Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.03.2022 11:10:18
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb[illegible]fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Тихоокеанский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения
Российской Федерации

«Утверждаю»
Заведующий кафедрой
Физической культуры и спорта
Каерова Е.В.
«24» сентября 2021г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ГИМНАСТИКА

уровень специалитет

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 31.05.01 Лечебное дело

02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях)

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

СРОК ОСВОЕНИЯ ООП: 6 лет

ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ: 328 часов

ПРОФИЛЬНАЯ КАФЕДРА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Владивосток - 2021

При разработке инновационной образовательной технологии учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело
02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях), утвержденный Министерством образования и науки РФ «12» августа 2020 г.

2) Учебный план по специальности 31.05.01Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «26» марта 2021г., Протокол № 5.

3) Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта «15» апреля 2021г., Протокол № 9

4) Образовательная технология «Восстановительный комплекс гимнастических упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвонковых дисков)» учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта, от «24» сентября 2021г. Протокол № 1.

Заведующий кафедрой _____ (Каерова Е.В.)

Образовательная технология «Восстановительный комплекс гимнастических упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвонковых дисков)» учебной дисциплины одобрена УМС по специальности 31.05.01 Лечебное дело от «12» октября 2021г. Протокол № 1.

Председатель УМС _____ (Грибань А.Н.)

Разработчики:

Зав. кафедрой _____ Е.В. Каерова

Доцент _____ А.А. Шестёра

Преподаватель _____ Е.А. Козина

2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи применения образовательной технологии дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика».

Цель применения образовательной технологии учебной дисциплины: формирование физической культуры личности, гармоничное развитие функций организма, способности направленного использования средств гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической самоподготовки к учебной и профессиональной деятельности, в том числе с применением IT- технологий.

при этом **задачами использования образовательной технологии являются:**

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие формированию всестороннего развития организма, поддержание работоспособности, предотвращение негативных последствий использования информационных и коммуникационных технологий для здоровья на протяжении всего обучения;

- выработка у студентов ценностных установок на использование современных средств и методов физической культуры и спорта, включая образовательную технологию *«Восстановительный комплекс гимнастических упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвонковых дисков)»*, как неотъемлемого компонента физического восстановления или компенсацию физических возможностей, повышение адаптационных возможностей и улучшению функционального состояния организма;

- приобретение личного опыта использования двигательных навыков, с учетом профессионально-прикладной направленности, используя средства образовательной технологии «Восстановительный комплекс гимнастических упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвонковых дисков)»;

- обучение само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами образовательной технологии с использованием «Восстановительный комплекс гимнастических упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвонковых дисков)», составление комплексов упражнений, в том числе с использованием IT- технологий: цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

2.2. Место образовательной технологии в структуре рабочей программы учебной дисциплины ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета), направленности в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях).

2.2.1. Образовательная технология «Восстановительный комплекс гимнастических упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвонковых дисков)» учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» является обязательной частью Блока 1 и реализуется в 1 – 6 семестрах на 1, 2 и 3 курсах по специальности 31.05.01 Лечебное дело

2.2.2. Для использования данной образовательной технологии дисциплины необходимы:

Знания: приобретение систематизированных знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни,

Умения: приобретение умений выбирать и использовать различные средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования формирования здорового образа и стиля жизни.

Навыки: овладение практическими навыками укрепления индивидуального здоровья физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

2.3. Требования к результатам освоения образовательной технологии учебной дисциплины

2.3.1. Перечислить виды профессиональной деятельности (из соответствующего ФГОС ВО, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины:

1. *Профилактическая*
2. *Реабилитационная*

2.3.2. Реализация данной образовательной технологии учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) компетенций:

п/№	Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6	7
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	планирует виды деятельности и их продолжительность на основе здоровьесберегающей концепции	способы достижения оптимального уровня физической подготовленности и использует их для коррекции изменений при необходимости	Контрольное тестирование общей и специальной физической подготовки (УКН)

3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

3.1. Объем образовательной технологии дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Всего часов/зач. ед.	1 семестр
Аудиторные занятия(всего)	32	
В том числе:		
Лекции		
Практические занятия		32

3.2.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при использовании образовательной технологии

№ п/п	№ компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы разделов)
1	2	3	4
1.	УК-7	Практический раздел	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел образовательной программы способствует повышению общей физической подготовки. Средства практического раздела, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов.

3.2.2. Разделы образовательной технологии учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1.	2	Практический раздел			32		32	Контрольное тестирование общей и специальной физической подготовленности
Итого:					32		32	

3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

3.3.1. Виды СРС - не предусмотрено

3.3.2. Информационное обеспечение образовательной технологии.

1. https://elibrary.ru/defaultx.asp Электронные журналы Научной электронной библиотеки на платформе eLIBRARY.RU
2. https://e.lanbook.com/ Электронная библиотечная система «Издательство «ЛАНЬ»
3. http://www.studentlibrary.ru/ Электронная библиотечная система «Консультант студента».

3.3.3. Контрольные вопросы к оценке уровня усвоения дисциплины с использованием образовательной технологии.

Приложением 1.

