

Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И.Мечникова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И.Мечникова Минздрава России)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
«Прикладная физическая культура»

Специальность **32.05.01 «Медико-профилактическое дело»**

Кафедра Физической культуры

Курс _____ 2,3,4 Семестр _____ 3,4,5,6,7

Экзамен _____ нет (семестр) Зачет _____ 7 (семестр)

Лекции _____ нет (час)

Практические (лабораторные) занятия _____ 328 (час)

Семинары _____ нет (час)

Всего часов аудиторной работы _____ 328 (час)

Самостоятельная работа (внеаудиторная) _____ нет (час)

Общая трудоемкость дисциплины _____ 328/- (час/зач. ед.)

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 32.05.01 «Медико-профилактическое дело» утвержденного в 2017 году.

Составители рабочей программы:

Явдошенко Е.О., заведующий кафедрой, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, кандидат педагогических наук;
Малянова Е.Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова.

Рецензент:

Силкин Н.Н., профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации»

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры

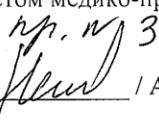
«24» 03 2017 г.

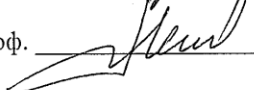
Заведующий кафедрой, проф.  / Е.О. Явдошенко /

СОГЛАСОВАНО:

с отделом образовательных стандартов и программ «29» марта 2017 г.

Заведующий отделом  / О.А. Михайлова /

Одобрено методическим советом медико-профилактического факультета «30» 03 2017 г.  пр. п. 3

Председатель, проф.  / А.В. Мельцер /

1. Цели и задачи дисциплины:

Цели:

Состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Обеспечить понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формировать мотивационно-ценностного отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладеть системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптировать организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширить функциональные возможности физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладеть методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладеть средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовить к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. Место дисциплины в структуре программы специалитета:

Дисциплина «Прикладная физическая культура» изучается в 3,4,5,6,7 семестре и относится к Блоку 1 Вариативная часть.

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

«Физическая культура» (Школьная программа)

Знания:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Умения:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Навыки:

1) владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью;

2) владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

3) владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

4) владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной.

Лечебная физкультура, врачебный контроль

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Номер компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6	7
1.	ОК-8	готовностью к самостоятельной, индивидуальной работе, способностью к самосовершенствованию, саморегулированию, самореализации	1. Роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности. 2. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.	1. Составлять комплексы упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий. 2. Использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной	1. Системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально	Наблюдение и анализ деятельности студента. Реферат. Контроль за физической подготовленностью

				жизни и эффективной профессиональной деятельности.	значимых качеств и свойств личности. 2.Методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.	
2.	ПК -12	способность и готовностью к проведению обследований и оценке физического и психического развития, функционального состояния организма, работоспособности и заболеваемости детей различных возрастных групп, их распределения по группам здоровья на основе результатов периодических медицинских осмотров	1.Методы самоконтроля основных физиологических показателей. 2.Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.	1.Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения. 2.Применять методы контроля основных физиологических показателей.	1.Системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности. 2.Методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных	Наблюдение и анализ деятельности студента. Реферат. Контроль за физической подготовленностью Составление комплексных упражнений различной направленности.

					занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.	
3.	ПК -18	способность и готовностью к обучению населения правилам медицинского поведения, к проведению гигиенических процедур, формированию навыков здорового образа жизни	1. Методы самоконтроля основных физиологических показателей. 2. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. 3. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма. 4. Методы закаливания. 5. Гигиенические мероприятия оздоровительного характера.	1. Использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, для качественной жизни и профилактики заболеваний.. 2. Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения. 3. Применять методы контроля основных физиологических показателей. 4. Применять гигиенические мероприятия оздоровительного характера. 5. Использовать методы закаливания.	1. Системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности. 2. Методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.	Наблюдение и анализ деятельности студента. Составление комплексных упражнений различной направленности. Контроль за физической подготовленностью

Компетенции – обеспечивают интегральный подход в обучении студентов. В

компетенциях выражены требования к результатам освоения программы специалитета.

