторном, желудочно-кишечном и других синдромах СВД упражнения подбирать в зависимости от имеющихся жалоб. Строго дифференцировать нагрузку в зависимости от самочувствия и формы СВД.

При ревмокардитах, недостаточности митрального клапана студенты легче переносят умеренные по мощности скоростно-силовые упражнения с достаточным для восстановления отдыхом, но плохо справляются с упражнениями на выносливость.

*Физические упражнения.* Быстрая ходьба и медленный бег (ходьба 2-4 км). После 1,5-2 месяцев можно довести время непрерывного бега до 5-8 минут. Важно, чтобы ЧСС при медленном беге не превышала 130-140 уд/мин. и через 5-7 минут после окончания нагрузки восстановилась. Для развития общей выносливости необходимо уделять не менее 50% времени основной части урока циклическим упражнениям. Это положительно сказывается на улучшении функционального состояния сердечной мышцы. Для нормализации АД и тонуса ЦНС целесообразны физические нагрузки преимущественно циклического характера (длительная быстрая ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, а также упражнения малой интенсивности, дыхательные упражнения). Из беговых нагрузок наиболее предпочтительным является бег в медленном темпе от 3 до 10-15 минут.

## 4. Заболевания органов дыхания.





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стационар  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченным  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 32 -

При хронических воспалительных заболеваниях легких и бронхов кровь, оттекающая от легких, недостаточно насыщена кислородом. Этот недостаток кислорода особенно остро ощущается при мышечной нагрузке. Студенты, имеющие данную патологию, легче переносят кратковременные нагрузки скоростно-силового характера с достаточными периодами отдыха, чем циклические упражнения на выносливость. Направленность физических упражнений при данных патологиях: компенсация нарушения вентиляции легких; укрепление дыхательной мускулатуры, способствование повышению эластичности ткани легких, воспитание полного, глубокого с акцентом на выдохе дыхания.

Астматический бронхит и бронхиальная астма являются заболеваниями, при которых приступы удушья происходят в результате спазма мускулатуры средних и мелких бронхов. Основная задача занятий физической культурой заключается в развитии полного, глубокого, с акцентом на выдохе дыхания с поднятием ребер и опусканием диафрагмы. Чрезвычайно важно проводить занятия в чистом, не пыльном, проветренном зале.

На первых занятиях ЛФК ограничиваются упражнения на выносливость, быстроту и силу, чтобы уменьшить одышку. Следует придерживаться принципа "рассеивания" нагрузки с постепенным включением в работу всех мышечных групп, с достаточными периодами отдыха. Включаются элементы ходьбы, дыхательной гимнастики.

*Физические упражнения.* Общеразвивающие упражнения из всех исходных положений в сочетании с дыхательными (преимущественно для мышц верхних конечностей и грудной клетки). Статические дыхательные упражнения с произношением согласных звуков. Динамические дыхательные упражнения из различных исходных положений: лежа, сидя, стоя. Дыхательные упражнения с удлиненным и ступенчато-удлиненным выдохом; с произнесением на выдохе ряда дрожащих, шипящих и свистящих звуков, вызывающих дрожание голосовой щели и бронхиального дерева (для снижения тонуса гладкой мускулатуры); с урежением и задержкой дыхания на выдохе. Дыхательные упражнения с акцентом на диафрагмальное дыхание и с сопротивлением. Дренажные упражнения. Дыхательная гимнастика по методу Бутейко, Стрельниковой и др. Элементы вибрации, встряхивания. Упражнения в расслаблении. Терренкур и другие циклические нагрузки. Ходьба с ускорением, с наклонами туловища вперед, расслабляя при этом туловище, верхний плечевой пояс и верхние конечности. Плавание.

*Противопоказания.* Упражнения со сложной координацией движений в быстром темпе, натуживания. Осторожно форсированное дыхание. Иногда нецелесообразны упражнения с гипервентиляцией легких.

5. Тиреотоксикоз (заболевание щитовидной железы) при ЧСС - 100 уд/мин в покое - это легкая форма. Учащиеся даже с легкой формой, физические нагрузки переносят плохо, быстро утомляются. ЧСС нередко увеличивается до 200 уд/мин. даже при незначительных нагрузках. Тиреотоксикозы, как правило, сопровождаются возникновением патологических изменений в сердце. Поэтому к учащимся данной патологии необходимо применять нагрузки и подход, что и при заболеваниях сердца.

*Физические упражнения.* Общеразвивающие упражнения. Аутотренинг и релаксационные упражнения. Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика. Циклические упражнения в умеренном темпе на открытом воздухе.

6. Ожирение экзогенное - следствие излишнего питания и ограничения движений.





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченными  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 33 -

*Физические упражнения* и нагрузки на выносливость, спортивные игры баскетбол, футбол, которые способствуют расходованию большого количества углеводов, выводу из депо жиров.

7. Сахарный диабет - заболевание выражается в недостаточной продукции инсулина при нарушениях функций поджелудочной железы. Физические упражнения оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ у больных сахарным диабетом, способствуют утилизации сахара в организме, отложению его в мышцах.

При легкой форме диабета - движения выполняются с большой амплитудой, в медленном и среднем темпе, а для мелких мышечных групп — в быстром. Постепенно вводятся более сложные в координационном отношении упражнения, упражнения с предметами, на снарядах (гимнастической стенке, скамейке) и с отягощениями. Длительность занятия - 30-45 мин., плотность достаточно высокая. Кроме лечебной гимнастики необходимо использовать дозированную ходьбу, постепенно увеличивая расстояние с 5 до 10 км, спортивные упражнения (ходьбу на лыжах, катание на коньках, плавание, греблю, бег), игры (волейбол, бадминтон, теннис) при строгом врачебно-педагогическом контроле в процессе занятий.

При диабете средней тяжести занятия лечебной физической культурой и регламентация двигательного режима способствуют стабилизации дозировки лекарственных препаратов. Применяются упражнения умеренной и малой интенсивности для всех мышечных групп. При дозировке нагрузки необходимо учитывать, что длительно выполняемые в медленном темпе физические упражнения снижают содержание сахара в крови, поскольку при сахарном диабетом расходуется не только гликоген мышц, но и сахар крови.

8. При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта наряду с лечением и диетой необходим и специализированный двигательный режим. При использовании общеукрепляющих упражнений на первых занятиях целесообразно ограничивать резкие движения (быстрый бег, подскоки, прыжки).