3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1.	1	ТК	Практический раздел	Сдача УКН	2	5

3.4.2. Примеры оценочных средств

для текущего контроля (ТК)	Контрольное тестирование общей и специальной физической подготовки (УКН)

3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.5.1. Основная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5

1.	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева.	2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — С. 9 — 71 — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/447870/p.9-71	Неограниченно
2.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина.	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/477118 (дата обращения: 29.12.2021).	Неограниченно
3.	Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие (электронный ресурс)	В. Б. Рубанович	3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471347	Неограниченно

3.5.2. Дополнительная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1	Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. —	М. Д. Рипа, И. В. Кулькова	2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472815 (дата обращения: 11.09.2021).	Неограничено
3	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/477118	Неограничено
4	Диагностическое тестирование физической подготовленности и параметров физического здоровья студенток первого курса медицинского вуза	Каерова Е.В., Шестера А.А., Степанова И.С., Козина Е.А.	Электронный журнал «Современные проблемы науки и образования», 2018.	Неограничено
5	«Гигиена физического воспитания и спорта» ч.1-2	Немцова В.В., Якимович Е.П., Репина И.Б., Козявина Н.В., Сидорова Н.Г., Дьяконова Т.М., Каерова Е.В., Шестёра А.А., Козина Е.А., Степанова И.С.	Владивосток: Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2019. – 1 CD-ROM	Неограничено

3.5.3 Интернет-ресурсы.

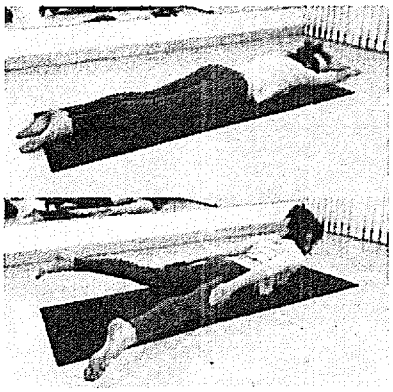
1. ЭБС «Консультант студента» http://studmedlib.ru
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. ЭБС «Юрайт» http://www.biblio-online.ru;
4. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУhttp://lib.vgmu.ru/catalog/
5. Медицинская литература http://www.medbook.net.ru/
6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/
7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/
8. Американский колледж спортивной медицины (ACSM), ACSM's Health & Fitness Journal https://journals.lww.c om/acsm-healthfitness
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. http://lib.sportedu.ru /
10. Институт спортивной науки http://www.gssiweb.com/
11. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. http://www.vniifk.ru/
12. «ЛФК и спортивная медицина» http://lfk.sportedu.ru/content/zhurnal-lfk-i-sportivnaya-meditsina-stati-2006-2014gg
13. Российская академия медико-социальной реабилитации https://ramsr.ru/
14. РАСМИРБИ - журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов https://www.sportmed.ru/zhurnal-rasmirbi

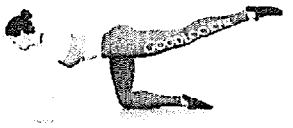
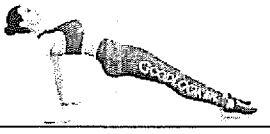
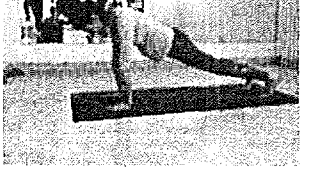
3.6. Материально-техническое обеспечение образовательной технологии учебной дисциплины

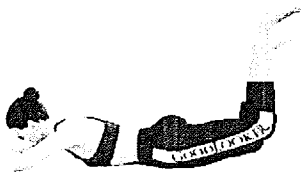
3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

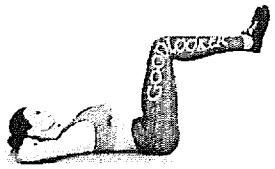
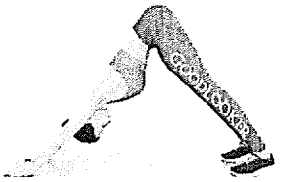
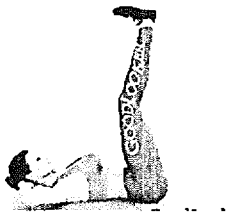
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 56-001 1. Персональный компьютер DNS Porte – 1 шт. 2. Проектор SONY VPL-EX276 - 1 шт. 3. Экран Lumien - 1 шт. 4. Комплект учебной мебели на 72 посадочных места.	690002, Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 4, (56-001)
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-013 1.Скамейка гимнастическая, 2 м –4 шт. 2.Скамья деревянная - 6 шт. 3.Ворота м/ф 2*3, разборные, облегченные, профиль 80*40 мм, с сеткой м/ф – 1 шт. 4.Вышка судейская - 1 шт. 5.Кольцо баскетбольное амортизационное - 2 шт. 6.Кольцо баскетбольное d-450 мм -4 шт. 7.Стенка гимнастическая, 3,2*1,0 – 9 шт. 8.Стойка волейбольная универсальная со стаканами, механизм натяжения, пара - 1 шт, 9.Щит баскетбольный игровой, 10 мм, цельн.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)

