

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 30.05.2023 11:43:01  
Уникальный программный ключ:  
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан стоматологического факультета  
Харитонов Д.Ю.  
« 25 » июня 2020 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по *физической культуре и спорту*  
по специальности 31.05.03 «*Стоматология*»  
форма обучения *очная*  
факультет *стоматологический*  
кафедра *физической культуры и медицинской реабилитации*  
курс 1  
семестр 1,2  
лекции 4 часа  
практические занятия 8 часов  
самостоятельная работа 8 часов  
курс 2  
семестр 3,4  
лекции 4 часа  
практические занятия 4 часа  
самостоятельная работа 8 часов  
курс 3  
семестр 5,6  
лекции 4 часа  
практические занятия 4 часа  
самостоятельная работа 10 часов  
курс 4  
семестр 7,8  
лекции 4 часа  
практические занятия 4 часа  
самостоятельная работа 8 часов  
Зачет 8 семестр 2 часа  
Всего часов (ЗЕ) 72 часа (2 ЗЕ)

Программа составлена по 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 «\_16\_»\_\_июня\_\_2020\_г., протокол №\_11\_\_.

Заведующий кафедрой С.Б. Короткова

Рецензенты:

заведующий кафедрой нормальной анатомии человека, д.м.н. Алексеева Н.Т.

заведующий кафедрой патологической физиологии, профессор Болотских В.И.

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания стоматологических дисциплин от 25.06.2020 г., протокол № 5.

Составители: Зав.кафедрой Короткова С.Б., ст.преподаватель Каштанова И.И.

### 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,
- проведение профилактических и разъяснительных мероприятий среди населения по вопросам, связанным с новой коронавирусной инфекцией COVID-19;
- 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.

### 1. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВПО

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

### 2. 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 - участие в подготовке информационных сообщений по вопросам, связанным с новой коронавирусной инфекцией COVID-19 <i>Владеть</i> методами физического самосовершенствования и самовоспитания.	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-6

### 3. Структура и содержание учебной дисциплины.

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	семестр	Виды учебной работы (в часах)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	
1	Теория физического воспитания	1-4	8	12	Собеседование
2	Физиология и биохимия спорта.	5,6	4	4	Собеседование
3	Основы спортивной медицины.	7,8	4	4	Собеседование, тест.
4	Зачет	8		2	Собеседование, тест.

#### 4.2. Тематический план лекций.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Содержание темы	Часы
<b>1 курс</b>				<b>4</b>
1	Физическая культура и спорт в России. История спорта и олимпийского движения.	<i>Цели:</i> формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина ВПО и целостного развития личности.	2
2	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<i>Цели:</i> формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре <i>Задачи:</i> знание научно-биологических и практических основ физической культуры;	Классификация и характеристика физических упражнений. Кривая физиологической нагрузки. Плотность тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе тренировки.	2
<b>2 курс</b>				<b>4</b>
1	Физиологические основы формирования и управления двигательными навыками.	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК <i>Задачи:</i> знание научно-биологических и практических основ физической культуры;	Характеристика двигательных навыков. Физиология формирования двигательных навыков. Принципы и методы обучения двигательным навыкам.	2
2	<b>Гигиена физической культуры и спорта.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	2
<b>3 курс</b>				<b>4</b>
1	Естественно-научные основы физического воспитания.	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Изменения в организме при физических нагрузках. Закономерности развития отдельных систем в процессе тренировок. Утомление, восстановление и адаптация.	2
2	Физиологические и биохимические основы спортивной тренировки.	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств	Биохимия мышечной деятельности. Зоны мощности физической нагрузки и их характеристика.	2

		ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК		
	<b>4 курс</b>			<b>4</b>
1	Заболевания и травмы при занятиях спортом. Допинги в спорте.	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Заболевания при занятиях спортом. Профилактика и лечение острых состояний. Допинги: классификация, характеристика.	2
2	Современные спортивно-оздоровительные системы повышения качества жизни человека.	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Структура и содержание фитнес-программ. Основные фитнес-программы аэробной и силовой направленности, аква-аэробика. Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики.	2