*Физические упражнения.* Дыхательная гимнастика. Общеукрепляющие и изометрические упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса, усиливающих кровоснабжение внутренних органов. Специальные упражнения для мышц поясничной области, спины, малого таза. Специальные физические упражнения на группы мышц, которые иннервируются теми же сегментами спинного мозга, что и орган. Аутотренинг. Релаксация.

9. При хронических гастритах:

- с *пониженной секреторной функцией.* Заниматься рекомендуется за 2 часа до приема пищи или через 1½ - 2 часа после еды. Общеразвивающие статические и динамические упражнения преимущественно в положении лежа на спине и на боку, полулежа, сидя. Упражнения в положении стоя и в ходьбе. Дыхательные упражнения. Осторожно включать упражнения с повышением внутрибрюшного давления и в положении лежа на животе. Самомассаж передней брюшной стенки (включаются приемы поглаживания, растирания и разминания).

- с *сохраненной или повышенной секреторной функцией.* После занятия обязателен прием пищи. Общеразвивающие упражнения для крупных и средних мышечных групп с



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченным  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 34 -

большим числом повторений и постоянной сменной упражнений, маховые движения. Упражнения для мышц брюшного пресса. Диафрагмальное дыхание. Элементы аутогенной тренировки в сочетании с полным расслаблением. Упражнения на закаливание, контрастный душ.

Язвенная болезнь характеризуется воспалительным процессом слизистых оболочек желудка или двенадцатиперстной кишки, в дальнейшем нарушении их целостности и образованием язв. В период обострения этих заболеваний студенты освобождаются от занятий.

*Физические упражнения.* Общеразвивающие упражнения (плавные, без рывков) из различных исходных положений (преимущественно коленно-кистевое положение, лежа на спине, сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса в сочетании с дыхательной гимнастикой и последующим расслаблением. Ходьба в медленном и среднем темпе, пешеходные прогулки, плавание, катание на лыжах. Элементы аутогенной тренировки в сочетании с полным расслаблением.

10. Дискинезия желчного пузыря и желчевыводящих путей, хронический холецистит.

*Физические упражнения.* Общеразвивающие упражнения, статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении. Дренажные упражнения на левом боку и в коленно-кистевом исходном положении (в некоторых случаях – лежа на спине, на правом боку, сидя и стоя) для мышц брюшного пресса в сочетании с дыханием (преимущественно диафрагмальным) с повышением внутрибрюшного давления. Упражнения целесообразно сочетать с приемами поглаживающего и вибрационного массажа передней брюшной стенки при гипертонических формах дискинезий и всеми приемами массажа при гипотонических. Ходьба. Элементы спортивных игр средней и малой подвижности.

11. Среди гинекологических заболеваний у девушек одно из первых мест занимает воспаление придатков матки (яичников и маточных труб) – аднексит, который развивается чаще всего при снижении защитной реактивности организма, что наблюдается при переутомлении, неполноценном питании, охлаждении, нервно-психических перегрузках и др. Одним из факторов, способствующих развитию болезни, является искусственное прерывание беременности - аборт.

*Физические упражнения.* ОРУ из исходного положения лежа. Упражнения для укрепления брюшного пресса. При хорошем самочувствии необходимо выполнять упражнения любой направленности, но интенсивность упражнений должна быть не высокой, избегать резких сотрясений органов малого таза. Задача лечебной физкультуры при хронических воспалительных заболеваниях - поднять общий тонус организма, улучшить дыхательную функцию, кровообращение, ликвидировать застойные явления в области малого таза, укрепить мышцы брюшного пресса и тазового дна, способствовать рассасыванию воспалительных процессов. В дни менструаций физические нагрузки противопоказаны.

12. При хроническом пиелонефрите вне стадии обострения рекомендуются нагрузки умеренной интенсивности и разной направленности. Предпочтение отдается циклическим упражнениям, снижающим артериальное давление.

*Физические упражнения.* Общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп из различных исходных положений в сочетании с дыханием и расслаблением. Преимущественно использовать упражнения для мышц брюшного пресса, спины, таза,



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченным  
жизненным потенциалом и  
здоровья»

- 35 -

мышц ягодичной области и пояснично-подвздошной мышцы, тазового дна, приводящих мышц бедер, диафрагмы в положении лежа, полулежа. При нефроптозе выполнять упражнения из исходных положений с приподнятым тазом. Циклические упражнения: ходьба, на лыжах, езда на велосипеде.

13. При функциональных заболеваниях нервной системы: неврозах, возникающих, как правило, при переутомлении, хроническом недосыпании, перенесении инфекционных заболеваний, травмах головного мозга наступает общее ослабление (астенизация) всего организма - астенический синдром. В лечении и восстановлении неврозов физические упражнения повышают тонус ЦНС, нормализуют возбудительные и тормозные процессы, функцию вегетативной нервной системы, нормализуют сон.

Физические упражнения любой спортивной направленности и умеренной интенсивности, не требующие значительного нервного напряжения: общеразвивающие упражнения, гантельная гимнастика, упражнения на тренажерах. Аутотренинг и релаксационные упражнения. Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика. Гимнастика сосудов головного мозга. Циклические нагрузки малой и средней интенсивности, длительная ходьба в медленном и среднем темпе на открытом воздухе. Езда на велосипеде, ходьба на лыжах. Плавание. Игры в шашки и шахматы. Закаливание организма. Самомассаж. Рекомендовать рациональный режим дня (достаточный сон, отдых) и рациональный двигательный режим.

14. Остаточные явления черепно-мозговых травм.

При остаточных явлениях черепно-мозговых травм выполняются упражнения на расслабление мышц шеи и плечевого пояса. Упражнения на равновесие и координацию движений. Общеукрепляющие упражнения. Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика. Тренировка сосудов головного мозга с использованием гравитационного фактора: наклоны вниз, поднятие таза из коленно-локтевого положения, стойка на лопатках из положения лежа на спине и др. (выполнять осторожно, в медленном темпе в сочетании с дыханием и отдыхом для нормализации кровообращения). Самомассаж шеи, головы.



