

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 и спорт»

Специальность 31.05.02 Педиатрия
Направленность Педиатрия

2019

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 31.05.02 Педиатрия, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 августа 2015 г. № 853.

Составители рабочей программы:

Явдошенко Е.О., зав. кафедрой физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент;

Малянова Е.Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры.

Рецензент: Дудус А.Н., начальник кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки Университета ФСИН России, кандидат педагогических наук, доцент.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры «28» августа 2019 г. протокол № 1

Заведующий кафедрой, доцент  /Явдошенко Е.О./

Одобрено методическим советом педиатрического факультета

«23» сентября 2019 г.

Председатель, проф.  /Кахиани Е.И./

Дата обновления: «___» _____ 20__ г.

1. Цели и задачи дисциплины

Цель

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 понимание 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 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 и спорт» относится к элективной части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы по специальности 31.05.02 Педиатрия (уровень образования высшее - специалитет). Дисциплина является обязательной к изучению.

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

«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:

Поликлиническая терапия, лечебная физическая культура и спортивная медицина.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№	Код и наименование компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
		Знать	Уметь	Имеет навык	Оценочные средства
	ОК 6 способность использовать методы и средства физической культуры 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	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	1. Использование системы 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	. Для обучающихся основной, подготовительной и специальной групп: - обязательные контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности - контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности

	<p>упражнениями.</p> <p>3.Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.</p>	<p>трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.</p> <p>3.Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.</p>	<p>ание психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>2.Использование методики 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.</p> <p>3.Использование средств и методов противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов труда.</p>	<p>ости</p> <p>- Контрольные задания (составление комплекса упражнений на заданную тему, составление индивидуальной программы оздоровительной тренировки, составление программы активного отдыха).</p> <p>2. Для освобожденных от практических занятий:</p> <p>- реферат,</p> <p>- контрольные задания (составление комплекса упражнений, индивидуальной программы оздоровительных занятий физической культурой в соответствии со своими возможностями здоровья, составление программы активного отдыха).</p>
ПК 15	1.Методы	1.Использовать	1.	. Для

	<p>готовность к обучению детей и их родителей (законных представителей) основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний</p>	<p>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.</p>	<p>разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, 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>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.</p>	<p>обучающихся основной, подготовительной и специальной групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обязательные контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности - контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности - Контрольные задания (составление комплекса упражнений на заданную тему, составление индивидуальной программы оздоровительной тренировки, составление программы активного отдыха). <p>2. Для освобожденных от практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реферат, - контрольные задания (составление комплекса упражнений, индивидуальной программы
--	--	--	--	--	---

					оздоровительных занятий физической культурой в соответствии со своими возможностями здоровья, составление программы активного отдыха).
--	--	--	--	--	--

Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

№	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины
1	ОК 6 ПК 15	Общая физическая подготовка
2	ОК 6 ПК 15	Специальная физическая подготовка
3	ОК 6 ПК 15	Учебно - тренировочные занятия.
4	ОК 6 ПК 15	Методико-практические занятия
5	ОК 6 ПК 15	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.
6	ОК 6 ПК 15	Контрольные занятия.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Контактная работа обучающихся с преподавателем	328	66	24	52	78	48	58
Аудиторная работа:	326	66	24	52	78	48	56
Практические занятия (ПЗ)	326	66	24	52	78	48	58
Промежуточная аттестация: зачет, в том числе сдача и групповые консультации	2	-	-	-	-	-	2
Общая трудоемкость: академических часов зачетных единиц		328					

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛЗ	С	СР	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	-	48	-	-	26	48
2	Специальная физическая подготовка	-	60	-	-	20	60
3	Учебно - тренировочные занятия.	-	148	-	-	22	150
4	Методико-практические занятия	-	18	-	-	10	18
5	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	-	40	-	-	20	40
6	Контрольные занятия.	-	12	-	-	4	16
	Итого	-	326	-	-	96	328 (из

								них 2 часа отводится на зачет)
--	--	--	--	--	--	--	--	---

5.2. Тематический план лекционного курса: - не предусмотрено

5.3. Тематический план практических занятий: - (семестр – I - VI)

