

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

дисциплины
«Прикладная физическая культура и спорт»

Специальность: 31.05.03 «Стоматология»

Кафедра: Физической культуры

Курс _____ 1,2,3,4 Семестр _____ 2,3,4,5,6,7

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./ед)

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.03 «Стоматология» утвержденного в 2016 году.

Составители рабочей программы:

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

Рецензент:

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры « 27 » 04 2017 г. № пр. 2


Заведующий кафедрой  /Явдошенко Е.О./

СОГЛАСОВАНО:

с отделом образовательных стандартов и программ « 31 » 08 2017 г.

Заведующий отделом  /Михайлова О.А./

Одобрено методическим советом стоматологического факультета « 16 » 06 2017 г. № пр. 5

Председатель  /Н.Е. Абрамова /

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель:

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Обеспечить понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формировать мотивационно-ценностное 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 организм студента к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширить функциональные возможности физиологических систем, повысить сопротивляемость 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 и спорт» в 2,3,4,5,6,7 семестрах, относится к Блоку 1 вариативной части ФГОС по специальности «Стоматология»

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

«Физическая культура» (базовый уровень)

Уметь:

1) уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

Владеть:

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

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

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

5) 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:

- Поликлиническая терапия.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Номер / индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	ОК 5	Готовность к саморазвитию, самореализации, самообразованию использованию творческого потенциала.	1.Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями .	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, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.	1.Системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих их 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.	Наблюдение и анализ деятельности студента. Реферат. Контроль за физической подготовленностью.
2	ОК - 6	Способность использовать методы и средства	1.Роль физической культуры в развитии	1.Составлять комплексы упражнений оздоровительной	1.Системой специальных знаний, практических	Наблюдение и анализ деятельности студента.

		<p>физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>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 расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.</p>	<p>ой 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, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности. 3. Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.</p>	<p>умений и навыков, обеспечивающих их 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 и для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха. 3. Средствами и методами</p>	<p>Реферат. Контроль за физической подготовленностью.</p>
--	--	--	--	---	---	--

					противодействию неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.	
3	ПК - 12	<p>Готовность к обучению населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике стоматологических заболеваний.</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>1. Системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности.</p>	<p>Наблюдение и анализ деятельности студента. Составления комплексов упражнений различной направленности. Анализ применения методов контроля основных физиологических показателей.</p>

			закаливания. 5. Гигиеническое мероприятие оздоровительного характера.			
--	--	--	--	--	--	--

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины
1.	ОК – 5, ОК - 6 ПК – 12	Практический раздел

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость		Семестры					
	объем в зачетных единицах (ЗЕ)	объем в академических часах (АЧ)	2	3	4	5	6	7
Аудиторные занятия (всего)	7	328	6	36	56	72	76	82
В том числе:								
Лекции								
Практические занятия (ПЗ)	7	328	6	36	56	72	76	82
Семинары (С)								
Лабораторные работы (ЛР)								
Самостоятельная работа (всего)								
В том числе:								
Подготовка к занятиям								
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)								зачет
Общая трудоемкость часы / зач. ед.	7	328	6	36/1	56	72/2	76	82

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СРС	Всего часов
1	Практический раздел		328				328
	1.1. Общая физическая подготовка		60				60
	1.2. Специальная физическая подготовка		66				66
	1.3. Учебно - тренировочные занятия		150				150
	1.4. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО		52				52
	Итого		328				328

5.2. Тематический план лекционного курса - не предусмотрено.

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Наглядные пособия

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

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
1.1.	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. Контрольные занятия Определение (обязательные контрольные нормативы) физической подготовленности студентов.	60	
1.2.	Специальная физическая подготовка в избранной специализации. 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.	66	

	<p>Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.</p> <p>Приобретение опыта в проведении подготовительной части занятия – специальной разминки; подготовка и выполнение контрольных нормативов по спортивным играм.</p> <p>2.Плавание.</p> <p>Приемы и действия на воде, под водой.</p> <p>Изучение и уверенное выполнение упражнения: ныряние в длину; плавание способом «кроль» и «брасс».</p> <p>Формирование и совершенствование навыков плавания.</p> <p>Плавание дистанций на время.</p> <p>Приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по плаванию.</p> <p>3.Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики.</p> <p>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.</p> <p>Девушки.</p> <p>Ритмическая гимнастика, аэробика.</p> <p>Упражнения на гибкость, координацию, пластику движений.</p> <p>Базовые шаги, движения руками.</p> <p>Танцевальные упражнения с ритм темповой направленностью.</p> <p>Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы.</p> <p>Комплексы упражнений на тренажерах.</p> <p>Степ-аэробика. Основные виды шагов и техника их выполнения.</p> <p>Движения рук в степ-аэробике. Силовые упражнения и техника их выполнения.</p> <p>Юноши.</p> <p>Обучение базовым упражнениям атлетической гимнастики.</p> <p>Обучение упражнениям для развития верхнего плечевого пояса.</p> <p>Обучение упражнениям для развития мышц ног.</p> <p>Обучение упражнениям для развития мышц-сгибателей и разгибателей туловища.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).</p> <p>Контрольные занятия.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Оценка техники движений.</p> <p>Организации и практическое судейство соревнований</p>		
--	--	--	--