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнеспособности и  
здоровья»

- 36 -

### III. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНЦИЙ В ДИСЦИПЛИНЕ

№	Наименование разделов (модулей) дисциплины	Аудиторные занятия				Всего аудит. часов	Контактный вид работы обучающегося с преподавателем	Формируемые компетенции	Виды занятий, используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекционные занятия	Практические занятия							
			Методико-практические занятия	Практические занятия						
1	ЛФК при нарушениях ОДА	40	54	306	400	400	ОК-6	Л, МПЗ, ПЗ, СМ, МНВ, МСРУ, МКТ, СлМ	ОУФС, ПУН, С, Т	
2	ЛФК при повреждениях и заболеваниях органов зрения	40	54	306	400	400	ОК-6	Л, МПЗ, ПЗ, СМ, МНВ, МСРУ, СлМ	С, ОУФС, ПУН	
3	ЛФК при повреждениях и заболеваниях органов слуха	40	54	306	400	400	ОК-6	Л, МПЗ, ПЗ, СМ, МНВ, МСРУ, МКТ, СлМ	Т, ОУФС, ПУН	
4	ЛФК при других нозологических группах	40	54	306	400	400	ОК-6	Л, МПЗ, ПЗ, СМ, МНВ, МСРУ, МКТ, СлМ	ОУФП, С, Т, ПУН	

Виды занятий, способов и методов обучения (с сокращениями): виды занятий – лекция (Л), методико-практическое занятие (МПЗ), практическое занятие (ПЗ); методы: метод строго регламентированного упражнения (МСРУ), игровой метод (ИМ), метод круговой тренировки (МКТ); словесные методы (СлМ), метод наглядного воздействия (МНВ), соревновательный метод (СМ). Формы текущего контроля успеваемости (с сокращениями): оценка уровня функционального состояния (ОУФС), собеседование по контрольным вопросам (С), тестирование (Т), оценка практических навыков и умений (ПУН).





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 35 -

#### IV. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Студенты, обучающиеся дисциплине «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья», освоившие учебную программу, в семестрах выполняют требования текущего контроля с соответствующей записью в зачетной книжке (или вкладыше в зачетную книжку) студента «выполнено». В 10 семестре - «зачтено».

Формы текущего контроля успеваемости: оценка уровня сформированности компетенций осуществляется на практических занятиях по результатам собеседования по контрольным вопросам, тестирования, демонстрации студентами практических навыков (умений), выполнение установленных на данный семестр тестов функционального состояния.

Средний балл складывается из оценок собеседования по контрольным вопросам, контрольного тестирования и демонстрации практических умений и навыков, оценки функционального состояния. После чего переводится в 100-балльную градацию. Результаты выше обозначенных форм текущего контроля успеваемости отражаются в журнале академической успеваемости групп.

4.1. Контрольные вопросы представлены в УМК дисциплины «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья» (прилагается). Пример контрольных вопросов для занятия:

*Проверяемая компетенция: ОК-6*

На какие группы функциональной подготовки делят студентов специальной медицинской группы?

2. Назовите абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культурой студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

3. Каковы формы занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья?

4. Каковы особенности проведения занятий по физической культуре студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе?

5. Как проводится тестирование функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья?

6. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы.

7. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания органов дыхания.

Критерии оценки работы студента на практических занятиях при собеседовании по контрольным вопросам:

«5» (отлично) – оценка «отлично» ставится студенту, давшему полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показавшему совокупность осознанных знаний об объекте,



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации  
Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 38 -

доказательно раскрывшему основные положения темы, в ответе которого прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Демонстрируется знание об объекте на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ излагается литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

«4» (хорошо) – оценка «хорошо» ставится студенту, давшему полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показавшему умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. При этом ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

«3» (удовлетворительно) – оценка «удовлетворительно» ставится студенту, давшему недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ, логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допускаются ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

«2» (неудовлетворительно) – оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, допустившему при ответе на вопросы множественные ошибки принципиального характера или не представившему ответов по базовым вопросам дисциплины.

4.2. Тестовые вопросы представлены в УМК дисциплины «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья» (прилагается). Пример тестов:

Проверяемая компетенция: ОК-6

Выберите один правильный ответ.

001. ОСНОВАТЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

- 1) П.Ф. Лесгафт
- 2) Л.П. Матвеев
- 3) М.В. Ломоносов
- 4) Пьер де Кубертен

002. УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ ЭТО

- 1) объективное состояние организма человека
- 2) субъективное ощущение человека
- 3) психофизиологическая особенность человека

003. ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ

- 1) для определения переносимости нагрузки
- 2) для определения психоэмоционального состояния
- 3) для определения физической подготовленности
- 4) для определения физического развития



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стенология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 39 -

Выберите три правильных ответа.

**004. ОСНОВНЫМИ ТЕСТАМИ И ПРОБАМИ ОЦЕНКИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ЯВЛЯЮТСЯ**

- 1) Мартине
- 2) Теппинг-тест
- 3) Генчи
- 4) Ромберга
- 5) Гарвардский степ-тест

Критерии оценки контрольного тестирования:

% выполнения задания	5-ти балльная оценка
90-100	«5» отлично
80-89	«4» хорошо
69-79	«3» удовлетворительно

4.3. Тестовые задания по оценке практических умений и навыков студентов по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья». Пример тестовых заданий:

Семестр	Зачетные требования	Проверяемая компетенция
1	Составить и провести комплекс гигиенической гимнастики с группой студентов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья	ОК-6
1	Провести анализ переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья	ОК-6
1	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за первый семестр.	ОК-6
1	Составить комплекс дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой для людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	ОК-6
2	Подготовить комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.	ОК-6



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации  
Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 40 -

2	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за второй семестр.	ОК-6
2	Составить комплекс упражнений для растягивания мышц спины.	ОК-6

Критерии оценки при освоения практических навыков и умений:

- «5» (отлично) – студент обладает системными теоретическими знаниями (знает методику выполнения практических навыков, показания и противопоказания, возможные осложнения, нормативы и проч.), без ошибок самостоятельно демонстрирует выполнение практических умений,
- «4» (хорошо) — студент обладает теоретическими знаниями (знает методику выполнения практических навыков, показания и противопоказания, возможные осложнения, нормативы и проч.), самостоятельно демонстрирует выполнение практических умений, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет,
- «3» (удовлетворительно) — студент обладает удовлетворительными теоретическими знаниями (знает основные положения методики выполнения практических навыков, показания и противопоказания, возможные осложнения, нормативы и проч.), демонстрирует выполнение практических умений, допуская некоторые ошибки, которые может исправить при коррекции их преподавателем,
- «2» (неудовлетворительно) — студент не обладает достаточным уровнем теоретических знаний (не знает методики выполнения практических навыков, показаний и противопоказаний, возможных осложнений, нормативы и проч.) и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки.