#### 4.3. Тематический план практических занятий.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Содержание	Студент должен знать	Студент должен уметь	Часы
	<b>1 курс</b>					<b>8</b>
1	<b>Физическая культура как дисциплина в системе высшего профессионального образования</b>	Цель: формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> понимание социальной роли ФК в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Цели и задачи предмета, история ФК и спорта, виды ФК, физическое воспитание в вузе, студенческий спорт.	Цели, задачи, формы занятий ФВ, историю развития ФК и спорта.	Разбираться в вопросах ФК	2
2	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<i>Цели:</i> формирование ЗОЖ; <i>Задачи:</i> понимание социальной роли и значимости ЗОЖ в развитии и формировании личности	Основы ЗОЖ: цели и задачи. Компоненты ЗОЖ. Особенности организации двигательного режима.	Компоненты ЗОЖ и их характеристику.	Разбираться в вопросах ФК как компонента ЗОЖ.	2
3	<b>ФУ – основное средство физического воспитания. Методы и принципы организации занятий ФК и спортом.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Понятие о средствах ФК. Классификация и характеристика ФУ, содержание, формы и техника ФУ. Правила организации занятий ФК и спортом, средства и методы.	Классификацию и характеристику ФУ	Использовать разнообразные средства ФК и спорта для сохранения и укрепления здоровья	2
4	<b>Утренняя гигиеническая гимнастика.</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Основные понятия, влияние УГ на организм, методика построения комплекса УГ, основные ФУ.	Правила составления комплексов УГ	Составить комплекс УГ	2
	<b>2 курс</b>					<b>8</b>
1	<b>Физические</b>	Цель: формирование	Общая характеристика	Характерист	Использовать	2

	<b>качества: сила, скорость, выносливость</b>	физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	ФК, методы развития силовых, скоростных качеств и выносливости, факторы влияющие на формирование и развитие ФК.	ику, методы и факторы при развитии скорости, силы и выносливость и.	физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	
2	<b>Физические качества: гибкость и координация</b>	<i>Цель:</i> формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей,	Общая характеристика гибкости и координации, методы развития, факторы влияющие на формирование	Характеристика, методы и факторы при развитии гибкости и координации	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
<b>3 курс</b>						<b>8</b>
1	<b>Адаптивная физическая культура</b>	<i>Цели:</i> психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности. <i>Задачи:</i> понимание социальной роли ФК в развитии и формировании личности	Цели, задачи, средства, методы и виды средств применяемые в адаптивной физической культуре. Параолимпийское движение.	Цели и задачи адаптивной ФК средства и методы.	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
2	<b>Пробы для оценки функционального состояния основных систем организма</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Классификация проб, правила проведения и оценки, типы реакции на физическую нагрузку.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
<b>4 курс</b>						
1	<b>Тесты физической нагрузки</b>	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Типы тестов, показания и противопоказания, правила проведения и методы оценки аэробной и анаэробной производительности.	Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
2	<b>Профессионально-прикладная подготовка.</b>	<i>Цели:</i> психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности. <i>Задачи:</i> обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности,	Понятие ППФП, цели, задачи, средства, режим труда и отдыха, ПГ, УГГ, ФП, ФМ.	Цели, задачи и средства ППФП.	Разбираться в вопросах ФК, применяемой в целях профилактики и лечения.	2

#### 4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

Тема	Самостоятельная работа			
	Форма	Цель и задачи	Метод. Обеспечение	Часы
Студенческий спорт	Индив	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Мандриков В.Б. и др. Формирование ЗОЖ студент.- Волгоград.: Издательство ВОЛГМУ, 2006, с.268. интернет ресурсы	4
Функциональная музыка	Индив	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Мандриков В.Б. и др. Формирование ЗОЖ студент.- Волгоград.: Издательство ВОЛГМУ, 2006, с.268. интернет ресурсы	4
Врачебно-педагогический контроль	индив	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье.-М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006, с 320.	6
Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья	Индив	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье.-М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006, с 320.	4
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	индивидуальная	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье.-М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006, с 320.	6
Занятия на тренажерных устройствах	индив	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания.-Киев.: Олимпийская литература, 2003, в 2-х томах.	6
Основы метода психологической саморегуляции	Индив	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Мандриков В.Б. и др. Формирование ЗОЖ студент.- Волгоград.: Издательство ВОЛГМУ, 2006, с.268. интернет ресурсы	4

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

Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
		ОК- 6	Общее количество компетенций
Теория физического воспитания	24	+	1
Физиология и биохимия спорта.	28	+	1
Основы спортивной медицины	18		
<b>Зачет</b>	<b>2</b>	+	1
<b>Итого</b>	<b>72</b>	+	1

#### 4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» используется следующие образовательные технологии: модульная, игровая (ролевая и деловая), тренинг, дискуссия, программированное обучение.