1.3	Учебно-тренировочные занятия в избранной специализации: спортивные игры, плавание, общая физическая подготовка Контрольные занятия. Выполнение контрольных нормативов. Оценка техники движений. Контрольные занятия. Экспертная оценка преподавателя.	150	
1.4.	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Упражнения из видов спорта: -легкая атлетика, - лыжный спорт, -плавание. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты. Развитие координационных способностей.	52	

5.4 Лабораторный практикум - не предусмотрено.

	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

№ п/п	№ семестра	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства		
				Виды	Кол-во контрольных х нормативов	Кол-во рефератов
1	2	3	4	5	6	7
1.	2-7	Текущий уровень физической подготовленности.	Практический раздел	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	50	25

2.	1-6	Форма промежуточной аттестации – зачет.	Практический раздел	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности. Контрольные нормативы по специализации. Контрольные нормативы в соответствии с нормами комплекса ГТО.	50	25
----	-----	---	---------------------	--	----	----

6.1. Примеры оценочных средств:

1. Обязательные контрольные нормативы для определения физической подготовленности.
2-3 курс основная и подготовительная группа.

Упражнение	Юноши				
	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м(с)	13.5	14.8	15.1	15.4	15.7
Бег на 3000 (мин,с) 12-минутный бег- тест Купера (для подготовительной группы)	12.30	13.30	14.00	14.40	5.20
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	13	7	6	4	2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215	200	190
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин.)	55	50	40	35	30
<i>Девушки</i>					
Бег на 100 м (с)	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5
Бег на 2 км (мин,с) 12-минутный бег- тест Купера (для подготовительной группы)	10.30	11.15	11.35	12.00	12.30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	12	10	9	8
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см)	16	11	8	7	6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
Поднимание туловища из положения лежа на спине	47	40	34	25	15

(кол-во раз в мин.)					
---------------------	--	--	--	--	--

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
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	36-43	36 и ниже
	Ю	61 и выше	51-60	43-50	35-42	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
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
Поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол. раз	Д	52 и выше	15-51	39-44	32-38	31 и ниже
	Ю	50 и выше	45-49	38-44	31-37	30 и ниже
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 ниже

6.3. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.

Спортивные игры

Волейбол:

1 курс

- передача мяча двумя руками сверху через сетку с партнером.

15 передач с каждой стороны – отлично (5 баллов), 10 – хорошо (4 балла), 8 – удовлетворительно (3 балла),

- нижняя подача мяча через сетку с попаданием на площадку соперника (5 попыток) 5 попаданий – отлично (5 баллов), 4 попадания – хорошо (4 баллов), 3 попадания – удовлетворительно (3 балла),

-техничко-тактические действия в игре.

2 курс

- передача мяча двумя руками сверху себе в кругу диаметром 2 метра

25 раз – отлично (5 баллов), 20 раз – хорошо (4 баллов), 18 раз – удовлетворительно (3 балла),

- верхняя подача мяча через сетку с попаданием на площадку соперника (5 попыток) 5 попаданий – отлично (5 баллов), 4 попадания – хорошо (4 балла), 3 попадания – удовлетворительно (2 балла),

- судейство двухсторонней игры.

3 курс

- передача мяча двумя руками снизу себе в кругу диаметром 2 метра, 20 раз – отлично (5 баллов), 18 раз – хорошо (4 баллов), 15 раз – удовлетворительно (3 балла),

- подача мяча через сетку в заданную зону на площадку соперника (5 попыток)
5 попаданий – отлично (5 баллов), 4 попадания – хорошо (4 балла), 3 попадания – удовлетворительно (3 балла),

-организация и судейство соревнований.

Баскетбол:

1 курс

- штрафные броски мяча в корзину (6 попыток)

3 попадания – отлично (5 баллов), 2 попадания – хорошо (4 балла), 1 попадание – удовлетворительно (3 балла),

- ведение баскетбольного мяча вокруг ориентиров дальней от ориентира рукой – оценка техники выполнения,

-техничко-тактические действия в игре.