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
1.1.	Общая физическая подготовка (спортивные игры, плавание, общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики).	48	- контрольные нормативы - контрольные упражнения - комплекс упражнений - реферат
	Комплексные занятия. Упражнения из различных тем практического раздела программы и профессионально-прикладной физической культуры.	16	
	Элементы современных гимнастических систем. Развитие функционального состояния организма, воспитание устойчивости к выполнению разнохарактерных приемов и действий комплексно и длительное время.	10	
	Занятия на тренажеры.	10	
	Контрольные занятия Проведение контроля (обязательные контрольные нормативы) за физической подготовленности студентов.	12	
1.2.	Специальная физическая подготовка в избранной специализации (спортивные игры, плавание, общая физическая подготовка).	60	
	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.	60	

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
	<p>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>	60	
	<p>Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики.</p>	60	
	<p>1. Гимнастика.</p>	20	
	<p>Девушки. 1. 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.</p>	8	
	<p>2. Силовые упражнения и техника их выполнения. Комплексы упражнений на тренажерах.</p>	6	
	<p>3. Степ-аэробика. Основные виды шагов и техника их выполнения. Движения рук в степ-аэробике. Силовые упражнения и техника их выполнения.</p>	6	
	<p>Юноши. 1. Базовые упражнения атлетической гимнастики. упражнения для развития верхнего плечевого пояса, для развития мышц ног, для развития мышц-сгибателей и разгибателей туловища.</p>	6	
	<p>2. Круговая тренировка.</p>	6	
	<p>3. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).</p>	8	
	<p>2. Легкая атлетика. Беговая подготовка. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Виды прыжков. Метания. Технические приемы – старты, финиширование, эстафетный бег. Развитие скоростных и скоростно – силовых качеств.</p>	20	
	<p>3. Спортивные игры. Элементы футбола, баскетбола, волейбола. Упражнения с мячами, жонглирование. Учебные игры. Подвижные игры.</p>	20	
1.3	<p>Учебно-тренировочные занятия в избранной специализации (спортивные игры, плавание, общая физическая подготовка).</p>	150	

№ темы	Тема и ее краткое содержание	Часы	Формы УИРС на занятии
	Контрольные занятия. Выполнение контрольных нормативов. Оценка техники движений.		
1.4	Методико-практические занятия в избранной специализации (спортивные игры, плавание, общая физическая подготовка). 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 для 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.	18	
	Контрольные занятия. Оценка преподавателя.		
1.5.	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	40	
	Упражнения из видов спорта: -легкая атлетика,	10	
	-плавание,	10	
	-гимнастика.	10	
	Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты. Развитие координационных способностей.	10	
	Выполнение нормативных требований комплекса ГТО	12	

5.4.Лабораторный практикум: - не предусмотрено

5.5.Тематический план семинаров: - не предусмотрено

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

№ п / п	№ сем ест ра	Формы контрол я	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства		
				Виды	Кол-во тем рефератов	Кол-во заданий
1	1-6	Текущий контроль	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Учебно - тренировочные	Контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности.	-	12

№ п / п	№ семестра	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства		
				Виды	Кол-во тем рефератов	Кол-во заданий
			занятия. Методико-практические занятия. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.	-	13
				Контрольные задания (комплекс упражнений на заданную тему,	-	2
				индивидуальная программа тренировки в избранной специализации,	-	1
				программа активного отдыха).	-	1
2	1-6	Текущий контроль	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Методико-практические занятия. Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.	Реферат,	45	-
				Контрольные задания (комплекс упражнений на заданную тему,	-	2
				индивидуальная программа тренировки в избранной специализации,	-	1
				программа активного отдыха).	-	1
3	1-6	Промежуточная аттестация (зачет)	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Учебно - тренировочные занятия. Методико-практические занятия.	Для обучающихся основной, подготовительной и специальной групп: обязательные контрольные нормативы по определению уровня физической подготовленности,	-	6
				контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности.	-	13
				Для обучающихся, освобожденных от практических занятий: -реферат	45	-
				-контрольные задания.	-	2

6.1.Примеры оценочных средств:

1 Контрольные нормативы для определения физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной групп (входной контроль).