4.1.4. Контрольные требования для определения функционального состояния студентов по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья»

Показатели		Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
Ортостатическая проба, уд/мин		23-20	19-16	15-12	11-8	7-0
Жизненный индекс, мл/кг	М	<50	51-55	56-60	64-65	>66





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченным  
жизненным потенциалом и  
здоровьем»

- 41 -

	Ж	<40	41-45	46-50	51-56	>56
Проба Генчи, с	М	<26	27-34	35-49	50-57	>58
	Ж	<14	15-20	21-31	32-36	>37
PWC <sub>150</sub> кгм/мин/кг	М	<13,5	13,6- 14,6	14,7- 15,7	15,8- 16,8	>16,8
	Ж	<9,5	9,6- 10,5	10,6- 11,5	11,6- 12,5	>12,5
УФС по Е.А. Пироговой, усл.ед		<0,375	0,376- 0,525	0,526- 0,675	0,679- 0,825	>0,825
Проба Ромберга, с		<9	10-15	16-29	30-40	>41
Теппинг-тест, кол-во уд/с	М	<5,2	5,3-5,8	5,9-6,9	7,0-7,5	>7,5
	Ж	<4,8	4,9-5,2	5,3-5,9	6,0-6,4	>6,4
Проба Мартине, %		>100	99,9- 74,9	74,8- 49,9	49,8- 25,0	<25
Точность мышечных усилий, %	М	>41,8	41,8- 33,1	33,0- 15,4	15,3- 6,7	6,6-0
	Ж	>50,6	50,6- 39,1	39,0- 16,0	15,9- 4,4	4,3-0
Уровень депрессии, баллы (по методике Э.Р. Ахмеджанова)		80-71	70-60	59-42	41-31	30-20

Таблица перевода среднего балла в 100-балльную систему

Средний балл по 5 балльной системе	Балл по 100 балльной системе	Средний балл по 5 балльной системе	Балл по 100 балльной системе
5,0	100	3,9	80
4,9	98-99	3,8	79
4,8	96-97	3,7	78
4,7	94-95	3,6	77
4,6	92-93	3,5	76
4,5	91	3,4	73-74-75
4,4	89-90	3,3	70-71-72
4,3	87-88	3,2	67-68-69
4,2	85-86	3,1	64-65-66



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 42 -

4,1	83-84	3,0	61-62-63
4,0	81-82		

4.2. **Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (зачет)**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья» проходит в виде итогового контрольного тестирования, оценки практических навыков, оценки теоретических знаний в ходе собеседования по контрольным вопросам и оценки функционального состояния. Контрольные вопросы и задания формируются с учетом пройденного материала в предыдущих семестрах. Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья» проходит, согласно учебному плану в 10 семестре.

4.4. Контрольные вопросы для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в УМК дисциплины «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья» (прилагается). Пример контрольных вопросов для занятия:

*Проверяемая компетенция: ОК-6*

1. Что такое двигательный режим?
2. Какова должна быть интенсивность физической нагрузки в течение рабочего дня?
3. Назовите принципы занятий физической активностью.
4. Что обеспечивает адекватная физическая нагрузка?
5. Какие рекомендации необходимо соблюдать при занятиях бегом с ребенком?
6. Какие рекомендации необходимо соблюдать при занятиях с детьми разных возрастных групп?
7. Продолжительность похода с детьми дошкольного возраста
8. Какие нагрузки показаны людям преклонного возраста?
9. Время работы при физической нагрузке высокой интенсивности.
10. Противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
11. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания органов пищеварения.
12. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания моче-половой системы.
13. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими функциональные нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата.
14. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими эндокринные заболевания
15. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими болезни органов зрения.
16. Назовите основные средства физической культуры, применяемые в занятиях с лицами, имеющими заболевания нервной системы.

4.5. Контрольные тесты для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченной  
жизнедеятельностью и  
здоровья»

- 43 -

представлены в УМК дисциплины «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья» (прилагается). Пример контрольных тестов:

*Проверяемая компетенция: ОК-6*

Выберите один правильный ответ

001. ЦЕЛЮЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ:

- 1) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств
- 2) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании
- 3) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни

Выберите два правильных ответа

002. НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЛИЯЕТ ГРУППА ФАКТОРОВ

- 1) внутривузовские
- 2) медицинские
- 3) общественные
- 4) учебно-организационные
- 5) личностные

Выберите один правильный ответ

003. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА - ЭТО:

- 1) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояния человека
- 2) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека
- 3) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека

004. ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВОЗ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ — ЭТО

- 1) восприятие индивидами их положения в жизни в контексте системы ценностей, зависящих от состояния здоровья
- 2) восприятие индивидами их положения в обществе в контексте культуры и системы ценностей, зависящих от образа жизни, материального достатка, состояния здоровья
- 3) восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума

Выберите два правильных ответа

005. К ВНЕШНЕМУ ЭЛЕМЕНТУ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ОТНОСИТСЯ

- 1) мнение окружающих
- 2) источники знаний по здоровьесбережению
- 3) возможность укрепления здоровья
- 4) доступность современной тренажерной техники



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 44 -

5) показатели физической подготовленности

Выберите один правильный ответ

006. ОСНОВНЫМ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ (А) ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) пассивные упражнения под контролем инструктора
- 2) силовые упражнения на тренажёрах
- 3) дозированные физические упражнения

007. НАИБОЛЕЕ ОПТИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НЕДЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

- 1) 5 раз в неделю по 35-45 минут
- 2) 3 раза в неделю по 55-60 минут
- 3) 1 раз в неделю по 90 минут

Выберите два правильных ответа

008. ЛИЦАМ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ УПРАЖНЕНИЯ

- 1) с задержкой дыхания
- 2) в положении лёжа
- 3) на расслабление
- 4) с нагуживанием

009. ЛИЦАМ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ

- 1) дыхание «животом»
- 2) занятия в течение 1 часа после приёма пищи
- 3) силовые упражнения для мышц брюшного пресса
- 4) общеразвивающие упражнения в положении сидя

