

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 30.05.2023 11:43:34  
Уникальный программный ключ:  
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

ФГБОУ ВО ВГМУ им.Н.Н. Бурденко Минздрава РФ

УТВЕРЖДАЮ  
Декан стоматологического факультета

Профессор Харитонов Д.Ю.  
«\_18\_» \_\_\_\_\_ июня \_\_\_\_ 2018 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по элективной дисциплине *«физическая культура и спорт»*  
по специальности 31.05.03 *«Стоматология»*  
форма обучения *очная*  
факультет *стоматологический*  
кафедра *физической культуры и медицинской реабилитации*  
курс *1*  
семестр *1,2*  
практические занятия *54 часов*  
курс *2*  
семестр *3,4*  
практические занятия *92 часов*  
курс *3*  
семестр *5,6*  
практические занятия *102 часов*  
курс *4*  
семестр *7,8*  
практические занятия *80 часов*  
Всего часов *328 часов*

Программа составлена по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с требованиями ФГОС ВО для специальности 31.05.03 «стоматология».

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации 10.05.2018г., протокол №10.

Заведующий кафедрой С.Б. Короткова

Рецензенты:

1. заведующий кафедрой нормальной анатомии человека, д.м.н. Алексеева Н.Т.
2. заведующий кафедрой патологической физиологии, профессор Болотских В.И.

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания стоматологических дисциплин от 18.06.2018, протокол №5

## 1. Цели освоения дисциплины.

Целями освоения учебной дисциплины физическая культура и спорт являются

- формирование физической культуры личности
- воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
- психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни,
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности,
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО

" Физическая культура и спорт " входит в блок 1. базовых дисциплин. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки обучающихся, формируемые в общеобразовательных учебных заведениях при изучении предмета «физическая культура».

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1. Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.
2. Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.
3. Владеть: методами физического самосовершенствования и самовоспитания.

Номер компетенций	Краткое содержание и характеристика порогового уровня сформированности компетенций	Номер компетенции
	Общекультурные компетенции (ОК)	
<i>Знать</i> социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. <i>Уметь</i> разбираться в вопросах физической культуры, применяемых в целях профилактики и лечения больных <i>Владеть</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-6

#### 4. Структура и содержание учебной дисциплины.

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел (модуль) учебной дисциплины	мес-тр	Виды учебной работы (в часах)	Формы текущего контроля (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Практические занятия	
1	Легкая атлетика	1-8	128	Прием контрольных нормативов
2	Спортивные игры.	1-8	96	Прием контрольных нормативов
3	Плавание	1-8	104	Прием контрольных нормативов

#### 4.3. Тематический план практических занятий.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	Содержание темы	Часы
	<b>1 курс</b>					<b>54</b>
1	<b>Модуль: Легкая атлетика.</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и прыжка в длину с места.	Владеть техникой бега, метания и прыжка в длину.	- оценка физической подготовленности - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции, кроссовый бег; - метание малого мяча - прыжок в длину с места; - контрольное занятие	2 10 4 4 2
	<b>Спец. группа</b>				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Всего часов</b>					<b>22</b>
2	<b>Модуль: Спортивные игры</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Правила игры в волейбол, технику и тактику игры.	Выполнять технические приемы волейбола	-техника передачи мяча сверху и снизу; - техника перемещений по площадке; -техника подачи и приема; -техника нападающего удара; -техника блока нападающего удара; техника игры в волейбол	4 4 4 4 12
	<b>Спец. группа</b>				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	