2 курс

- броски мяча в корзину с пяти разных точек по периметру штрафной площадки, 3 попадания – отлично (5 баллов), 2 попадания – хорошо (4 балла), 1 попадание – удовлетворительно (3 балла),

- броски мяча в корзину в движении с двух шагов после ведения от средней линии баскетбольной площадки (5 попыток),

3 попадания (справа и слева) – отлично (5 баллов), 2 попадания – хорошо (4 балла), 1 попаданий – удовлетворительно (2 балла),

- судейство двухсторонней игры.

3 курс

- броски мяча в корзину со штрафной линии (5 попыток)

3 попадания – отлично (5 баллов), 2 попадания – хорошо (4 баллов), 1 попадание – удовлетворительно (3 балла),

- броски мяча в корзину в движении с двух шагов после ведения змейкой с обводкой препятствий от лицевой линии баскетбольной площадки (3 попытки),

2 попадания (справа и слева) – отлично (5 баллов), 1 попадание – хорошо (4 балла), 0 попаданий – удовлетворительно (2 балла),

-организация и судейство соревнований.

Общая физическая подготовка.

Гимнастика.

Семестр	Контрольное требование	Форма оценки	Критерии оценки
1-6	Составление композиции на степплатформе.	Зачет/ незачет	Составление конспекта занятия. Использование гимнастической терминология. Управление группой студентов. Использование,
	Составление комплекса упражнений с фитболом.		
	Составление комплекса упражнений с бодибаром.		
	Составление комплекса упражнений с гантелями.		
1-2	Составление комплекса упражнений		

	утренней гимнастики.		постановка, командного голоса.
3-4	Проведение комплекса упражнений с группой.		
5-6	Производственная гимнастика (комплекс упражнений).		

Плавание.
1 курс

№ п/п	Контрольное требование	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Дистанционное плавание 8 мин (м). Юноши	400	350	300	250	200
	девушки	300	250	200	150	100
2	Для специальной медицинской группы.	Плавание без учета расстояния.				
3	Плавание кролем на груди 100 м.	Оценка техники плавания.				
4	Плавание кролем на спине 100 м.	Оценка техники плавания.				

3. Зачетные требования по оценке практических умений и навыков.

Примеры заданий:

Курс	Семестр	Зачетные требования
I	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.
II	3	Подготовить комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья. Составить программу активного отдыха.
	4	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за второй курс.
III	5	Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки врача (лечебника, хирурга или стоматолога, гигиениста). Составить комплекс упражнений для коррекции фигуры.
	6	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за третий курс. Составить индивидуальную программу тренировки в избранной специализации.

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 предусмотрено.

7.2. Примерная тематика рефератов:

Темы рефератов для студентов I курса, освобожденных от практических занятий.

1. Общая характеристика метода лечебной физкультуры.
2. Обоснование лечебного применения физических упражнений. Противопоказания к применению лечебной физкультуры.
3. Средства, формы и методы лечебной физкультуры.
4. Лечебный массаж и его место в лечебной физкультуре.
5. Оценка эффективности применения лечебной физкультуры.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно – сосудистой системы.
7. Лечебная физкультура при заболевании органов дыхания.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.
9. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Лечебная физкультура при сколиозе.
11. Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника.
12. Лечебная физкультура при гинекологических заболеваниях.
13. Лечебная физкультура при травмах и ушибах.
14. Лечебная физкультура при подготовке к операции и после хирургического вмешательства.
15. Лечебная физкультура при травмах и хирургическом вмешательстве на лице.
16. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ.
17. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.
18. Гигиенический массаж и самомассаж.
19. Возрастные и половые особенности оздоровительной физической культуры.
20. Физическая тренировка здоровых людей.
21. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
22. Современные системы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.
23. Использование форм физической культуры в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
24. Современное Олимпийское движение.
25. Пароолимпийское движение в мире.

Темы 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.

Темы рефератов 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:

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: не предусмотрено

г) базы данных, информационно-справочные системы –

1. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. / <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
2. Легкая атлетика России / <http://rusathletics.com/>
3. Спорткнига. Физкультура и спорт. / <http://sportkniga.kiev.ua/cata>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

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

Кабинеты:

- спортивный зал 640 кв.м.,
- гимнастический зал 35 кв.м.,
- открытая уличная площадка 4000 кв.м.,
- бассейн 6 дорожек по 25 м.,
- тренажерный зал 30 кв.м.,
- тренажерный зал 20 кв.м.,
- учебный класс 25 кв.м.

Мебель: столы письменные, стулья, 1 учебная доска.

Медицинская аптечка.

Технические средства обучения (персональные компьютеры с выходом в интернет, мультимедиа, аудио- и видеотехника): 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».

Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины.

Важным условием успешного освоения дисциплины является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не

было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине они произошли. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

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.

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.

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 7 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.