(180*105 см) - 2 шт 10.Набор воланчиков – 17 шт 11.Скакалка - 20 шт, 12.Ракетка для бадминтона – 40 шт. 13.Судейский столик - 5 шт. 14.Сетка для тенниса -1шт. 15.Набор для настольного тенниса Clory-20 шт. 16.Сетка б/б Д 5 мм комплект из 2-х штук-2 шт 17. Сетка для настольного тенниса с креплениями-6 шт. 18.Сетка м/ф-1 шт	
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-016 1.Ковер для самбо - 1 шт. 2.Стол для настольного тенниса - 3 шт. 3.Ограждение – 3 шт. 4.Магнитола «Samsung»-1шт. 5.Мячи для настольного тенниса набор(6шт.)-17шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-016)
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-001 1.Беговая дорожка Housfit-1ш, 2.Велоэргометр-1шт, 3.Стойка для приседания -1шт 4.Тренажер "Topneo" athletic-1 шт, 5.Тренажер имитации лыжного бега BODY"-1ш, 6.Штанга - 4 шт, 7.Штанга для аэробики- 10шт., 8.Скамья для жима горизонтальная – 1шт., 9.Гриф олимпийский L2200мм усиленный до 600 кг – 1шт. 10.Балансировочная доска Aerofit-20 шт., 11.Степ платформа Aerofit-20 шт 12.Стойка для гантелий-1шт., 13.Стойка для гимнастических палок-1 шт., 14.Гантели обрезиненные вес 0,5кг- 10 шт., 15.Гантели обрезиненные вес 2кг- 10 шт., 16.Гантели обрезиненные вес 1кг- 10 шт., 17.Гантели обрезиненные вес 3кг- 10 шт. 18.Зеркала - 5 шт. 19.Стенка гимнастическая, 3,2*1 ,0- 3шт. 20.Велотренажер DH-8953-3шт 21.Балансировочный диск REEBOK-6шт. 22.Гантели-97шт. 23.Гимнастический коврик универсальный – 40шт. 24.Гриф штанги-6шт. 25.Кольцо для пилатес,TORRES-9шт. 26.Мяч для пилатес 2кг.-5шт. 27.Мяч для пилатес 3кг REEBOK-4шт. 28. Набор ленточных эспандеров, REEBOK-5 шт 29. Полка навесная- 1 шт 30. Упор для отжимания-1 шт	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-001)
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-002 3.Гимнастическая палка вес 3 кг - 10 шт.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-002)

	5–8 – повторить другой ногой. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	***Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу, точность, координацию движений, уравновешивая мышцами центр асимметричных сил конечностей, когда они работают в противоположных направлениях.***	
	4. Упражнение: разгибание спины лежа на животе И.п. – лежа на животе руки вверх, 1–2 – оторвать верхнюю и нижнюю часть корпуса от пола, и выполняя руками круговое движение потянуться кистями рук к бедрам, одновременно разводя ноги в стороны, 3–4 –задержаться, 5–6 – вернуться в И.п.. *Выполнить упражнение 8–12 раз*	 ***Упражнение укрепляет мышцы задних поверхностей бедер, мышцы, выпрямляющие позвоночник (остистую, длиннейшую и подвздошно-реберную) и рук.***	2-3 мин
	5. Упражнение: И.п. – лежа на животе руки вдоль туловища 1-2 –поднять верхнюю часть туловища; 3-4 – задержаться вверхней точке; 5-6 – вернуться в И.п. *Выполнить упражнение 12–20 раз*	 . Упражнение подходит для профилактики остеохондроза, а также помогает при сколиозе, возвращая позвоночнику естественное положение.	2-3 мин
	6. Упражнение: плечевой мост И.п. – лёжа на спине, руки прижаты к коврику вдоль туловища (вдох). 1–2 – волнообразным движением последовательно приподнять от пола таз, поясницу, верхнюю и среднюю часть спины. Колени, таз и плечи должны оказаться на одной линии. На 3–4 вернуться в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 ***Упражнение на укрепление мышц живота, задней и внутренней поверхности бёдер, улучшает подвижность позвоночника. Упражнение активизирует глубоко лежащие мышцы тазового дна и***	2-3 мин

		поперечные мышцы живота.	
	7. Упражнение: вытягивание рук и ног на четвереньках И.п. – стоя на четвереньках ладони находятся под плечевыми суставами, колени – под тазобедренными. 1-2 – поднять правую ногу и левую руку одновременно; 3-4 – вернуться в И.п. 5-6 – поднять правую руку и левую ногу одновременно; 7-8 – вернуться в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Не отклоняйте корпус назад, не провисайте и не прогибайтесь в пояснице, сохраняйте спину ровной. Из этого положения вытяните левую руку и правую ногу. Не задерживаясь в статике, поменяйте руку и ногу. Упражнение укрепляет мышцы спины и кора, от которых зависит положение позвоночника.	2-3 мин
	8. Упражнение: подъем таза из обратной планки И.п. - сядьте, руки поставьте сбоку и слегка позади таза, направьте пальцы вперед, ноги выпрямите, соедините и поставьте на пятки. 1-2 – приподнимите туловище вверх; 3-4 – вернитесь в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	Примите позу обратной планки – поднимите ягодицы, отклоните назад голову, переместите на пол носки. Туловище должно образовать единую линию. Держите локти и ноги, позвоночник прямыми. Медленно опуститесь, затем опять поднимитесь. 	2-3 мин
	9. Упражнение: поочередный подъем ног лежа на животе И.п. – лежа на животе, руки согнуты, голова на руках. 1-2 – поднять правую ногу; 3-4 – вернуться в И.п. 5-6 – поднять левую ногу одновременно; 7-8 – вернуться в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	2-3 мин
	10. Упражнение: планка И.п. – упор лежа, кисти под плечами, туловище выпрямлено и при виде сбоку представляет собой одну прямую линию. 1-2- поднять правую ногу; 3-4 – вернуться в И.п. То же другой ногой	Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки.  ***Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу гибкость***	2-3 мин