010. ЛИЦАМ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ ПОКАЗАНЫ УПРАЖНЕНИЯ

- 1) на укрепление мышечного корсета
- 2) упражнения с отягощениями стоя
- 3) прыжки и подскоки с гантелями

Выберите два правильных ответа

011. ПРИ УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРОИСХОДИТ

- 1) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга
- 2) сужение сосудов внутренних органов
- 3) расширение периферических сосудов конечностей
- 4) расширение сосудов внутренних органов

012. В ПРОЦЕССЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ ПРОИСХОДИТ

- 1) увеличение времени реакции
- 2) уменьшение времени реакции
- 3) снижение устойчивости внимания





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 45 -

4) повышение сосредоточения внимания

#### 013. ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ПРОВЕДЕНИЯ УТГ

- 1) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности
- 2) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека
- 3) развить и совершенствовать быстроту
- 4) полноценно включить организм в предстоящую работу
- 5) развить и совершенствовать выносливость

Выберите один правильный ответ.

#### 014. «СОДЕЙСТВИЕ ОСВОЕНИЮ КОНКРЕТНОЙ ПРОФЕССИИ ВРАЧА, ДОСТИЖЕНИЕ НЕОБХОДИМОГО УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЕСПОСОБНОСТИ И ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ВЫСОКОПРОИЗВОДИТЕЛЬНОМУ ТРУДУ» - ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНОЙ ЦЕЛЮ

- 1) адаптивной физической культуры врача, провизора
- 2) профессионально-прикладной физической подготовки врача, провизора
- 3) физической культуры и спорта
- 4) спортивной тренировки

#### 015. ДЛЯ ВРАЧЕЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ ХАРАКТЕРНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- 1) сердечно-сосудистой системы
- 2) опорно-двигательного аппарата
- 3) мочеполовой системы
- 4) нервной системы

#### 016. ТОЧНОСТЬ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ

- 1) штангенциркуля
- 2) кистевого динамометра
- 3) спирометра

#### 017. СОСТОЯНИЕ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ОЦЕНИВАЕТСЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ

- 1) теппинг-теста
- 2) пробы Генчи
- 3) пробы Штанге

#### 018. ДЛЯ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ

- 1) тест Пироговой
- 2) проба Генчи
- 3) проба Мартине

#### 019. УСИЛИЯ, ЗАТРАЧИВАЕМЫЕ ЧЕЛОВЕКОМ ПРИ БЕГЕ, РУБКЕ ДРОВ, ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ, ПЛАВАНИЕМ НА ДИСТАНЦИЮ, ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ В ГОРУ,



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 46 -

СОПРОВОЖДАЮЩИЕСЯ СЖИГАНИЕМ 7 ККАЛ/МИН., СООТВЕТСТВУЮТ

- 1) умеренной физической активности
- 2) интенсивной физической активности
- 3) чрезмерной физической активности
- 4) регулярной физической активности

020. ЗАТРАТЫ ВРЕМЕНИ НА ЗАНЯТИЯ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ  
В ПОЖИЛОМ И СТАРЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ ДОЛЖНЫ

- 1) увеличиваться
- 2) уменьшат

4.6. Тестовые задания по оценке практических умений и навыков студентов для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья» Пример тестовых заданий:

Семестр	Зачетные требования	Проверяемая компетенция
1.	Составить и провести комплекс гигиенической гимнастики (физкультминутки, физкультурной паузы и др.) с группой студентов.	ОК-6
2.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за первый курс.	ОК-6
3.	Подготовить комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.	ОК-6
4.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за второй курс.	ОК-6
5.	Составить комплекс упражнений для профилактики миопии.	ОК-6
6.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за третий курс.	ОК-6
7.	Составить комплекс физических упражнений для профилактики остеохондроза (шейный, грудной, поясничные отделы позвоночника).	ОК-6
8.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за четыре года обучения.	ОК-6



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальность 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 47 -

9.	Составить комплекс физических упражнений для профилактики плоскостопия.	ОК-6
10.	Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.	ОК-6
11.	Разработать и обосновать комплекс физических упражнений для коррекции вестибулярного аппарата и функции равновесия глухих и слабослышащих людей, занимающихся физической культурой	ОК-6
12.	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за весь период обучения в вузе и проанализировать показатели физического и функционального состояния. Составить дальнейшую программу оздоровления.	ОК-6

4.7. Балльно-рейтинговая система в оценке освоения дисциплины «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья»

Принцип набора баллов - накопительно-бонусный.

1. Студенты, выполняющие все требования программы в срок и по расписанию кафедры, получают дополнительные баллы.

2. Студенты, принимающие активное участие в спортивно-массовой работе в рамках университета и на других уровнях, получают премиальные баллы.

3. По результатам семестра кафедра составляет представления в деканаты на студентов, достойно защищающих честь университета в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях городского, областного и другого масштаба для формирования у данных студентов бонусных баллов на курсе (РКС).

4. В целях стимулирования регулярной и целенаправленной двигательной активности студентов администрация вуза находит возможности для поощрения.

5. Студенты, принимающие активное участие в научно-методической и исследовательской деятельности в рамках университета и на других уровнях, получают премиальные баллы.

Рейтинг по дисциплине (*Р дисц.*). Формируется на кафедре в соответствии с внутри-вузовским и внутрикафедральным положением о рейтинге студента по дисциплине.

Бонусы за освоение программы по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья»

№п/п	Наименование	Баллы
1	Своевременное прохождение медицинского обследования по расписанию кафедры	+ 1
2	100% посещаемость занятий	+ 4
3	2-4 часа пропущенных занятий	+3





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 48 -

4	Отдых в спортивно-оздоровительном лагере ВолГМУ; учитывается в осеннем семестре (по представлению преподавателей кафедры)		+3
5	Помощь в организации и судейства соревнований		+1
6	Тренировки в оздоровительных группах		+4
7	Участие во внутривузовских соревнованиях за одно выступление:		
		-на курсе	+1
		-в общежитии	+2
		-на факультете	+3
8	Участие в соревнованиях различного уровня:		
		-в межвузовских	+5
		-в городских и областных	+4
		-региональных	+5
		-российских	+10
		-международных	+15
9	Призовые места, занятые в соревнованиях различного уровня:		
		-в межвузовских	1 2 3 +7/6/5
		-в городских и областных	+7/6/5
		-региональных	+8/7/6
		-российских	+9/8/7
		-международных	+10/9/8
10	Выполнение спортивных разрядов:		
		-Мастер спорта РФ	+15
		-Кандидат в мастера спорта РФ	+10
		-1-й спортивный разряд	+8
		-массовые разряды	+3
11	Публикация статьи в сборник:		
	-внутривузовский		+2
	- городской		+3
	- областной		+4
	- региональный		+5
	-международный		+6
12	Выступление на конференции (с докладом, с подготовкой презентации):		
	-внутривузовский		+5
	- городской		+6
	- областной		+7
	- региональный		+8
	-международный		+10
13	Участие в конференции (без доклада):		+1