	<b>Всего часов</b>					<b>32</b>
	<b>2 курс</b>					<b>92</b>
3	<b>Модуль: Легкая атлетика</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и эстафетного бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	<b>14</b>
					совершенствование техники прыжка в длину с места;	<b>2</b>
					совершенствование техники метания малого мяча;	<b>2</b>
					- техника эстафетного бега;	<b>4</b>
					- эстафета; - кросс;	<b>4</b>
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Всего часов</b>					<b>26</b>
4	<b>Модуль: Плавание.</b>	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль на груди и спине.	Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине.	подготовительные упражнения на суше и в воде;	<b>2</b>
					- техника плавания кроль на груди;	<b>14</b>
					- техника плавания кроль на спине;	<b>14</b>
					- контрольное занятие.	<b>2</b>
	<b>Спец.группа</b>				Оздоровительное плавание	
	<b>Всего часов</b>					<b>32</b>
5	<b>Модуль: Спортивные игры</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Правила игры в волейбол, технику и тактику игры.	Выполнять технические приемы волейбола	совершенствование техники игры в волейбол	<b>34</b>
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	<b>Всего часов</b>					<b>34</b>
	<b>3 курс</b>					<b>102</b>
6	<b>Модуль: Легкая атлетика</b>	Цель: формирование физической культуры	Технику бега на разные дистанции	Владеть техникой бега, прыжка в длину,	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	<b>8</b>

		личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	и эстафетного бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	метания.	совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	4
					- кросс	2
					совершенствование техники прыжка в длину с места - прыжок длину с разбега способом «согнув ноги»;	4
					совершенствование техники метания малого мяча;	2
					контрольное занятие	2
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Всего часов</b>					<b>22</b>
7	<b>Модуль: Плавание</b>	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль и брасс, старта и поворотов.	Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине, брасс, старта и поворотов.	совершенствование техники плавания способом кроль на груди;	6
					совершенствование техники плавания способом кроль на спине;	6
					- техника старта;	4
					- техника поворотов;	4
	<b>Спец.группа</b>				Оздоровительное плавание	
	<b>Всего часов</b>					<b>20</b>
8	<b>Раздел: Плавание.</b>	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль и брасс, старта и поворотов.	Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине, брасс, старта и поворотов.	совершенствование техники плавания способом кроль на груди;	8
					совершенствование техники плавания способом кроль на спине;	8
					совершенствование техники поворотов и стартов	4
					техника плавания способом брасс	8
					контрольное занятие	2
	<b>Спец.группа</b>				Оздоровительное плавание	

	<b>Всего часов</b>					<b>30</b>
9	<b>Модуль: Спортивные игры.</b>	Цель: физическое совершенствование Задачи: совершенствование двигательных навыков.	Правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы баскетбола	Передвижения и стойки в баскетболе.	<b>2</b>
					Ловля и передача мяча.	<b>4</b>
					Ведение мяча.	<b>4</b>
					Броски мяча.	<b>4</b>
					Техника игры в баскетбол.	<b>16</b>
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	<b>Всего часов</b>					<b>30</b>
	<b>4 курс</b>					<b>80</b>
10	<b>Модуль: Легкая атлетика</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и эстафетного бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	<b>14</b>
					совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	<b>6</b>
					- кросс	<b>2</b>
					совершенствование техники прыжка в длину	<b>4</b>
					техника спортивной ходьбы	<b>6</b>
					контрольное занятие	<b>2</b>
						<b>Спец.группа</b>
	<b>Всего часов</b>					<b>36</b>
11	<b>Раздел: Плавание.</b>	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль и брасс, старта и поворотов.	Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине, брасс, старта и поворотов.	совершенствование техники плавания способом кроль на груди;	<b>6</b>
					совершенствование техники плавания способом кроль на спине;	<b>6</b>
					совершенствование техники старта и поворотов;	<b>4</b>
					- совершенствование плавания способом брасс;	<b>4</b>

					контрольное занятие	2
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	<b>Всего часов</b>					<b>22</b>
12	<b>Модуль: Легкая атлетика.</b>	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции, прыжка в длину, метания.	Владеть техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	<b>10</b>
					совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	<b>4</b>
					кросс	<b>2</b>
					совершенствование техники прыжка в длину	<b>4</b>
					Контрольное занятие	<b>2</b>
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Всего часов</b>					<b>22</b>

