

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.09.2023 11:15:50
Уникальный программный ключ:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н.Н. Бурденко»
Минздрава России

УТВЕРЖДАЮ
Директор Института стоматологии
д.м.н., проф. Харитонов Д.Ю.
«31» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине «Элективная дисциплина физическая культура и спорту»

для специальности 31.05.03 Стоматология

Форма обучения: очная

Факультет: стоматологический

Кафедра: физической культуры и медицинской реабилитации

Курс: 1

Семестр: 1,2

Лекции: 4 ч

Практические занятия: 8ч

Самостоятельная работа: 9ч

Курс: 2

Семестр: 3,4

Лекции: 4 ч

Практические занятия: 4ч

Самостоятельная работа: 8ч

Курс: 3

Семестр: 5,6

Лекции: 4 ч

Практические занятия: 4ч

Самостоятельная работа: 8ч

Курс: 4

Семестр: 7,8

Лекции: 4 ч

Практические занятия: 4ч

Самостоятельная работа: 8ч

Контроль: 3ч

Всего: 72ч (2 ЗЕ)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3+ для дисциплины «Физическая культура и спорт» по специальности *31.05.03 СТОМАТОЛОГИЯ*

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации 12 мая 2023г., протокол №11.

Заведующий кафедрой

С.Б. Короткова

Рецензенты:

Место работы	Занимаемая должность	Инициалы, фамилия
ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, кафедра патологической физиологии	Заведующий кафедрой, доктор медицинских наук, профессор	В. И. Болотских
ВГМУ, кафедра нормальной анатомии	Заведующий кафедрой, доктор медицинских наук	Н.Т. Алексеева

Рабочая программа утверждена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «Стоматологии» от «31» мая 2023 г., 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,
- 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 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».

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 - участие в подготовке информационных сообщений по <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 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п\п	Раздел учебной дисциплины	семестр	Виды учебной работы (в часах)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	
1	Теория физического воспитания	1-4	8	12	17	Собеседование
2	Физиология и биохимия спорта.	5-8	8	8	16	Собеседование
3	Зачет	8		3		Собеседование, тест.

4.2. Тематический план лекций.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Содержание темы	Часы
	1 курс			4
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
	2 курс			4
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	Гигиена физической культуры и спорта.	<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
	3 курс			4
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 ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Биохимия мышечной деятельности. Зоны мощности физической нагрузки и их характеристика.	2
	4 курс			4
1	Физическая работоспособность и методы ее определения.	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-	Тестирование в спорте, виды тестов, методики проведения и правила оценки полученных результатов.	2

		биологических и практических основ ФК		
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. Фитнес-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
	1 курс					4
1	Основы здорового образа жизни	<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
2	Утренняя гигиеническая гимнастика.	<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
	2 курс					4
1	Физические качества: сила, скорость, выносливость	<i>Цель:</i> формирование физической культуры личности <i>Задачи:</i> развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	Общая характеристика ФК, методы развития силовых, скоростных качеств и выносливости, факторы влияющие на формирование и развитие ФК.	Характеристику, методы и факторы при развитии скорости, силы и выносливости.	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
2	Физические качества: гибкость и координация	<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	Характеристику, методы и факторы при развитии гибкости и координации	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
	3 курс					4
1	Адаптивная физическая культура	<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	Методы и принципы организации занятий ФК	<i>Цели:</i> воспитание навыков направленного использования средств ФК для сохранения и	Классификация проб, правила проведения и оценки, типы реакции на физическую нагрузку.	Научно-биологические и практические	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для	2

	и спортом.	укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК		основы физической культуры и ЗОЖ	достижения жизненных и профессиональных целей	
	4 курс					4
1	Пробы и тесты физической нагрузкой	<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	Профессионально-прикладная подготовка.	<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	5
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	Индив	Цель: формирование	Мандриков В.Б. и др. Формирование ЗОЖ студент.-	4

метода психологической саморегуляции	физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Волгоград.: Издательство ВОЛГМУ, 2006, с.268. интернет ресурсы	
--------------------------------------	--	---	--

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	37	+	1
Физиология и биохимия спорта.	32	+	1
Зачет	3	+	1
Итого	72	+	1