	Задержаться в планке 10-30-60 сек	***всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.***	
	11. Упражнение: подъем бедер И.п.- лежа на животе, руки сложены перед собой, голову опустите на предплечья, согните ноги в коленях под прямым углом, стопы направьте вверх. 1-2 - поднять правое бедро вверх до напряжения ягодиц; 3-4 – вернуться в И.п. Повторите другой ногой. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Выполняйте подъем ног поочередно с небольшой амплитудой. Упражнение разрабатывает поясничный отдел позвоночника, усиливая кровоснабжение тканей и нормализуя работу дисков.	2-3 мин
	12. Упражнение: касание рукой ноги из планки на прямых руках И.п.- упор лежа, кисти рук под плечевыми суставами. 1-2 – поднять таз выше к потолку (в угол), правой рук, коснуться левой ноги; 3-4 – вернуться в И.п.; 5-6 – поднять таз выше к потолку (в угол), левой рукой, коснуться правой ноги; 7-8 – левой рукой коснуться правой ноги; 9-10 – вернуться в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Для подготовленных: Комплексный элемент, включающий сразу несколько мышечных групп в работу. Оказывается статическая нагрузка на руки, пресс и поясницу. За счет перекрестных касаний область поясницы и верхние конечности нагружаются еще больше, но уже в динамике.	2-3 мин
	13. Упражнение: «лодочка с руками вдоль тела» И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - поднимите вверх, верхнюю часть туловища, стопы и голени, руки оторвите от пола и оставьте направленными назад. 3-4 – вернуться в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Стимуляция кровотока к мышцам кора, особенно к поясничному отделу, расправление грудной области с плечевым поясом, устранение зажимов и боли. К тканям, окружающим позвоночник, активизируется поток полезных и питательных веществ. Возвращается мобильность суставных комплексов.	2-3 мин

	14. Упражнение: И.п.- лежа на спине, руки за голову. Ноги поднимите вверх и согните в коленях. 1-2 - Поднимите корпус вверх, отрывая лопатки; 3-4 – вернитесь в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Классическое упражнение для живота позволяет прокачать верхнюю область пресса и укрепить мышцы кора. Во время упражнения, концентрируйтесь на работе пресса. Если сложно держать ноги на весу, можно поставить их на пол.	2-3 мин
	15. Упражнение: из собаки мордой вниз в собаку мордой вверх И.п. – планка, кисти под плечами. 1-2 – перейти в позицию: «собака мордой вниз»; 3-4- в позицию «собака мордой вверх» *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Переход в позу осуществляется из планки на прямых руках. Поднимается вверх таз так, чтобы между телом и полом образовался треугольник. В спине ровная линия, в пояснице сильно не прогибайтесь. Вытяжение позвоночника, раскрытие грудной клетки, снятие болевого синдрома от шеи до поясницы. Тянутся задняя поверхность тела, плечи, руки.	2-3 мин
	16. Упражнение: подъем корпуса к прямым ногам И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги вверх под прямым углом к туловищу. 1-2 – потянитесь руками к прямым ногам и коснитесь их; 3-4 – вернитесь в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Усложненный вариант скручиваний рассчитан на проработку косых мышц пресса.	2-3 мин
	5. Заключительная часть занятия		5-10
6.	1. Упражнение на дыхание: **Восстановление душевного равновесия** в положении сидя И.п. – сесть на коврик (по-турецки). Примите удобное положение сидя на полу, скрестив ноги (или сядьте на стул). Голова, туловище и шея должны находиться на одной прямой линии.	*Оздоровительный эффект*: • восстановление душевного равновесия; • снятие стресса и депрессивных состояний; • нормализация кровообращения; • избавление от головных болей. Это был один цикл данной	5-10 мин

	Выполнить спокойный вдох-выдох. Большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и сделать медленный вдох левой ноздрёй. Затем зажать средним пальцем правой руки левую ноздрю, правую ноздрю в это время открыть и выполнить через неё спокойный выдох. В этом же положении пальцев выполнить вдох правой ноздрёй. Затем большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю, открыв левую и выполнить через неё медленный выдох.	дыхательной техники. Таких циклов за один сеанс должно быть пять. Дышать нужно плавно, без пауз. Внимание удерживайте на органах дыхания.	

6. **Ориентировочная основа действия (ООД) по проведению практического занятия (лабораторного, семинарского и т.д.) с использованием образовательной технологии** - практика
7. **Задания для контроля уровня сформированности компетенций в учебное время.**

Составить комплекс гимнастических упражнений при сколиотической болезни

Задания для самостоятельной подготовки к практическому занятию с использованием образовательной технологии: не предусмотрены

8. Оснащение практического занятия:

8.1. Гимнастические коврики, резиновые амортизаторы, изотоническое кольцо, музыкальная колонка

8.3. Литература:

Основная.

1. Временные методические рекомендации (медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции COVID-19). Министерство здравоохранения Российской Федерации. Версия 2 31.07.2020
2. Драпкина О.М., Бубнова М.Г., Попович М.В., Новикова Н.К. Рекомендации по физической реабилитации пациентов, перенесших COVID-19 ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России 2021. 26с.
3. ВОЗ: Рекомендации для поддержки самостоятельной реабилитации после болезни, вызванной COVID-19 ВОЗ, 2021 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333288/WHO-EURO-2020-855-40590-54572-rus.pdf

Дополнительная.