№	Содержание	Юноши
---	------------	-------

п/п	упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м(с)	13.8	14.3	14.6	14.9	15.2
2.	Бег на 2 км (мин,с) 12-минутный бег- тест Купера (для подготовительной группы)	7.50	8.50	9.20	9.40	10.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	6	4
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи –см)	13	8	6	4	2
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	190	180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	50	40	30	20	10
Девушки						
1.	Бег на 100 м (с)	16.3	17.6	18.0	18.4	18.8
2.	Бег на 2 км (мин, с) 12-минутный бег- тест Купера (для подготовительной группы)	9.50	11.20	11.50	12.20	12.50
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	8	7
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	16	9	7	5	3
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	40	30	20	15	10

Контрольные нормативы для определения физической подготовленности обучающихся специальной группы

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	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
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

2 Примеры контрольного задания

Составить комплекс упражнений

- для разминки волейболиста с мячом,
- для разминки баскетболиста с мячом,
- для развития ловкости и координации применительно к упражнениям с мячом в волейболе, баскетболе.
- для развития скоростно-силовых качеств для игры в баскетбол,
- для учебно-тренировочного занятия по волейболу, баскетболу.

Составить план тактических действий в нападении в волейболе, баскетболе.

Составить план тактических действий в защите в волейболе, баскетболе.

3. Примеры контрольных упражнений для оценки спортивно-технической подготовленности

Волейбол 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,
- технико-тактические действия в игре.

7. Внеаудиторная самостоятельная работа: - не предусмотрено

7.1. Самостоятельная проработка некоторых тем: - не предусмотрено

7.2. Примерная тематика курсовых работ: - не предусмотрено

7.3. Примерная тематика рефератов

Темы рефератов для обучающихся 2 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.

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

а) основная литература:

Чурганов О. А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / О. А. Чурганов, С. Г. Круглов, Е. О. Явдошенко. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2016. – 200 с

https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/71932/mod_resource/content/5/Теория%20и%20методика%20ФК.pdf

Гущина Н. В. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / Н. В. Гущина- СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2017. - 72с.

https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/178060/mod_resource/content/1/Гущина_Курс%20лекций.pdf

б) дополнительная литература:

Малянова Е.Ю. Методы развития выносливости на занятиях по физической культуре в медицинских вуза: учебно- методическое пособие / Е.Ю. Малянова, Б.Н. Евстигнеев, И.Г. Харчева.-СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2017. -48с.

https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/178063/mod_resource/content/1/Малянова_Методы%20развития.pdf

Бюркланд А.А. Методы развития координационных способностей и их значение в процессе формирования профессиональных умений и навыков: учебно-методическое

пособие/А. А. Бюркланд, Н. В. Авсеенко, И. А. Венедиктова- СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова,- 2018.- 32 с.

https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/221101/mod_resource/content/1/Бюркланд_Методы%20Оразвития.pdf

Явдошенко Е. О. Организация и методика проведения комплексных занятий по физической культуре: учебно-методическое пособие / Е. О. Явдошенко, В. А. Кононов, С. В. Лушников. –СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2015. – 20 с.

https://moodle.szgmu.ru/pluginfile.php/114537/mod_resource/content/4/Комплексные%20занятия%20по%20ФК.pdf

в) общее программное обеспечение:

№	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
<i>лицензионное программное обеспечение</i>			
1.	ESET NOD 32	21.10.2018 - 20.10.2019	Государственный контракт № 71/2018
2.	MS Windows 8 MS Windows 8.1 MS Windows 10 MS Windows Server 2012 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2012 R2 Datacenter - 2 Proc MS Windows Server 2016 Datacenter Core	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-О; Государственный контракт № 399/2013-ОА; Государственный контракт № 07/2017-ЭА.
3.	MS Office 2010 MS Office 2013	Неограниченно	Государственный контракт № 30/2013-ОА; Государственный контракт № 399/2013-ОА.
4.	Moodle	GNU	Открытое лицензионное соглашение GNUGeneralPublicLicense
5.	Academic LabVIEW Premium Suite (1 User)	Неограниченно	Государственный контракт № 02/2015
6.	Антиплагиат	Подписка на 1 год. Срок до 01.06.2020	Государственный контракт № 91/2019-ПЗ
7.	Google Chrome	Неограниченно	Открытое лицензионное соглашение GNU General Public License

