

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»

**Направление подготовки: 34.03.01 «Сестринское дело»**

Кафедра: Физической культуры

Курс \_\_\_\_\_ 1,2,3,4 Семестр \_\_\_\_\_ 1,2,3,4,5,6,7,8

Экзамен \_\_\_\_\_ нет (семестр) Зачет \_\_\_\_\_ 8 (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.)

2018

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 34.03.01 «Сестринское дело» утвержденного приказом № 971 от 22 сентября 2017 г.

**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:** заведующий кафедрой физической и специальной подготовки юридического института Санкт-Петербургской академии Следственного комитета, кандидат педагогических наук, полковник юстиции Ю.Н. Лосев.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры  
Протокол № 7 «26» апреля 2018 г.

Заведующий кафедрой  / Е.О. Явдошенко /

**СОГЛАСОВАНО:**

с отделом образовательных стандартов и программ «26» ~~февраля~~ 2018 г.

Заведующий отделом  / О.А. Михайлова /

Одобрено методическим советом лечебного факультета  
«23» ~~мая~~ 2018 г. протокол № 3

Председатель  / Радченко В.Г. /  
(подпись)

## **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 бакалавриата:**

Дисциплина «Прикладная физическая культура» изучается в 1,2,3,4,5,6,7,8 семестре и относится к элективной части.

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

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующей дисциплиной среднего полного общего образования

### **«Физическая культура» (базовый уровень).**

#### **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.**

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Ном ер комп етен ции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	УК-8	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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. 3. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также	1. Составлять комплексы упражнений оздоровительной направленности и для самостоятельных занятий. 2. Использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких,	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,	1. Контроль за физической подготовленностью – контрольные нормативы. 2. Составление комплексов упражнений различной направленности. 3. Выполнение требований программы. 4. Для освобожденных от практических занятий – реферат и выполнение требований программы 5. Наблюдение и анализ

			расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.	семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности. 3.Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.	формирование профессионально 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. 3.Средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.	деятельности студента.
2	ОПК 9	Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний пациентов (населения) в части - способен распространять	1.Методы самоконтроля основных физиологических показателей. 2.Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими	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	1.Системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в	1.Контроль за физической подготовленностью – контрольные нормативы. 2.Составление комплексов упражнений различной направленности. 3.Выполнение требований программы. 4.Для

		знания о здоровом образе жизни....	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.	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.	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.	освобожденных от практических занятий – реферат и выполнение требований программы 5. Наблюдение и анализ деятельности студента.
	ПК-7	способен организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельно обучающихся, развивать их творческие способности	Основания для сотрудничества обучающихся, способы поддержания активности и инициативы, самостоятельность обучающихся, развития их творческих способностей	Организовать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативу, самостоятельно обучающихся, развивать их творческие способности	Навыками сотрудничества с обучающимися, поддержания активности и инициативы, самостоятельность обучающихся, развития их творческих способностей	Составление комплексов упражнений различной направленности. Выполнение требований программы. Наблюдение и анализ деятельности студента.

**Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении**

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины
1.	УК 8 ОПК 9 ПК-7	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)	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Аудиторные занятия (всего)</b> В том числе:		<b>328</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>36</b>	<b>40</b>
Лекции										
Практические занятия (ПЗ)		328	36	36	36	36	48	60	36	40
Семинары (С)										
Лабораторные работы (ЛР)										
<b>Самостоятельная работа (всего)</b> В том числе:										
Подготовка к занятиям										
Реферат (написание и защита)										
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)										<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость часы/зач. Ед.</b>		<b>328</b>	<b>36/1</b>	<b>36/1</b>	<b>36/1</b>	<b>36/1</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>36/1</b>	<b>40</b>

#### 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				<b>328</b>
	<b>Итого</b>		<b>328</b>				<b>328</b>

## 5.2. Тематический план лекционного курса – не предусмотрено.

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Наглядные пособия

## 5.3. Тематический план практических занятий (семестр – 1-8)

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
1.1.	<p><b>Общая физическая подготовка для избранной специализации</b> (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><b>Специальная физическая подготовка в избранной специализации.</b> <b>1. Спортивные игры.</b> 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><b>2. Плавание.</b> 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><b>3. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики.</b> 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;</p>	60	



	<p>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.</p> <p><i>Девушки.</i>  Ритмическая гимнастика, аэробика.  Упражнения на гибкость, координацию, пластику движений.  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.</p> <p><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>		
<b>1.3</b>	<p><b>Учебно-тренировочные занятия в избранной специализации:</b>  спортивные игры,  плавание,  общая физическая подготовка</p>	<b>150</b>	
	<p>Контрольные занятия.  Выполнение контрольных нормативов.  Оценка техники движений.</p>		
<b>1.4</b>	<p><b>Методико-практические занятия в избранной специализации</b>  (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>	<b>18</b>	
	<p>Контрольные занятия.  Экспертная оценка преподавателя.</p>		

<b>1.5.</b>	<b>Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.</b> Упражнения из видов спорта: -легкая атлетика, - лыжный спорт, -плавание. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты. Развитие координационных способностей.	<b>40</b>	
<b>2.</b>	Контрольные занятия. Контрольное выполнение норм комплекса ГТО.	<b>12</b>	

#### 5.4.Лабораторный практикум - не предусмотрено.

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

#### 5.5.Тематический план семинаров – не предусмотрено.

№ 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		
				Виды	Кол-во контрольных вопросов	Кол-во тестовых заданий
1	1-8	Текущий – уровень физической подготовленности	Практический раздел	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.		
2	8	Форма промежуточной аттестации - зачет	Практический раздел	Обязательные контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности. Контрольные нормативы в соответствии с нормами комплекса ГТО.		