1. Реабилитация после ковида: дыхательные упражнения. Электронный ресурс. Режим доступа: https://zabota365.ru/blog/reabilitaciya-posle-covid-kompleks-uprazhnenii/
2. Диагностическое тестирование физической подготовленности и параметров физического здоровья студенток первого курса медицинского вуза / Каерова Е.В., Шестера А.А., Степанова И.С., Козина Е.А. Электронный журнал «Современные проблемы науки и образования», 2018.
3. «Гигиена физического воспитания и спорта» ч.1-2 / Немцова В.В., Якимович Е.П., Репина И.Б., Козявина Н.В., Сидорова Н.Г., Дьяконова Т.М., Каерова Е.В., Шестёра

А.А., Козина Е.А., Степанова И.С. Владивосток: Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2019. – 1 CD-ROM

3.Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» http://studentlibrary.ru/
2. Электронная библиотечная система «Консультант врача» http://www.rosmedlib.ru/
3. Интернет-портал BookUp http://books-up.ru/
4. ЭБС Издательство "Лань" http://e.lanbook.com/
5. Электронные журналы Научной электронной библиотеки на платформе eLIBRARY.RU. https://elibrary.ru/defaultx.asp
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) https://xn--90ax2c.xn--p1ai/
7. Электронная библиотечная система ЮРАЙТ http://www.biblio-online.ru

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

Кафедра Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
протокол № 1 от «24» сентября 2021г

Заведующий кафедрой Е.В. Каерова

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Образовательная технология «Восстановительный комплекс гимнастических упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвонковых дисков)»
(наименование)

учебной дисциплины (модуля) Элективные курсы по физической культуре

для специальности 31.05.01 Лечебное дело
(шифр-наименование специальности)

курс 1 семестр 1

Составитель:
Каерова Е.В. к.п.н., доцент, зав. кафедрой
Козина Е.В., преподаватель
Шестёра А.А., доцент

Рецензент: Журавская Н.С., д-р мед. наук, профессор

Владивосток – 2021г.

СТРУКТУРА РЕКОМЕНДАЦИЙ

1. **Образовательная технология** «Восстановительный комплекс гимнастических упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвонковых дисков)»
2. **Мотивация реализации образовательной технологии при изучении темы.**
   Восстановительные гимнастические упражнения при остеохондозе формируют у обучающихся навыки использования гимнастических упражнения, способствующих снижению болевого синдрома, расслабление мышц туловища и конечностей, улучшение кровоснабжения нервного корешка и мотивирует к занятиям физической культурой и спортом, как необходимому звену общекультурной ценности в профессиональной деятельности.
3. **Цели занятия с применением образовательной технологии.**

Общая цель: изучение темы направлено на формирование компетенций по ФГОС ВО специальности: УК - 7,

Конкретные цели и задачи.

Основной целью занятия является профилактическое использование гимнастических упражнений.

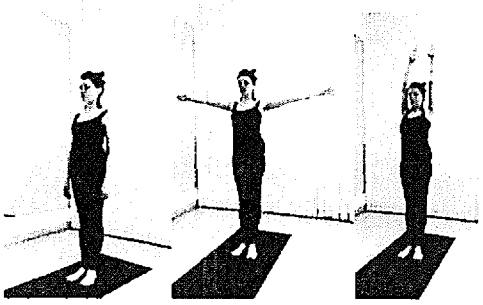
В результате применения образовательной технологии при изучении темы обучающиеся (слушатели) должны:

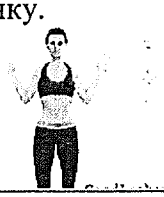
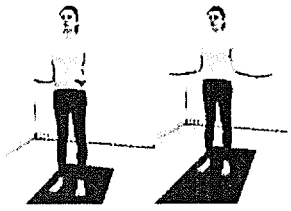
- «знать» - научно-практические основы использования гимнастических упражнений.

- «уметь» - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

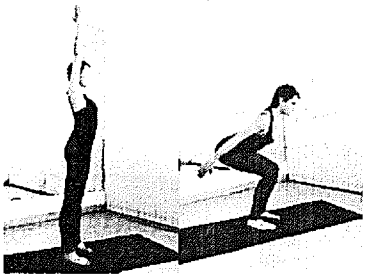
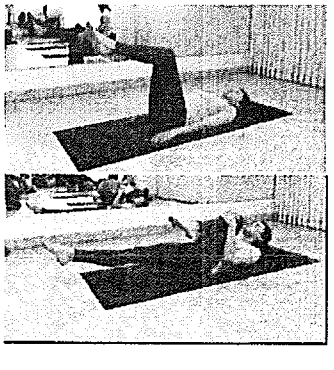
- «владеть» - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

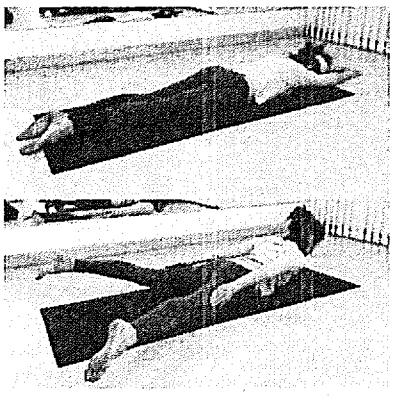
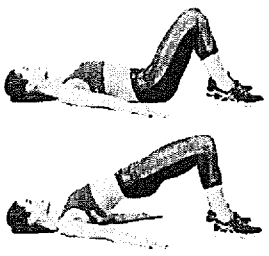
4. **Этапы проведения реализации образовательной технологии:**