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины
1.	ОК-8, ПК-12, ПК-18	Практический, в том числе контрольный

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		семестры				
	объем в зачетных единицах (ЗЕ)	объем в академ. часах (АЧ)	3	4	5	6	7
Аудиторные занятия (всего)		328	52	84	64	80	48
В том числе:							
Лекции							
Практические занятия (ПЗ)		328	52	84	64	80	48
Семинары (С)							
Лабораторные работы (ЛР)							
Самостоятельная работа (всего)							
В том числе:							
Подготовка к занятиям							
Реферат (написание и защита)							
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)							зачет
Общая трудоемкость часы/зач. Ед.		328	52	84	64	80	48

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СРС	Всего часов
1	Практический, в том числе контрольный		328				328
	Итого		328				328

5.2. Тематический план лекционного курса – не предусмотрен

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Наглядные пособия

5.3. Тематический план практических занятий (семестр – 1-6)

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
1.1.	<p>Общая физическая подготовка для избранной специализации (спортивные игры, плавание, общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики). Комплексные занятия. Упражнения из различных тем практического раздела программы и профессионально-прикладной физической культуры. Элементы современных гимнастических систем. Развитие функционального состояния организма, воспитание устойчивости к выполнению разнохарактерных приемов и действий комплексно и длительное время. Занятия на тренажеры.</p> <p>Контрольные занятия Проведение контроля (обязательные контрольные нормативы) за физической подготовленности студентов.</p>	48	
1.2.	<p>Специальная физическая подготовка в избранной специализации.</p> <p>1. Спортивные игры. Овладение основами техники владения мячом. Изучение коллективного взаимодействия, формирование навыков командных взаимодействий на тренировке и в ходе соревнований; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы. Изучение специальных технических приемов совершенствования точности передачи мяча, техники бросков, прыжков и передвижений в ходе игры. Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по баскетболу, волейболу, футболу. Приобретение опыта в проведении подготовительной части занятия – специальной разминки; подготовка и выполнение контрольных нормативов по спортивным играм.</p> <p>2. Плавание. Приемы и действия на воде, под водой. Изучение и уверенное выполнение упражнения: ныряние в длину; плавание способом «кроль» и «брасс». Формирование и совершенствование навыков плавания. Плавание дистанций на время. Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по плаванию.</p> <p>3. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики. Овладение системой практических умений и навыков, самостоятельных занятий в годичном цикле подготовки, направленных на сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, координации движений, силы и силовой выносливости; развитие силовых, скоростно-силовых и волевых качеств, развитие общей выносливости; совершенствование быстроты, гибкости, ловкости, умения расслаблять мышцы; приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по атлетической подготовке и опыта в проведении подготовительной части занятия. <i>Девушки.</i> Ритмическая гимнастика, аэробика. Упражнения на гибкость, координацию, пластику движений.</p>	60	

	<p>Базовые шаги, движения руками. Танцевальные упражнения с ритм темповой направленностью. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы. Комплексы упражнений на тренажерах. Степ-аэробика. Основные виды шагов и техника их выполнения. Движения рук в степ-аэробике. Силовые упражнения и техника их выполнения. <i>Юноши.</i> Обучение базовым упражнениям атлетической гимнастики. Обучение упражнениям для развития верхнего плечевого пояса. Обучение упражнениям для развития мышц ног. Обучение упражнениям для развития мышц-сгибателей и разгибателей туловища. Круговая тренировка. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).</p>		
	<p>Контрольные занятия. Выполнение контрольных нормативов. Оценка техники движений. Организации и практическое судейство соревнований</p>		
1.3	<p>Учебно-тренировочные занятия в избранной специализации: спортивные игры, плавание, общая физическая подготовка</p>	150	
	<p>Контрольные занятия. Выполнение контрольных нормативов. Оценка техники движений.</p>		
1.4	<p>Методико-практические занятия в избранной специализации (спортивные игры, плавание, общая физическая подготовка). Приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей. 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, опыта индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно – ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.</p>	18	
	<p>Контрольные занятия. Экспертная оценка преподавателя.</p>		
1.5.	<p>Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Упражнения из видов спорта: -легкая атлетика, - лыжный спорт, -плавание. Развитие силы. Развитие гибкости.</p>	40	

	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты. Развитие координационных способностей.		
2.	Контрольные занятия. Контрольное выполнение норм комплекса ГТО.	12	

5.4.Лабораторный практикум - не предусмотрен.

