

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.05.2023 12:14:24
Уникальный программный ключ:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор института стоматологии
Харитонов Д.Ю.
« 24 » _____ мая _____ 2021 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 32 часа
самостоятельная работа 132 часов
семестр 3,4
практические занятия 32 часа
самостоятельная работа 130 часов
зачет 2 часа
Всего 328 часов

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по специальности 31.05.03 «стоматология» по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации 15.05.2021г., протокол №11.

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 специальности 31.05.03 «стоматология» от 24.05.2021, протокол №6

Составители: Зав.кафедрой, Короткова С.Б., доцент, Зеленина М.Т.

1. Цели освоения дисциплины.

Целями освоения элективной 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 и спорта 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

Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в число обязательных базовых дисциплин болк1. 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.

| Результаты образования | Категория компетенций | Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижений |
|---|--------------------------------|--|--|
| | | Универсальные компетенции (УК) | |
| <i>Знать</i> - социальную роль ФК в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. <i>Уметь</i> - применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия <i>Владеть</i> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. | Самоорганизация и саморазвитие | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 – понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний ИД-2 – выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры ИД 3 – оценивает свои ресурсы и их пределы, оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания |
| | | Общепрофессиональные | |

| | | | |
|--|----------------------|---|---|
| | | компетенции - ОПК | |
| <p><i>Знать</i>- социальную роль ФК в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.</p> <p><i>Уметь</i>- применять методы ФК для улучшения здоровья, работоспо-собности и хорошего самочувствия</p> <p><i>Владеть</i>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> | Здоровый образ жизни | ОПК-4. Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний у детей, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения | <p>ИД1 – имеет научное представление о здоровом образе жизни, владеет умениями и навыками физического самосовершенствования</p> <p>ИД3 – определяет потребность населения по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению</p> <p>ИД4 – осуществляет разработку, утверждение и реализацию мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения.</p> |

4. Структура и содержание учебной дисциплины.

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

| № п/п | Раздел (модуль) учебной дисциплины | семестр | Виды учебной работы (в часах) | Формы текущего контроля (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|------------------------------------|---------|-------------------------------|--|
| | | | ПЗ | |
| 1 | Легкая атлетика | 1,4 | 32 | Прием контрольных нормативов |
| 2 | Спортивные игры. | 2 | 16 | Прием контрольных нормативов |
| 3 | Плавание | 3 | 16 | Прием контрольных нормативов |
| 4 | Самостоятельная работа | 1-4 | 262 | Прием контрольных нормативов |
| 5 | Зачет | 4 | 2 | Прием контрольных нормативов |

4.3. Тематический план практических занятий.

| № п/п | Тема | Цели и задачи | Обучающийся должен знать | Обучающийся должен уметь | Содержание темы | Часы |
|-------|---------------------------------|--|--|--|---|---|
| | 1 курс | | | | | 32 |
| 1 | Модуль: Легкая атлетика. | 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. | <ul style="list-style-type: none"> - оценка физической подготовленности - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции, кроссовый бег; - техника эстафетного бега, эстафета -кросс - прыжок в длину с места; | <ul style="list-style-type: none"> 2 6 4 2 2 |
| | Спец.группа | | | | ОРУ, ОФП, скандинавская | |

| | | | | | | |
|---|---------------------------------|---|---|---|---|-----------|
| | | | | | ходьба и оздоровительный бег. | |
| | Всего часов | | | | | 16 |
| 2 | Модуль: спортивные игры | 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; | 2 |
| | | | | | - техника перемещений по площадке; | 2 |
| | | | | | -техника подачи и приема; | 2 |
| | | | | | -техника нападающего удара; | 2 |
| | | | | | -техника блока нападающего удара; | 2 |
| | | | | | - техника игры в волейбол; | 6 |
| | Спец.группа | | | | ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12. | |
| | Всего часов | | | | | 16 |
| | 2 курс | | | | | 32 |
| 1 | Модуль: Плавание. | 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; | 2 |
| | | | | | - техника плавания кроль на груди; | 8 |
| | | | | | - техника плавания кроль на спине; | 6 |
| | Спец.группа | | | | Оздоровительное плавание | |
| | Всего часов | | | | | 16 |
| 2 | Модуль: Легкая атлетика. | 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; | 4 |
| | | | | | совершенствование техники бега на средние дистанции; | 4 |
| | | | | | совершенствование техники эстафетного бега | 2 |
| | | | | | кросс | 2 |
| | | | | | совершенствование техники прыжка в длину | 4 |
| | Спец.группа | | | | ОРУ, ОФП, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. | 16 |
| | Всего часов | | | | | 32 |