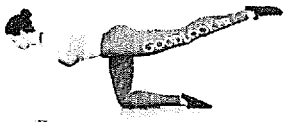
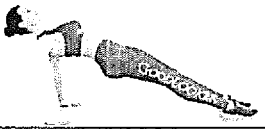
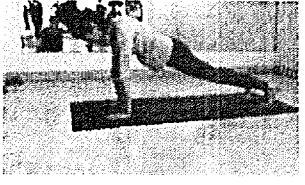
№ п/п	Название этапа	Организационно-методические указания	Время
1	2	3	4
	I. Вводная часть занятия		5-10 %
1.	**1. Упражнение: подъём рук вверх через стороны** И.п. – о.с., руки внизу (вдох), 1–2 – поднять руки вверх (выдох), пауза (вдох), 3–4 руки вниз (выдох). По мере опускания рук тянитесь головой вверх, удлиняйте шею и позвоночник – представьте себя «штопором, вытягивающим пробку из бутылки». *Выполнить упражнение 6–8 раз.*	 ***Упражнение помогает научиться работать руками без создания напряжения в плечах и раскрепостить переднюю сторону груди; укрепляя мышцы,***	2-3 мин

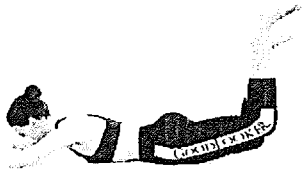
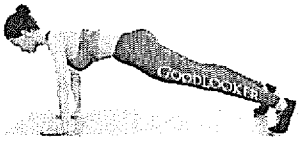
		расположенные между лопатками, научиться правильно, держать плечи.	
	2. Упражнение: наклоны головы И.п. – о.с., руки вдоль туловища; 1-2 наклон вправо; 3-4 – вернуться в И.п. То же в другую сторону. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	Упражнение выполнять с небольшой амплитудой, в медленном темпе. Наклоны улучшают мобильность позвоночника, растягивают мышцы шеи и снимают болевой синдром.	2-3 мин
	3. Упражнение:подъём рук с разгибанием И.п. – о.с., руки под углом 45градусов к туловищу; 1-2 – выпрямить руки вверх; 3-4 – вернуться в И.п. То же в другую сторону. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	Выполняйте упражнение для профилактики остеохондроза медленно и осознанно, фокусируясь на работе плечевого пояса и рук. Подъем рук с разгибанием развивает подвижность позвоночника в шейном отделе, а также улучшает осанку. 	2-3 мин
	4. Упражнение: отведение предплечья встороны И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, плечи прижаты к туловищу, ладони вверх. 1–2 – отведите руки в сторону (выдох), 3–4 – вернуться в И.п. *Выполнить упражнение –12 раз.*	 ***Упражнение способствует развитию подвижности плечевого сустава.***	2-3 мин
	5. Упражнение: круговые движения рук И.п. – о.с., руки в стороны. 1–8 – выполнить круговые движения руками вперед, 9–16 – назад.	 *Выполнить упражнение 4–6 раз.* ***Упражнение способствует развитию подвижности плечевого сустава.***	2-3 мин

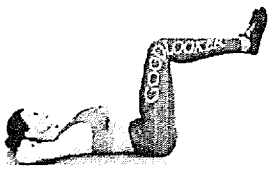
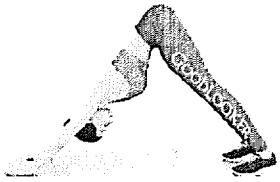
	6. Упражнение: «скольжение» И.п. – о.с., руки вдоль туловища. 1-4 – медленно скользим вниз по стене, сгибая колени; 5-8 – задержаться внизу; 9-12 – вернуться в И.п. *Выполнить упражнение: 10-12 раз*	 Встать в шаге от стены и спиной прижаться к стене, руки свободно вдоль туловища	1-2 мин
	7. Упражнение:повороты корпуса И.п. – о.с., руки перед собой, ладони соеденинены ребром. 1–2 – выполнить ротацию позвоночника вправо, при этом таз остается неподвижным; 3–4 – вернуться в И.п. То же в другую сторону *Выполнить упражнение: 10-12 раз* поворотов всего.	Следите, чтобы голова не опускалась и не заваливалась назад – шея должна быть вытянута. Упражнение «разгружает» грудной и поясничный отдел позвоночника, а также улучшает гибкость спины. 	2-3 мин
	8. Упражнение: сведение и разведение лопаток И.п. – о.с., руки на пояс, голову держать прямо, спина ровная. 1-2 –скруглить спину, вывести локти вперед,голову рпустить вниз: 3-4 – прогнуся, локти отвести назад, голову не запрокидывать назад. *Выполнить упражнение: 10-12раз*	Двигайтесь спокойно и свободно, растягивая мышцы спины. Упражнение улучшает кровообращение в области шеи и увеличивает подвижность позвоночника в грудном отделе. 	1-2 мин
	9. Упражнение: сведение локтей И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, руки вперед ладонями вниз. 1-2 - согните руки в локтях и разведите их в стороны с максимальной амплитудой; 3-4 – вернитесь в И.п. *Выполнить упражнение: 10-12 раз*	В крайней точке движения сводите лопатки, а затем возвращайтесь в исходное положение. Упражнение эффективно для профилактики остеохондроза в шейном отделе позвоночника, так как снимает напряжение с верха спины, избавляет от мышечных зажимов и боли.	1-2 мин