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Часы	Формы УИРС на занятии

5.5.Тематический план семинаров – не предусмотрен.

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии

6. Организация текущего, промежуточного и итогового контроля знаний (Приложение А)

№ п/п	семестр	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства			Кол-во рефератов
				Виды	Кол-во контролей за физической подготовленностью	Кол-во составления комплексов упражнений различной направленности	
1	2	3	4	5	6	7	8
	1-6	Текущий уровень физической подготовленности	Практический раздел	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	26	25	46
1.	6	Форма промежуточной аттестации - зачет	Практический раздел	Обязательные контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности. Контрольные нормативы в соответствии с нормами комплекса ГТО.	26	25	46

6.1. Примеры оценочных средств

1. Обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности. Обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов основной и подготовительной медицинских групп.

Содержание упражнения	Юноши				
	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м(с)	13.8	14.3	14.6	14.9	15.2
Бег на 3000 м (мин,с), 12-минутный бег-тест Купера (для подготовительной группы)	12.30	13.30	14.00	14.45	15.30
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	6	4
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см)	13	8	6	4	2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	190	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	50	40	30	20	10
Девушки					
Бег на 100 м (с)	16.3	17.6	18.0	18.4	18.8
Бег на 2 км (мин, с) 12-минутный бег-тест Купера (для подготовительной группы)	9.50	11.20	11.50	12.20	12.50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	8	7
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	16	9	7	5	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	170	160	150	140
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	40	30	20	15	10

6.2. Контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы А.

Характеристика направленности упражнения / пол	Оценка в баллах					
	5	4	3	2	1	
Силовые способности мышц живота						
Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол. раз	Д	57 и выше	50 - 56	44 - 49	37 - 43	36 и ниже
	Ю	61 и выше	51 - 60	43 - 50	36 - 42	35 и ниже

Поднимание ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Д	36 и выше	31 - 35	28 - 30	24 - 27	23 и ниже
	Ю	37 и выше	33 - 36	29 - 32	25 - 28	24 и ниже
Силовые способности мышц ног						
Сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Д	43 и выше	38 - 42	33 - 37	28 - 32	27 и ниже
	Ю	45 и выше	41 - 44	36 - 40	30 - 35	29 и ниже
Силовые способности мышц спины						
Поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол. раз	Д	52 и выше	45 - 51	39 - 44	32 - 38	31 и ниже
	Ю	50 и выше	45 - 49	38 - 44	31 - 37	30 и ниже
Силовые способности мышц плечевого пояса						
Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол. раз	Д	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
Сгибание и разгибание рук из положения упора лежа, кол. раз	Ю	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 и ниже

6.3. Зачетные требования по оценке практических умений и навыков.

Примеры заданий:

1. Составить и провести комплекс гигиенической гимнастики (Утренней гимнастики, физкультурминутки, физкультурной паузы и др.) с группой студентов.

2. Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за первый курс.

7. Внеаудиторная самостоятельная работа – не предусмотрена.

Вид работы	Часы	Контроль выполнения работы

7.1. Самостоятельная проработка некоторых тем – не предусмотрена.

Название темы	Часы	Методическое обеспечение	Контроль выполнения работы

7.2. Примерная тематика курсовых работ: не предусмотрена

7.3. Примерная тематика рефератов

Для студентов II курса, освобожденных от практических занятий.

1. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.

2. Гуманитарная значимость физической культуры.