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

### *1) Вопросы к зачету*

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
2. История летних олимпийских игр.
3. История зимних Олимпийских игр.
4. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Классификация и характеристика.
5. Построение тренировочного занятия. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
6. Двигательный навык: стадии формирования и уровни управления.
7. Дидактические принципы организации занятий физкультурой и спортом. Методы обучения двигательным навыкам: метод расчлененного и целостного упражнения.
8. Формы организации и методики проведения практических занятий: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный.
9. Физиологическая характеристика изменений состояния организма при разминке и вработывании. Физиологическая характеристика устойчивого состояния.
10. Предстартовое состояние: виды и характеристика.
11. Мёртвая точка и второе дыхание.
12. Утомление: его виды и их характеристика.
13. Восстановление: виды и характеристика.
14. Адаптация: определение, свойства, виды. Срочная адаптация.
15. Адаптация: определение, свойства, виды. Долговременная адаптация.
16. Физиологические изменения, происходящие в организме в процессе выполнения физических упражнений.
17. Зоны мощности физической нагрузки и их характеристика.
18. Физическая работоспособность и методы ее определения (тест PWC 170 и Гарвардский степ-тест).
19. Функциональные пробы. Характеристика проб для оценки состояния сердечно-сосудистой системы (проба с 20-ю приседаниями и проба Летунова).
20. Функциональные пробы. Характеристика проб для оценки состояния дыхательной системы (пробы Штанге, Генчи, Серкина и Розенталя).
21. Функциональные пробы. Характеристика проб для оценки состояния вегетативной нервной системы (проба Данини-Ашнера, ортостатическая проба).
22. Физические качества: гибкость. Методики развития, методы контроля и средства профилактики травм.
23. Физические качества: координация. Методики развития, методы контроля и средства профилактики травм.
24. Физические качества: методики развития силы, методы контроля и средства профилактики травм.
25. Физические качества: методики развития скоростных качеств, методы контроля и средства профилактики травм.
26. Физические качества: методики развития выносливости, методы контроля и средства профилактики травм.
27. Методы профилактики травм при развитии физических качеств.
28. Острые состояния при занятиях спортом: гипогликемия, печеночный болевой синдром. Первая помощь и профилактика.
29. Острые состояния при занятиях спортом: обмороки. Первая помощь и профилактика.
30. Травмы при занятиях спортом: растяжение икроножных мышц и ахиллова сухожилия. Клиника, диагностика и лечение. Неотложная помощь.
31. Травмы при занятиях спортом: растяжение коллатеральных связок коленного сустава. Клиника, диагностика и лечение. Неотложная помощь.
32. Травмы при занятиях спортом: растяжение крестообразных связок коленного сустава. Клиника, диагностика и лечение. Неотложная помощь.
33. Травма мениска: причины, клиника, и лечение.
34. Основы здорового образа жизни.
35. Гигиены физической культуры и спорта: задачи, виды. Гигиена спортивных сооружений.
36. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
37. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
38. Принципы рационального питания в спорте.
39. Современные оздоровительно-спортивные методики (фитнесс-программы) аэробной направленности.
40. Современные оздоровительно-спортивные методики (фитнесс-программы) силовой направленности.
41. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
42. Адаптивное физическое воспитание: цели, задачи, основные принципы и средства.
43. Организация АФК для слабослышащих и глухих: цели, задачи, средства и методы.
44. Организация АФК для слабовидящих и слепых: цели, задачи, средства и методы.



45. Организация АФК для больных ДЦП: цели, задачи, средства и методы.
46. Допинги в спорте. Анаболические стероиды, пептидные гормоны, гормоны и модуляторы метаболизма: влияние на организм спортсмена и осложнения при их приеме.
47. Допинги в спорте. Бета-2-агонисты, диуретики, маскирующие агенты: характеристика и их влияние на организм спортсмена.
48. Допинги в спорте. Стимуляторы: характеристика, влияние на организм спортсмена, отравление стимуляторами.
49. Допинги в спорте. Каннабиноиды и наркотические средства: характеристика, влияние на организм спортсмена, отравление наркотическими средствами.
50. Допинги в спорте. Запрещенные методы. Средства, запрещенные в отдельных видах спорта: характеристика и влияние на организм спортсмена.

2) Тесты для определения теоретической подготовленности (электронное дистанционное обучение - moodle)

## **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. - ISBN 9785965205530/ -URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/rurs-metodiko-prakiheskih-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 – 255с. – 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>

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

1. Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м<sup>2</sup>
2. Уч. комнаты №201,203, 203а, 14,16 общ.пл.– 121,2 м<sup>2</sup>
3. Лекционные аудитории № 173, 326, 501,502, 6,4.