	10. Упражнение «стрела» И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, плечи опущены (вдох), 1–2 – присесть с наклоном вперёд (выдох), руки опускаем вниз и назад, 3–4 – вернуться в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	При выполнении упражнения используем принцип визуализации, например, «представляем, что макушка наконечник стрелы, руки перья».  Упражнение способствует вытяжению позвоночника.	2-3 мин
	II. Основная часть занятия		80-90 %
1	2	3	4
	1. Упражнение: И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 - поднимите правую руку вверх, а левую опустите вниз, сцепите их в замок за спиной; 3-4 – задержитесь в этом положении; 5-6 – вернитесь в И.п. *Выполнить упражнение: 10-12 раз*	Чередуйте замки, на мгновение оставаясь в каждом положении. Очень эффективное упражнение для здорового позвоночника и красивой осанки. 	2-3 мин
	2. Упражнение: наклоны с выпрямлением рук И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1–2 – выполните наклон вперёд, руки вперед; 3–4 – вернуться в И.п. *Выполнить упражнение: 10-12 раз*	 ***Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу.***	2-3 мин
	3. Упражнение: подтягивание колена к груди И.п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени под прямым углом к туловищу. 1–2 – выпрямить правую ногу вперед–вниз, колено левой ноги прижать к груди, руки на голень; 3–4 – возвращаемся в И.п.,		2-3 мин

	5–8 – повторить другой ногой. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	***Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу, точность, координацию движений, уравновешивая мышцами центр асимметричных сил конечностей, когда они работают в противоположных направлениях.***	
	4. Упражнение: разгибание спины лежа на животе И.п. – лежа на животе руки вверх, 1–2 – оторвать верхнюю и нижнюю часть корпуса от пола, и выполняя руками круговое движение потянуться кистями рук к бедрам, одновременно разводя ноги в стороны, 3–4 –задержаться, 5–6 – вернуться в И.п.. *Выполнить упражнение 8–12 раз*	 ***Упражнение укрепляет мышцы задних поверхностей бедер, мышцы, выпрямляющие позвоночник (остистую, длиннейшую и подвздошно-реберную) и рук.***	2-3 мин
	5. Упражнение: И.п. – лежа на животе руки вдоль туловища 1-2 –поднять верхнюю часть туловища; 3-4 – задержаться вверхней точке; 5-6 – вернуться в И.п. *Выполнить упражнение 12–20 раз*	 . Упражнение подходит для профилактики остеохондроза, а также помогает при сколиозе, возвращая позвоночнику естественное положение.	2-3 мин
	6. Упражнение: плечевой мост И.п. – лёжа на спине, руки прижаты к коврику вдоль туловища (вдох). 1–2 – волнообразным движением последовательно приподнять от пола таз, поясницу, верхнюю и среднюю часть спины. Колени, таз и плечи должны оказаться на одной линии. На 3–4 вернуться в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 ***Упражнение на укрепление мышц живота, задней и внутренней поверхности бёдер, улучшает подвижность позвоночника. Упражнение активизирует глубоко лежащие мышцы тазового дна и***	2-3 мин

		поперечные мышцы живота.	
	7. Упражнение: вытягивание рук и ног на четвереньках И.п. – стоя на четвереньках ладони находятся под плечевыми суставами, колени – под тазобедренными. 1-2 – поднять правую ногу и левую руку одновременно; 3-4 – вернуться в И.п. 5-6 – поднять правую руку и левую ногу одновременно; 7-8 – вернуться в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Не отклоняйте корпус назад, не провисайте и не прогибайтесь в пояснице, сохраняйте спину ровной. Из этого положения вытяните левую руку и правую ногу. Не задерживаясь в статике, поменяйте руку и ногу. Упражнение укрепляет мышцы спины и кора, от которых зависит положение позвоночника.	2-3 мин
	8. Упражнение: подъем таза из обратной планки И.п. - сядьте, руки поставьте сбоку и слегка позади таза, направьте пальцы вперед, ноги выпрямите, соедините и поставьте на пятки. 1-2 – приподнимите туловище вверх; 3-4 – вернитесь в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	Примите позу обратной планки – поднимите ягодицы, отклоните назад голову, переместите на пол носки. Туловище должно образовать единую линию. Держите локти и ноги, позвоночник прямыми. Медленно опуститесь, затем опять поднимитесь. 	2-3 мин
	9. Упражнение: поочередный подъем ног лежа на животе И.п. – лежа на животе, руки согнуты, голова на руках. 1-2 – поднять правую ногу; 3-4 – вернуться в И.п. 5-6 – поднять левую ногу одновременно; 7-8 – вернуться в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	2-3 мин
	10. Упражнение: планка И.п. – упор лежа, кисти под плечами, туловище выпрямлено и при виде сбоку представляет собой одну прямую линию. 1-2- поднять правую ногу; 3-4 – вернуться в И.п. То же другой ногой	Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки.  ***Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу гибкость***	2-3 мин

	Задержаться в планке 10-30-60 сек	***всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.***	
	11. Упражнение: подъем бедер И.п.- лежа на животе, руки сложены перед собой, голову опустите на предплечья, согните ноги в коленях под прямым углом, стопы направьте вверх. 1-2 - поднять правое бедро вверх до напряжения ягодиц; 3-4 – вернуться в И.п. Повторите другой ногой. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Выполняйте подъем ног поочередно с небольшой амплитудой. Упражнение разрабатывает поясничный отдел позвоночника, усиливая кровоснабжение тканей и нормализуя работу дисков.	2-3 мин
	12. Упражнение: касание рукой ноги из планки на прямых руках И.п.- упор лежа, кисти рук под плечевыми суставами. 1-2 – поднять таз выше к потолку (в угол), правой рук, коснуться левой ноги; 3-4 – вернуться в И.п.; 5-6 – поднять таз выше к потолку (в угол), левой рукой, коснуться правой ноги; 7-8 – левой рукой коснуться правой ноги; 9-10 – вернуться в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Для подготовленных: Комплексный элемент, включающий сразу несколько мышечных групп в работу. Оказывается статическая нагрузка на руки, пресс и поясницу. За счет перекрестных касаний область поясницы и верхние конечности нагружаются еще больше, но уже в динамике.	2-3 мин
	13. Упражнение: «лодочка с руками вдоль тела» И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - поднимите вверх, верхнюю часть туловища, стопы и голени, руки оторвите от пола и оставьте направленными назад. 3-4 – вернуться в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Стимуляция кровотока к мышцам кора, особенно к поясничному отделу, расправление грудной области с плечевым поясом, устранение зажимов и боли. К тканям, окружающим позвоночник, активизируется поток полезных и питательных веществ. Возвращается мобильность суставных комплексов.	2-3 мин