4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

| Тема | Самостоятельная работа | | | Часы |
|-------------------------------------|------------------------|--|---|------|
| | семестр | Цель и задачи | Форма занятий | |
| Оздоровительные технологии аэробной | 1с | Цель: формирование физической культуры | Степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, танцевальная аэробика, | 66 |

| | | | | |
|---|----|---|---|----|
| направленности | | личности Задачи: физическое самосовершенствование | сайклин. Для студентов спецмедгруппы: оздоровительная ходьба, бег, скандинавская ходьба. | |
| Оздоровительные технологии анаэробной направленности | 2с | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование | Шейпинг, босу, фитбол аэробика, памп-аэробика, супер-стронг, занятия с использованием гантелей, штанги, эластичных лент. Для студентов спецмедгруппы: шейпинг, фитбол аэробика, занятия с использованием гантелей и эластичных лент. | 66 |
| Оздоровительные технологии с комбинированными физическими нагрузками | 3с | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование | Шейпинг, калланетика, стретчинг, йога, пилатес. Для студентов спецмедгруппы: оздоровительная ходьба, бег, скандинавская ходьба, йога, пилатес. | 66 |
| Занятия на тренажерных устройствах аэробной и анаэробной направленности | 4с | Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование | Занятия на кардиотренажерах: эллипсоид, степ, велотренажер, беговая дорожка, гребной тренажер, силовые тренажеры. | 64 |

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

| Темы/разделы дисциплины | Количество часов | Компетенции | | |
|-------------------------|------------------|-------------|-------|------------------------------|
| | | УК- 7 | ОПК-2 | Общее количество компетенций |
| Легкая атлетика | 32 | + | + | 2 |
| Спортивные игры. | 16 | + | + | 2 |
| Плавание | 16 | + | + | 2 |
| Самостоятельная работа | 262 | + | + | 2 |

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» используются следующие образовательные технологии: модульная, игровая, физический тренинг.

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

1) Тесты для оценки физической подготовленности 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 - поднимание 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 – бег3000 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)

2) Тесты для оценки физической подготовленности для студентов специальной группы

1. тест на координацию - стойка ноги на линии одна за другой, руки вытянуты вперед, глаза закрыты;
2. тест на координацию - стойка на правой ноге, левая вверх вперед, руки вперед, глаза закрыты;
3. тест на силовую выносливость - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин);
4. тест на силовую выносливость - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м), от гимнастической скамейки (ж);

5. тест на силовую выносливость - и.п. лежа на животе, руки вверх. Одновременно поднять руки и ноги и удержать (положение «рыбка»);
6. тест на силовую выносливость - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 45° и удержать;
7. тест на силовую выносливость – и.п. упор лежа – планка;
8. тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см) (м,ж);
9. прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)
10. прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,ж)

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Мандриков, В.Б. Курс методико- практических занятий по дисциплине « Физическая культура и спорт» для студентов медицинских и фармацевтических \В.Б.Мандриков, И.А.Ушакова, Н.В.Замятина.- Волгоград: Волг ГМУ, 2019. -96 с. -ISBN9785965205530/ -URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-metodiko-prakicheskih-zanyatij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-spor-9749830/> - Текст: электронный.

б) дополнительная литература:

1. Мандриков, В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : для студентов медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. – Волгоград : ВолгГМУ, 2019 – 288 с. – ISBN 9785965205523 – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport-9749563/>. – Текст: электронный.

2. Мандриков, В. Б. Особенности физического воспитания студентов с синдромом вегетативной дисфункции / В. Б. Мандриков. – Волгоград : ВолгГМУ, 2019 – 108 с. – ISBN 9785965205851 – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/osobennosti-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-s-sindromom-vegetativnoj-disfunkcii-9755406/>. – Текст: электронный.

3. Маргазин, В. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / В. А. Маргазин, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов. – 2-е, доп. изд. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013 – 255 с. – ISBN 9785299005455 – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-3065843/>. – Текст: электронный.

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе / Л. А. Садовникова. – Санкт-Петербург : Лань, 2020 – 60 с. – ISBN 978-5-8114-4177-8. –

URL:

<https://e.lanbook.com/book/136161> . – Текст: электронный.

в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov> set
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 м², спортивный зал СОК – 299 м², ковровый зал СОК – 50,4 м² Бассейн – 400,79 м², Тренажерный зал – 300 м², Легкоатлетический манеж – 700 м², Легкоатлетическая дорожка – 800 м², Спортивный зал «Центральный» - 1815 м²

Инвентарь:

Гимнастические стенки – бшт, , 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