#### 4.5 Матрица соотнесения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них ОК

Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
		ОК- 6	Общее количество компетенций
<b>Модуль: Легкая атлетика.</b>	<b>128</b>	+	1
<b>Модуль: Спортивные игры.</b>	<b>96</b>	+	1
<b>Модуль: Плавание</b>	<b>104</b>	+	1
<b>Итого</b>	<b>328</b>		

#### 4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» используется следующие образовательные технологии:

- физический тренинг.
- модульная

#### 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1) *Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной и подготовительной группы*

1. Тест на скоростную подготовленность - бег 100м (сек)(м,ж)
2. Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз в 1 мин)
3. Тест на силовую подготовленность - поднятие туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) (ж)
4. Тест на силовую подготовленность – подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)(м)
5. Тест на силовую подготовку – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м), от гимнастической скамейки (ж)
6. Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., с) (ж)
7. Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин., с)(м)
8. Плавание (вольный стиль) 50 м (с) (м,ж)
9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,ж)

10. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см) (м,ж)

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### а) основная литература:

1. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: учебник для студ.мед.вузов/МЗ и соц.развития РФ. -М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрави», 2006, с 320.

### б) дополнительная литература:

2. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., Морозова Т.С. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студентов вузов.-М.: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Гигиена физической культуры и спорта. /под ред.Маргазина В.А., Семеновой О.Н. –СПб.: СпецЛит, 2010.-с.190.
4. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Уч.пос. для студ. Высш.уч.зав. 8-е изд. Academia, 2010.с 480.
5. Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств основной и оздоровительной гимнастики: учебное пособие/ А.И. Акулова [и др.]; ГОУ ВПО ВГМА Федеральное агентство по здравоохранению и социальному развитию.- Воронеж: ВГМА, 2008.-57с.
6. Методика организации и содержание самостоятельных занятий физической культурой студента медицинского вуза: метод.указания для студ./ГОУ ВПО ВГМА им.Н.Н. Бурденко/ М.Т. Зеленина [и др.].- Воронеж: ВГМА, 2009.-28с.
7. Применение оздоровительных технологий на занятиях физической культурой:метод.рекоменд. / И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 25с.
8. Применение подвижных игр на занятиях физической культурой для развития скоростных и координационных качеств/ И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМУ, 2017.- 25с.
9. Требования к составлению утренней и производственной гимнастики / М.Т. Зеленина [и др.]. -Воронеж: ВГМУ, 2017.- 27с.
10. Теоретические и методические основы спортивных игр: метод.рекоменд./ Е.Н. Ершов [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2013.- 58с.
11. Теоретические и методические основы циклических видов спорта:метод.матер./ А.И. Бурдастых [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 44с.
12. Теоретические и методические основы по прикладной и основной гимнастике: метод.рекоменд./ И.И. Каштанова [и др.]. -Воронеж: ВГМА, 2014.- 36с.

### в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset>
2. <http://sportlaws.infosport.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. e-library

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м<sup>2</sup>

Спортивный зал СОК – 299 м<sup>2</sup>

Ковровый зал СОК – 50,4 м<sup>2</sup>

Бассейн – 400,79 м<sup>2</sup>

Легкоатлетический манеж – 700 м<sup>2</sup>

Легкоатлетическая дорожка – 800 м<sup>2</sup>

Спортивный зал «Центральный» -

### **Инвентарь:**

Гимнастические стенки – 6шт,

Гимнастические скамейки – 5шт

Волейбольные мячи – 18 шт, баскетбольные мячи - - 6 шт

Мини-футбольные мячи – 3 мяча

Гантели – 12 пар,

Скакалки – 20шт, обручи – 10 шт

Ракетки для бадминтона – 6 пар

Коврик для фитнеса – 20 шт

Доски для плавания - 10 шт