	14. Упражнение: И.п.- лежа на спине, руки за голову. Ноги поднимите вверх и согните в коленях. 1-2 - Поднимите корпус вверх, отрывая лопатки; 3-4 – вернитесь в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Классическое упражнение для живота позволяет прокачать верхнюю область пресса и укрепить мышцы кора. Во время упражнения, концентрируйтесь на работе пресса. Если сложно держать ноги на весу, можно поставить их на пол.	2-3 мин
	15. Упражнение: из собаки мордой вниз в собаку мордой вверх И.п. – планка, кисти под плечами. 1-2 – перейти в позицию: «собака мордой вниз»; 3-4- в позицию «собака мордой вверх» *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Переход в позу осуществляется из планки на прямых руках. Поднимается вверх таз так, чтобы между телом и полом образовался треугольник. В спине ровная линия, в пояснице сильно не прогибайтесь. Вытяжение позвоночника, раскрытие грудной клетки, снятие болевого синдрома от шеи до поясницы. Тянутся задняя поверхность тела, плечи, руки.	2-3 мин
	16. Упражнение: подъем корпуса к прямым ногам И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги вверх под прямым углом к туловищу. 1-2 – потянитесь руками к прямым ногам и коснитесь их; 3-4 – вернитесь в И.п. *Выполнить упражнение 8–12 раз.*	 Усложненный вариант скручиваний рассчитан на проработку косых мышц пресса.	2-3 мин
	5. Заключительная часть занятия		5-10
6.	1. Упражнение на дыхание: **Восстановление душевного равновесия** в положении сидя И.п. – сесть на коврик (по-турецки). Примите удобное положение сидя на полу, скрестив ноги (или сядьте на стул). Голова, туловище и шея должны находиться на одной прямой линии.	*Оздоровительный эффект*: • восстановление душевного равновесия; • снятие стресса и депрессивных состояний; • нормализация кровообращения; • избавление от головных болей. Это был один цикл данной	5-10 мин

	Выполнить спокойный вдох-выдох. Большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и сделать медленный вдох левой ноздрёй. Затем зажать средним пальцем правой руки левую ноздрю, правую ноздрю в это время открыть и выполнить через неё спокойный выдох. В этом же положении пальцев выполнить вдох правой ноздрёй. Затем большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю, открыв левую и выполнить через неё медленный выдох.	дыхательной техники. Таких циклов за один сеанс должно быть пять. Дышать нужно плавно, без пауз. Внимание удерживайте на органах дыхания.	

6. **Ориентировочная основа действия (ООД) по проведению практического занятия (лабораторного, семинарского и т.д.) с использованием образовательной технологии -** практика
7. **Задания для контроля уровня сформированности компетенций в учебное время.**

Составить комплекс гимнастических упражнений при сколиотической болезни

Задания для самостоятельной подготовки к практическому занятию с использованием образовательной технологии: не предусмотрены

8. Оснащение практического занятия:

8.1. Гимнастические коврики, резиновые амортизаторы, изотоническое кольцо, музыкальная колонка

8.3. Литература:

Основная.

1. Временные методические рекомендации (медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции COVID-19). Министерство здравоохранения Российской Федерации. Версия 2 31.07.2020
2. Драпкина О.М., Бубнова М.Г., Попович М.В., Новикова Н.К. Рекомендации по физической реабилитации пациентов, перенесших COVID-19 ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России 2021. 26с.
3. ВОЗ: Рекомендации для поддержки самостоятельной реабилитации после болезни, вызванной COVID-19 ВОЗ, 2021 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333288/WHO-EURO-2020-855-40590-54572-rus.pdf

Дополнительная.

1. Реабилитация после ковида: дыхательные упражнения. Электронный ресурс. Режим доступа: https://zabota365.ru/blog/reabilitaciya-posle-covid-kompleks-uprazhnenii/
2. Диагностическое тестирование физической подготовленности и параметров физического здоровья студенток первого курса медицинского вуза / Каерова Е.В., Шестера А.А., Степанова И.С., Козина Е.А. Электронный журнал «Современные проблемы науки и образования», 2018.
3. «Гигиена физического воспитания и спорта» ч.1-2 / Немцова В.В., Якимович Е.П., Репина И.Б., Козявина Н.В., Сидорова Н.Г., Дьяконова Т.М., Каерова Е.В., Шестёра

А.А., Козина Е.А., Степанова И.С. Владивосток: Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2019. – 1 CD-ROM

3.Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» http://studentlibrary.ru/
2. Электронная библиотечная система «Консультант врача» http://www.rosmedlib.ru/
3. Интернет-портал BookUp http://books-up.ru/
4. ЭБС Издательство "Лань" http://e.lanbook.com/
5. Электронные журналы Научной электронной библиотеки на платформе eLIBRARY.RU. https://elibrary.ru/defaultx.asp
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) https://xn--90ax2c.xn--p1ai/
7. Электронная библиотечная система ЮРАЙТ http://www.biblio-online.ru