Перевод «рейтингового балла по дисциплине» в итоговую оценку по предмету

Рейтинговый балл по 100 бальной системе	Итоговая оценка по 5-бальной системе
96 - 100	5,0 (превосходно)
91 - 95	5,0 (отлично)
81 - 90	4,0 (хорошо)
76 - 80	4,0 (хорошо с недочетами)
61 - 75	3,0 (удовлетворительно)



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 49 -

41 - 60	2,0 (неудовлетворительно)
0 - 40	Неудовлетворительно 2,0 (необходимо повторное изучение)

### Критерии оценки ответа студента при 100-балльной системе

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в БРС	Уровень сформированности компетентности ОК 6 по дисциплине «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья»	Оценка
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется с использованием терминов, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	A	100-96	ВЫСОКИЙ	5 (5+)
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком, широко используются термины. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	B	95-91	ВЫСОКИЙ	5
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком, с использованием терминов. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	C	90-86	СРЕДНИЙ	4
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и	C	85-81	СРЕДНИЙ	4



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специализации).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 50 -

<p>несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком, используются термины. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.</p>				
<p>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.</p>	D	80-76	НИЗКИЙ	4 (4-)
<p>Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.</p>	E	75-71	НИЗКИЙ	3 (3+)
<p>Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p>	E	70-66	КРАЙНЕ НИЗКИЙ	3 (3)
<p>Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p>	E	65-61	КРАЙНЕ НИЗКИЙ	3 (3-)
<p>Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная.</p>	Fx	60-41	КОМПЕТЕНТНОСТЬ ОТСУТСТВУЕТ	2



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнеспособности и  
здоровья»

- 51 -

Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.				
Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	F	40-0	КОМПЕТЕНТНОСТЬ ОТСУТСТВУЕТ	2

#### V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ»

##### Основная литература:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 446, [2] с. - (Высшее образование).
2. Грачев О. К. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студентов мед. и фармацевт. вузов / О. К. Грачев. - 2-е изд. - Ростов н/Д : МарТ, 2011. - 461, [3] с. : ил. - (Учебный курс).
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 480 с. : ил.
4. Мандриков В. Б. Инновационные подходы в профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата [Текст] : учеб. пособие / В. Б. Мандриков, В. О. Аристакесян, М. П. Мицулина ; ВолГМУ Минздрава РФ. - М. : Изд-во ВолГМУ, 2014. - 399, [1] с. : ил.
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / авт.-сост.: О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под ред. С.П. Евсеева - М. : Спорт, 2016. - 384 с. - Режим доступа:

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html>

##### Дополнительная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд. перераб. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2012. - 336 с. : ил.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Б. Р. Голощапов. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 310, [10] с. : ил.
3. Коваль В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 316, [4] с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации  
Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
дальнего образования  
специальность 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченными  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 52 -

4. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие для бакалавров, студентов вузов / М. Н. Мисюк. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 432 с. - (Бакалавр. Базовый курс).
5. Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий [Электронный ресурс] : приказ Минздравсоцразвития России № 613-н от 9 августа 2010 г. / СПС "Консультант Плюс" . - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
6. Организационно-методическое обеспечение учебного процесса в специальном учебном отделении медицинских и фармацевтических вузов [Электронный ресурс] / В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, И.А.Ушакова, В.О. Аристакесян, Н.В. Замяткина. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2013. - 334 с. Режим доступа: [http://library.volgmed.ru/ebs/MObjectDown.asp?MacroName=Организан\\_метод\\_обеспеч\\_2013&MacroAcc=A&DbVal=47](http://library.volgmed.ru/ebs/MObjectDown.asp?MacroName=Организан_метод_обеспеч_2013&MacroAcc=A&DbVal=47)
7. Физическая культура [Текст] : сборник тестовых вопросов и ответов для студентов медицинских вузов : учеб. пособие / под общ. ред. В. Б. Мандрикова ; Федерал. агентство по здравооцразвитию ; ВолГМУ. - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2007. - 95 с.
8. Мандриков В. Б. Дидактический материал для студентов специального учебного отделения, имеющих синдром вегетативной дисфункции [Текст] : учеб. пособие / В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина, Е. В. Пивоварова ; ВолГМУ ; Минздравсоцразвития РФ. - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2012. - 244, [4] с. : ил. - Библиогр. : с. 239-240.
9. Мандриков В. Б. Дидактический материал для студентов специального учебного отделения, имеющих синдром вегетативной дисфункции [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина, Е. В. Пивоварова ; ВолГМУ ; Минздравсоцразвития РФ. - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2012. - 244, [4] с. : ил. - Библиогр. : с. 239-240. - Режим доступа: [http://library.volgmed.ru/ebs/MObjectDown.asp?MacroName=%CC%E0%ED%E4%F0%E8%EA%EE%E2\\_%C4%E8%E4%E0%EA%F2%E8%F7%E5%F1%EA%E8%E9\\_%EC%E0%F2%E5%F0%E8%E0%EB\\_2012&MacroAcc=A&DbVal=47](http://library.volgmed.ru/ebs/MObjectDown.asp?MacroName=%CC%E0%ED%E4%F0%E8%EA%EE%E2_%C4%E8%E4%E0%EA%F2%E8%F7%E5%F1%EA%E8%E9_%EC%E0%F2%E5%F0%E8%E0%EB_2012&MacroAcc=A&DbVal=47)
10. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М. : Владос-Пресс, 2010. - 389 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
11. Осадшая Л. Б. Физиологические основы мониторинга адаптивных возможностей организма подростков в процессе их физического воспитания [Текст] : монография / Осадшая Л. Б., Богачев А. Н., Далецкий А. Н. ; ВолГМУ Минздрава РФ. - М. : Изд-во ВолГМУ, 2014. - 155, [1] с. : ил.
12. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов / сост: Киреев Ю.В., Киреева А. Ю. - М. : МПГУ, 2011. – 66 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 53 -

13. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / Брискин Ю.А., С.П. Евсеев, А.В. Передерий. - М. : Советский спорт, 2010. - 316 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>

#### Программное обеспечение

1. Windows Terminal Server - Device CAL 2008
2. Windows Starter 7
3. Windows Server - Device CAL 2012
4. Windows Remote Desktop Services - User CAL 2008
5. Windows 7 Professional
6. Visual Studio Professional Edition 2008
7. Office Standard 2013
8. Office Standard 2010
9. Office Standard 2007
10. Expression Studio Web Professional 4.0
11. ABBYY FineReader
12. Kaspersky Endpoint Security Russian Edition
13. Adobe Reader
14. Moodle GNU GPL
15. Windows 8.1 Professional
16. Windows 10 Professional

#### Информационные источники (интернет-ресурсы)

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ
3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
5. <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.
6. <http://lib.sportedu.ru>- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ
7. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - e-library – Научная электронная библиотека
8. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
9. <http://www.infosport.ru/press/ikvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 54 -

10. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.

11. <http://www.garant-e.ru/index.php/article/archive/18/> Гарант-студент - Энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заведений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей

12. <http://gto.ru/> - интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

13. <https://rosinwebc.ru/> - Информационно-научный WEB-Центр физической культуры, здоровья и спорта

14. [bmsi.ru](http://bmsi.ru) – Библиотека международной спортивной информации. Открытый ресурс, в котором содержатся издания по спортивной тематике: книги, видео, отдельные статьи, список сайтов спортивных организаций.

15. <http://www.afkonline.ru/>- Электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура». Открытый ресурс, в котором содержатся издания по АФК.



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 55 -

## VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Перечень основного оборудования, используемого на учебных объектах при реализации дисциплины «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья»

Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с указанием площади (м <sup>2</sup> ) помещений (каждого в отдельности и суммарной)	Перечень основного оборудования, используемого при реализации дисциплины (с указанием марки, производителя, конкретного количества – необходимого для организации учебного процесса)	Фактический адрес учебных объектов и кабинетов
1	2	3
Игровой спортивный зал, 651,2 кв.м.	стенка гимнастическая (12), скамейка гимнастическая жесткая (18), маты гимнастические (5), мяч набивной (25), стол для настенниса (2), ракетка бадминтонная (10), сетка бадминтонная (3), скакалка гимнастическая (15), оборудование для дартс (5) комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой (8), мячи баскетбольные (6) сейф для хранения мячей (1), стойки волейбольные универсальные (4), мячи волейбольные (6), ворота для мини-футбола (2), мячи футбольные (2), мячи гандбольные (4), компрессор для накачивания мячей (2), инвентарь для подвижных игр, сейф с аудиоаппаратурой (1).	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Зал т/атлетки, 61,8 кв.м.	контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей (1), скамья атлетическая (1), скамья атлетическая наклонная (1), стойка для штанги (4) штанги тренировочные (5), гантели наборные (8), стойка для отягощений, помост работы с отягощениями, зеркала, наглядный материал, таблицы, схемы работы с отягощениями	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Тренажерный зал №1, 62,9 кв.м.	тренажеры силовые (6), гребные (6), зеркала, стойки для отягощений, весы медицинские (1), ростомер (2), велотренажер (3).	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Методический кабинет, 36,7 кв.м.	учебная аудитория для проведения методических, лекционных, элективных занятий и для возможности работы в сети Интернет, шкафы с учебно-методической и научной литературой (6), сейф (1), опорные карты, опорные схемы, бланки контрольных тестов, телевизор, видеоплеер «Panasonic», микрофон MIPPO, монитор, музыкальный центр, мультимед проектор, ноутбук, оверхед-проектор, системный блок, сканер, экран (на штативе, навесной, настенный), процессорный блок цифровая фотокамера	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Кабинет заведующего кафедрой, 21 м <sup>2</sup>	письменный стол, журнальный стол, стулья, шкафы с учебной документацией, компьютер (2), ксерокс «Canon» (1).	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Преподавательская 1; 42 м <sup>2</sup>	письменные столы (12), стулья, шкафы с учебной документацией, шкаф хозяйственный, зеркало.	г. Волгоград, ул. КИМ, 18





Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченными  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 56 -

	холодильник, информационные стенды	
Преподавательская 2; 42 м <sup>2</sup>	Письменные столы (12), стулья, шкафы с учебной документацией, шкаф хозяйственный, информационные стенды	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Раздевалка студенческая 1; 62,1 кв.м.	гардеробные стойки, скамейки, зеркало, душевая, туалет, перегородка жёсткая, перегородка тканевая	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Раздевалка студенческая 2, 62,5 кв.м.	гардеробные стойки, скамейки, зеркало, душевая, туалет, перегородка тканевая	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Кабинет доцента, 21 м <sup>2</sup>	письменный стол (2), стулья, шкафы с учебной документацией, зеркало, компьютер (2), принтер (1).	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Лаборатория функциональной диагностики, 36,6 кв.м.	велозоргометр, коврики массажные, динамометр становой, вибрационный тренажер М. Ф. Агашина, комплект динамометров ручных, тонометр «OMRON», шагомер электронный пульсометр, массажные столы, весы медицинские, аппаратура и инвентарь для научных исследований, ростомер	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Раздевалка преподавательская, 42 м <sup>2</sup>	гардеробные стойки, стулья, стол, кресло, диван, зеркало, шкафы для инвентаря	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Склад инвентаря, 70м <sup>2</sup>	ракетки бадминтонные, воланы, ракетки и мячи для п/тенниса, тонометр ртутный, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, стойки микрофонные, экраны настенные, гитарный усилитель, динамометры кистевые и становые, акустическая система, ноутбук, пневматические винтовки, радиосистема, куртки спортивные, манишки, футболки волейбольные и бадминтонные, методическая литература	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Раздевалка преподавательская, 8 м <sup>2</sup>	гардеробные стойки, скамейки, стулья, перекладина для верхней одежды, зеркало	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Техническое помещение (6), 21м <sup>2</sup>	технический инвентарь и оборудование	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Техническое помещение (10), 15м <sup>2</sup>	технический инвентарь и оборудование	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Спортивный зал, 70 м <sup>2</sup>	ступенька универсальная для степ-теста (12) скамейка гимнастическая жесткая (8) оборудование для дартс (3), стол для п/тенниса (4), скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, фитболы, хозяйственный инвентарь, рулетка измерительная (10 м.), аудиоаппаратура (1), компакт-диски, тренажёры сидовые (2), зеркала.	г. Волгоград, пл. Павших Борцов, 1
Раздевалка студенческая женская, 30,8м <sup>2</sup>	гардеробные стойки, скамейки, зеркало, душевая, туалет	г. Волгоград, пл. Павших Борцов, 1
Раздевалка студенческая мужская, 13,7 м <sup>2</sup>	гардеробные стойки, скамейки, раковина	г. Волгоград, пл. Павших Борцов, 1
Склад инвентаря, 12м <sup>2</sup>	пульсометр, шагомер электронный, комплект динамометров ручных, динамометр становой, тонометр автоматический, аппаратура и инвентарь для исследования функционального состояния, для шахмат, фитнеса	г. Волгоград, пл. Павших Борцов, 1
Преподавательская; 23,5 м <sup>2</sup>	Письменные столы, стулья, шкафы с учебной	г. Волгоград,