#### 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	Юноши
------------	-------

упражнения	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
<b>Девушки</b>					
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	
<b>Силовые способности мышц живота</b>						
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
<b>Силовые способности мышц ног</b>						
Сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивая пятки к	Д	43 и выше	38 - 42	33 - 37	28 - 32	27 и ниже

ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ю	45 и выше	41 - 44	36 - 40	30 - 35	29 и ниже
<b>Силовые способности мышц спины</b>						
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
<b>Силовые способности мышц плечевого пояса</b>						
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, физкультминутки, 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 предусмотрено.

Вид работы	Часы	Контроль выполнения работы

### 7.1. Самостоятельная проработка некоторых тем – не предусмотрено.

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

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях, в том числе, тренинговые и тестирующие программы на платформе Moodle <http://moodle.szgmu.ru/>, образовательный портал СЗГМУ имени И.И. Мечникова Минздрава России, система программных продуктов (СПП) на базе решений VS Clinic и VS Education, стандартное программное обеспечение.

### ***г. Электронные базы данных, электронные носители (при наличии лицензии)***

1. <https://uisrussia.msu.ru/> - Университетская информационная система РОССИЯ. (индивидуальная регистрация)
2. <http://www.who.int/publications/list/ru/> - Публикации ВОЗ на русском языке
3. <https://www.guidelines.gov/> - Международные руководства по медицине
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/> - PubMed - Всемирная база данных статей в медицинских журналах
5. <http://www.cniiis.ru/> - ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт стоматологии и челюстно-лицевой хирургии» Минздрава России.
6. ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА - <http://feml.scsml.rssi.ru/feml/>
7. Consilium-Medicum - <http://con-med.ru/>
8. MDTube: Медицинский видеопортал - <http://mdtube.ru/>
9. Русский медицинский журнал (РМЖ) - <https://www.rmj.ru/>
10. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU -[https://elibrary.ru/project\\_orgs.asp](https://elibrary.ru/project_orgs.asp)
11. EastView Медицина и здравоохранение в России - <https://dlib.eastview.com/>
12. Журналы издательства МедиаСфера - <https://www.mediasphera.ru/>
13. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studmedlib.ru/>
14. ЭМБ «Консультант врача» <http://www.rosmedlib.ru/>

15. ЭБС «Издательство Лань» <https://e.lanbook.com/>
16. ЭБС «Букап» <https://www.books-up.ru/>
17. ЭБС Библиокомплектатор«IPRBooks» <http://www.bibliocomplectator.ru>
18. ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru» <https://ibooks.ru/>
19. Платформа Springer Link (журналы и книги 2005-2017)- <https://rd.springer.com/>
20. Платформа Nature - <https://www.nature.com/>
21. База данных Springer Materials - <https://materials.springer.com/>
22. База данных Springer Protocols - <https://experiments.springernature.com/springer-protocols-closure>
23. База данных zbMath - <https://zbmath.org/>
24. База данных Nano - <https://nano.nature.com/>
25. MEDLINE Complete EBSCOhost Web - <http://web.b.ebscohost.com/ehost/>
26. Cambridge University Press – журналы - <https://www.cambridge.org/core>
27. ScienceDirect - журналы с 2014 г., книги по списку - <https://www.sciencedirect.com/>
28. Web of Science - реферативные и наукометрические электронные БД - <https://apps.webofknowledge.com/>
29. Scopus – крупнейшая в мире единая реферативная база данных - <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>
30. НЭИКОН поиск по архивам научных журналов <http://archive.neicon.ru/xmlui/>
31. Annual Reviews архив журналов издательства С 1936 года издания по 2006 год. - <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/1391849>
32. Cambridge Journals доступ к архиву научных журналов до 2011 <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/905824>
33. Oxford University Press . Глубина архива – с 1 выпуска до 1995 года включительно. <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/1417890>
34. Nature journal Digital archive - архив журнала Nature . Глубина архива: с 1869 года по 1995 года <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/1947637>
35. Royal Society of Chemistry —Глубина архива : с 1841 года по 2007 год. <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/4752274/browse?type=source>
36. Sage Publications 1800 по 1998 г <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/2757634>
37. The American Association for the Advancement of Science (AAAS) Science Classic —цифровой архив статей журнала Science. Глубина архива: с 1880 года по 1996 год. <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/2490906>
38. Taylor and Francis - С первого выпуска до конца 1997 года <http://archive.neicon.ru/xmlui/handle/123456789/1563997>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

### **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».**

### **Подготовка к практическим занятиям**

В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует правильное отношение к конкретной проблеме.

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.

### **Рекомендации по работе с литературой.**

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. Просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого вы знакомитесь с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравниваете весомость и доказательность аргументов сторон и делаете вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.



Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

### **Формы контроля.**

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся: на занятиях (тестирование, опросы); выполнение контрольных нормативов.

Контроль за выполнением студентами каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих, ликвидации задолженностей.

Рубежная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) в форме зачета.

Зачет проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Оценка по результатам зачета носит недифференцированный характер – зачтено / не зачтено.

Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

Текущий и рубежный контроль, промежуточная аттестация осуществляется преподавателем, ведущим практические занятия, в соответствии с тематическим планом. Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.

Рубежная аттестация - в 8 семестре в форме зачёта.

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

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