

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.05.2023 12:24:42
Уникальный программный ключ:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор института стоматологии

Харитонов Д.Ю.
«_31_» ____мая____2022 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 часа*
семестр *3,4*
практические занятия *68 часа*
самостоятельная работа *94 часа*
зачет *2 часа*
Всего *328 часов*

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ приказ №988 от 12.08.2020 по специальности 31.05.03 «стоматология» по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «_25_»__мая__2022 г., протокол 13

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 31.05.2022 г. , протокол № 5.

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, работоспособности 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	34	Прием контрольных нормативов
2	Спортивные игры.	1-4	34	Прием контрольных нормативов
3	Плавание	1-4	32	Прием контрольных нормативов
4	Самостоятельная работа	1-4	226	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	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.	- оценка физической подготовленности	2
					- бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции, кроссовый бег;	
					- техника эстафетного бега, эстафета	4
					-кросс	4
					- прыжок в длину с места;	4
					- прыжок в длину с разбега	4
					- метание малого мяча	4
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба и оздоровительный	

					бег.	
	Всего часов					34
2	Модуль: спортивные игры	Волейбол				
		Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ ФК	Правила игры в волейбол и баскетбол, тактика игры.	Выполнять технические приемы волейбола	-техника передачи мяча сверху и снизу;	4
					- техника перемещений по площадке;	2
					-техника подачи и приема;	2
					-техника нападающего удара и блока нападающего удара;	2
					- техника игры в волейбол;	6
					- тактика игры в волейбол	2
		Баскетбол				
		Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ ФК	Правила игры в волейбол и баскетбол, тактика игры.	Выполнять технические приемы волейбола	Передвижения и стойки в баскетболе.	2
					Ловля, передача и броски мяча.	4
			Ведение мяча.	2		
			Техника игры в баскетбол	6		
			Тактика игры в баскетбол	2		
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					34
3	Модуль: Плавание.	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ ФК	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;	10
					- техника плавания кроль на спине;	10
					- техника плавания брасс	10
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					32
	Итого					100

4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

Тема	Самостоятельная работа			Часы
	семестр	Цель и задачи	Форма занятий	
Оздоровительные технологии аэробной направленности	1с	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование	Степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, танцевальная аэробика, сайклин. Для студентов спецмедгруппы: оздоровительная ходьба, бег, скандинавская ходьба.	66
Оздоровительные технологии анаэробной	2с	Цель: формирование физической культуры	Шейпинг, босу, фитбол аэробика, памп-аэробика, супер-стронг, занятия с	66

направленности		личности Задачи: физическое самосовершенствование	использованием гантелей, штанги, эластичных лент. Для студентов спецмедгруппы: шейпинг, фитбол, аэробика, занятия с использованием гантелей и эластичных лент.	
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.	46
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.	48

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	34	+	+	2
Спортивные игры.	34	+	+	2
Плавание	132	+	+	2
Самостоятельная работа	226	+	+	2
Зачет	2	+	+	2
Итого	328			

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации элективной дисциплины «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 – 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)

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. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник (для вузов физической культуры и спорта) / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 345 с. – ISBN 978-5-906132-50-5. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>. – Текст: электронный.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 521 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>. – Текст: электронный.

б) дополнительная литература:

1. Блинков, С. Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : рабочая тетрадь для практических занятий / С. Н. Блинков. – Самара : РИЦ СГСХА, 2018. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/653327>. – Текст: электронный.

2. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) : учебное пособие / Ж. Б. Сафонова, О. А. Мельникова, Т. В. Колтошова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Москва : Советский спорт, 2021. – 61 с. – ISBN 978-5-00129-133-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744411>. – Текст: электронный.

3. Крыласова, Е. А. Аэробика как средство физкультурно-спортивной деятельности студентов в системе физического воспитания вуза / Е. А. Крыласова, Л. Г. Доржиева. – Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2020. – 100 с. – ISBN 978-5-9793-1491-4. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/735881>. – 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