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья»

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета).  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограниченным  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 57 -

	документацией, шкаф хозяйственный, информационные стеллажи, туалет	пл. Павших Борцов, 1
Спортивный зал, 60 м <sup>2</sup>	зеркала, ковер напольный, станок хореографический, аудиоаппаратура, стол, стулья, отягощения, мячи малые,	г. Волгоград, ул. Хиросимы, 8
Тренажерный зал, 12м <sup>2</sup>	силовые тренажеры, сейф со спортивным оборудованием	г. Волгоград, ул. Хиросимы, 8
Раздевалка, 12м <sup>2</sup>	стулья	г. Волгоград, ул. Хиросимы, 8
Спортивный зал, 60 м <sup>2</sup>	Аудиоаппаратура, пылесос, зеркала, гимнастические ков- рики, степ-платформа (деревянные), теннисный стол, дартс, гимнастическая стенка, стол, журнальный стол, стулья, напольный ковер, сейф для инвентаря, Маты гим- настические, палка гимнастическая, лавка для развития мышц брюшного пресса, обруч гимнастический, мяч на- бивной (1 кг, 2 кг, 3 кг), гимнастические коврики, скакалка гимнастическая, скамья атлетическая степпер «Лифтмастер», тренажер гиперэкстензия гори- зонтальная, тренажер для сведения ног, тренажер для сги- бания ног, тренажер Пек-Дек	г. Волгоград, ул. Козловская, 45а
Тренажерный зал, 12м <sup>2</sup>	стойка для штанг, штанги, наклонная доска, комплект спортивных тренажеров	г. Волгоград, ул. Козловская, 45а

## 6.2. Материально-техническое обеспечение формирования компетенций реализуемых программой дисциплины «Физическая культура для лиц с ограничением жизнедеятельности и здоровья»

Перечень основного оборудования, используемого при реализации дисциплины				
Симуляторы, роботы, манекены	Медицинская техника, инструментарий	Компьютерная оргтехника, мультимедиа	Расходный материал	Иное учебное оборудование
Формируемая программой дисциплины компетенция				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6)</li> </ul>				
Велотренажер Велоэргометр Коврики массажные Доска для обучения плаван- ию Комплект спортивных тре- нажеров Маты гимнастические Палка гимнастическая Лавка для развития мышц брюшного пресса Обруч гимнастический Мяч набивной (1 кг, 2 кг,	Динамометр становой Вибрационный тренажер М. Ф. Агашина Комплект динамометров ручных Тонометр «OMRON» Шагомер электронный Пульсометр Массажные столы Весы медицинские Аппаратура и инвентарь для научных исследова- ний	Телевизор Видеоплеер «Panasonic» Микрофон MIRPO Монитор Музыкальный центр Мультимед проектор Ноутбук Оверхед- проектор	Опорные кар- ты Опорные схе- мы Бланки кон- трольных тес- тов	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Экран рулонный, настенный Информационные стенды Видеоматериалы



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматология  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 58 -

<p>3 кг) Гимнастические коврики Скамья гимнастическая Скамья атлетическая Степпер «Лифтмастер» Тренажер гиперэкстензия горизонтальная Тренажер для сведения ног Тренажер для сгибания ног Тренажер Пек-Дек</p>	<p>Ростомер</p>	<p>Системный блок Сканер Экран (на шта- тиве, навесной, настенный) Процессорный блок Цифровая фо- токамера</p>		
--	-----------------	--	--	--



Федеральное государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра физической культуры и здоровья

Образовательная программа  
высшего образования  
специальности 31.05.03  
стоматологии  
(уровень специалитета),  
Рабочая программа  
САД «Физическая культура  
для лиц с ограничением  
жизнедеятельности и  
здоровья»

- 59 -

ВИ. ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО САД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ» С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 31.05.03. «СТОМАТОЛОГИЯ»

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	Вопросы согласования	Дата согласования и № протокола
1	Нормальная физиология – физиология челюстно-лицевой области	Физиологические закономерности спортивной тренировки. Основные физиологические константы спортсменов различных специальностей. Энергозатраты организма при занятиях спортом.	№ <u>3</u> «10» <u>03</u> 201 <u>6</u>
2	Медицинская реабилитация	Физическая реабилитация. Профилактика спортивных травм и повреждений у детей. Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.	№ <u>2</u> «9» <u>03</u> 201 <u>6</u>
3	Гигиена	Гигиенические нормы и требования к инвентарю и помещениям при занятиях физической культурой спортом с детьми и подростками. Питание при занятиях физическими упражнениями различной направленности.	№ <u>4</u> «10» <u>03</u> 201 <u>6</u>

Зав. каф. физической культуры и здоровья,

д.п.н., профессор

Заведующий кафедрой нормальной физиологии,

д.м.н., профессор

Зав. каф. мед. реабилитации и спорт. медицины с курсом мед. реабилитации,

ЛФК, спорт. медицины, физиотерапии ФУВ, доцент

Зав. кафедрой общей гигиены и экологии,

д.м.н., профессор

В.Б. Мандриков

С.В. Клаучек

Е.Г. Вершинин

Н.И. Латышевская