3. Функциональная активность человека, взаимосвязь физической и умственной деятельности.
4. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
5. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
6. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
7. Организация двигательной деятельности.
8. Личная гигиена и закалывание.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни.
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Формирование технических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
12. Связь между психическими и физиологическими аспектами организма.
13. Взаимодействие эмоций на наш организм.
14. Душевный покой. Взаимосвязь с защитными системами организма.
15. Понятие о реабилитации, связь с физической культурой.
16. Утомление, переутомление. Их признаки и меры предупреждения.
17. Питание, его значение для роста и развития организма. Питание спортсмена.
18. Влияние стресса и депрессии на здоровье человека. Способы их преодоления.
19. Роль физических упражнений в профилактике простудных заболеваний.
20. Правила безопасного выполнения физических упражнений.
21. Виды спорта, способствующие освоению и формированию прикладных умений и навыков.
22. Национальные виды спорта.
23. Физические качества и их развитие.
24. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
25. Виды спортивного туризма и их характеристика.
26. Экстремальные виды спорта.

Для студентов III курса, освобожденных от практических занятий.

1. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.
2. История развития физической культуры в России.
3. Социально-политические функции физической культуры и спорта.
4. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта.
5. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии.
6. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов-медиков.
7. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
8. Совершенствование физических качеств с использованием различных тренажеров.
9. Тренажерные средства для общей физической подготовки спортсменов, лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов.
10. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям на тренажерах.
11. Нетрадиционные и «народные» средства поддержания и восстановления спортивной работоспособности.
12. «Аутотренинг + физкультура» как средство повышения работоспособности.
13. Основы восстановления функций и тренированности организма человека

14. Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
15. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
16. Эндогенные и экзогенные факторы возникновения травм и их профилактика.
17. Дыхательные гимнастики, дыхательные практики, дыхательные тренажеры.
18. Реабилитация средствами физической культуры после кардиологических заболеваний.
19. Реабилитация средствами физической культуры после травм.
20. Использование физической культуры в геронтологии.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (Приложение Б):

а) основная литература:

- 1 Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский 2-е изд. Издательство: М. КНОРУС, 2013.- 424 с.
- 2 Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров 5-е изд. Издательство: М., изд. центр "Академия", 2009. – 272 с.

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура. Методико-практические занятия: учеб. пособ. для студ. мед. и фармацевт. ВУЗов / О. К. Грачев. Издательство: М., Ростов на Дону, изд. центр "Март", 2005. - 461 с.
2. Физическая культура и здоровье : Учебник для студентов медицинских ВУЗов / ред. В. В. Пономарева Издательство: М. ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.- 299 с.

в) программное обеспечение:

г) базы данных, информационно-справочные системы:

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Адрес кафедры: Пискаревский пр. д. 47 п. 39.

Кабинеты:

- спортивный зал 630 кв.м.,
- гимнастический зал 55 кв.м.,
- открытая уличная площадка 4000 кв.м.,
- бассейн 6 дорожек по 25 м.,
- тренажерный зал 35 кв.м.,
- тренажерный зал 20 кв.м.,
- учебный класс 25 кв.м.

Лаборатории: нет

Мебель: столы письменные, шкафы, стулья.

Тренажеры, тренажерные комплексы, фантомы, муляжи: комплект тренажеров для силовой подготовки.

Медицинское оборудование (для отработки практических навыков): **нет**

Аппаратура, приборы: **нет**

Технические средства обучения (персональные компьютеры с выходом в Интернет, мультимедиа, аудио- и видеотехника): **нет**

10. Методические рекомендации для обучающегося по освоению дисциплины «Прикладная физическая культура».

Для успешного прохождения промежуточной аттестации в виде зачета необходимо выполнить: обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности; студентам, освобожденным от практических занятий подготовить реферат, выполнить практические умения и навыки.

Для работы с рефератом необходимо подобрать необходимую литературу в библиотеке университета или других источниках, проанализировать материал, выделить ключевые понятия и подготовить реферат в соответствии с требованиями, для защиты реферата подготовить краткое сообщение.

Студентам, имеющим недостаточную физическую подготовленность - получить консультативную помощь преподавателя, дополнительно самостоятельно заниматься физической активностью.