г) общие базы данных, информационно-справочные системы

№	Наименование программного продукта	Срок действия лицензии	Документы, подтверждающие право использования программных продуктов
1.	Консультант Плюс	Подписка на 1 год. Срок до 31.12.2019	Государственный контракт № 161/2018-ЭА

Перечень договоров ЭБС (за период, соответствующий сроку получения образования по ООП)	
Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
ЭБС «Консультант студента» Контракт № 226/2019-ЭА от 23.05.2019г.	С «23» мая 2019г. по «22» мая 2020г.
ЭМБ «Консультант врача» Контракт № 225/2019-ЭА от 23.05.2019г.	С «20» мая 2019г. по «19» мая 2020г.

ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru» Контракт № 12/2019-ЗК от .07.2019г.	С «05» августа 2019г. по «04» августа 2020г.
«IPRBooks»-Библиокомплектатор Контракт № 11/2019-ЗК от .07.2019г.	С «05» августа 2019г. по «04» августа 2020г.
Электронно-библиотечная система «Букап» Контракт № 10/2019-ЗК от .07.2019г.	С «05» августа 2019г. по «04» августа 2020г.
ЭБС «Издательство Лань» Контракт № 374/2019-ЭА от 15.07.2019г.	С «15» июля 2019г. по «14» июля 2020г.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

а. Кабинеты:

- спортивный зал 630 кв.м.,
- гимнастический зал 55 кв.м.,
- тренажерный зал 35 кв.м.,
- тренажерный зал 20 кв.м.,
- учебный класс 25 кв.м.

б. Лаборатории: нет

в. Мебель: специализированная учебная мебель

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

д. Медицинское оборудование (для отработки практических навыков): нет

е. Аппаратура, приборы: нет

ж. 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 и спорт»

Рекомендации общего характера. Для проведения занятий по физическому воспитанию обучающиеся распределяются по учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное.

Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов обучающихся. На основе этих показателей каждый обучающийся попадает в одно из двух отделений для прохождения курса физической культуры. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

К основной группе относятся обучающиеся без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Допускаются к занятиям по физической культуре в полном объеме, а также к занятиям в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет. Разрешаются занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок, а участие в соревнованиях только при наличии допуска медицинской организации.

К специальной группе относятся обучающиеся с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с

нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Разрешаются занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок оздоровительной направленности.

Использование средств физической культуры направлено на улучшение физической подготовленности, функционального состояния и уровня здоровья, а также на повышение физической и умственной работоспособности.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Особенно важен активный отдых в каникулы.

Рекомендации для практических занятий. Обратит внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели нормативов по физической подготовленности. Желательно дополнительно заниматься: посещать секции, фитнес клуба и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Участвовать в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.

Рекомендации для обучающихся, освобожденных от практических занятий по подготовке реферата. Тема выбирается совместно с преподавателем из списка предложенных, возможно - интересующая обучающегося тема. Для работы с рефератом необходимо подобрать необходимую литературу в библиотеке университета или других источниках, проанализировать материал, выделить ключевые понятия и подготовить реферат, для защиты реферата подготовить краткое сообщение.

Рекомендации для выполнения контрольных заданий.

Контрольное задание выполняется студентом самостоятельно с соблюдением алгоритма выполнения и оформляется в соответствии с требованиями. Оно является интегральной формой проверки знаний студента, ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в самостоятельной работе. Занимающиеся должны овладеть специальной терминологией, командным голосом для построения группы, проведения строевых и порядковых упражнений, уметь найти ошибки, а также уметь составлять комплекс упражнений и правильно показывать упражнения.

Для получения промежуточной аттестации обучающемуся необходимо выполнить все задания, предусмотренные программой дисциплины.