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» используются 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. определение, задачи. Основные понятия и разделы физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая подготовка.
2. История современных летних Олимпийских игр: Международный Олимпийский Комитет (МОК), первые Олимпийские игры, первый Олимпийский чемпион России. XXII летние Олимпийские игры.
3. История зимних Олимпийских игр: первые зимние Олимпийские игры. XXII зимние Олимпийские игры.
4. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Классификация и характеристика.
5. Спортивная тренировка: задачи, принципы, периоды подготовки спортсменов. Предстартовое состояние: виды и характеристика. Понятие «мёртвая точка и второе дыхание».
6. Понятие «двигательный навык»: стадии формирования, физиологические и биомеханические особенности.
7. Двигательный навык: этапы формирования, управление и регуляция двигательного навыка.
8. Дидактические принципы организации занятий физкультурой и спортом. Методы обучения двигательным навыкам: метод расчлененного, целостного и сопряженного упражнения.
9. Формы организации и методы проведения практических занятий (равномерный, переменный, повторный): задачи, методические особенности, примеры.
10. Формы организации и методы проведения практических занятий (интервальный, круговой, соревновательный, комбинированный): задачи, методические особенности, примеры.
11. Понятие «физическое утомление»: определение, его виды и их характеристика.
12. Физическое утомление: стадии формирования и степени переутомления по К.К. Платонову.
13. Понятие «восстановление»: определение, виды и характеристика. Фазы восстановления.
14. Понятие «адаптация»: определение, виды, характеристика и свойства.
15. Срочная и долговременная адаптация: характеристика, управление, закономерности и стадии формирования.
16. Физиология сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем при выполнении физической нагрузки.
17. Двигательные единицы: виды и характеристика.
18. Спортивная работоспособность: понятие, факторы, влияющие на работоспособность, аэробная и анаэробная работоспособность.

19. Характеристика циклической физической нагрузки максимальной и субмаксимальной мощности.
20. Характеристика циклической физической нагрузки большой и умеренной мощности.
21. Характеристика физического качества «гибкость»: определение, виды гибкости, упражнения для развития гибкости, методики определения гибкости.
22. Характеристика физического качества «координация»: определение, физиологическая характеристика, основы развития координации, средства и методы.
23. Характеристика физического качества «сила»: определение, виды, физиологическая характеристика и факторы определяющие силовые качества, возрастная динамика развития силы.
24. Характеристика физического качества «сила»: методы, средства, используемые при развитии силы, особенности силовой тренировки девушек и женщин.
25. Характеристика физического качества «быстрота»: определение, физиологическая характеристика и факторы, влияющие на скоростные возможности человека, методы развития.
26. Характеристика физического качества «быстрота»: простые и сложные двигательные реакции, методы и упражнения для развития скоростных качеств.
27. Характеристика физического качества «выносливость»: биохимические основы выносливости, средства и методы развития выносливости, методы контроля и средства профилактики травм.
28. Характеристика физического качества «выносливость»: психологическая и физиологическая характеристика, виды, факторы, влияющие на развитие выносливости.
29. Врачебный контроль: задачи, методы, этапы. Врачебно-педагогическое наблюдение. Самоконтроль.
30. Определение «здоровый образ жизни» и его компонент. Физическая активность, уровни физической активности и роль физкультуры как важного элемента здорового образа жизни современного человека.
31. Понятие «рациональное питание», основные принципы, сбалансированность, суточная потребность в белках, жирах и углеводах.
32. Определение понятий «макроэлементы» и «микроэлементы», их биологическая роль в организме, основные продукты.
33. Жирорастворимые витамины: их биологическая роль в организме, основные продукты.
34. Витамины группы В: их биологическая роль в организме, основные продукты.
35. Утренняя гигиеническая гимнастика: цели, задачи, правила построения комплекса УГГ.
36. Гигиены физической культуры и спорта: задачи, виды. Гигиена спортивных сооружений.
37. Гигиенические требования к занятиям гимнастикой.
38. Гигиенические требования к занятиям плаванием.
39. Гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой.
40. Современные оздоровительные методики (фитнесс-программы) аэробной направленности: скандинавская ходьба, степаэробика, танцевальная аэробика.
41. Современные оздоровительные методики (фитнесс-программы) анаэробной направленности: суперстронг, пампинг, фитболаэробика, слайдаэробика.
42. Определение профессионально-прикладной физической подготовки. Формы ППФП, методы подбора средств ППФП. Производственная гимнастика.
43. Адаптивное физическое воспитание: задачи, основные принципы и средства.
44. Организация АФК для слабослышащих и глухих: задачи, средства и методы.
45. Организация АФК для слабовидящих и слепых: задачи, средства и методы.
46. Адаптивное физическое воспитание для лиц с ограниченными возможностями опорно-двигательного аппарата.
47. Функциональные пробы. Характеристика проб для оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
48. Функциональные пробы. Характеристика проб для оценки состояния дыхательной системы.

49. Функциональные пробы. Характеристика проб для оценки состояния вегетативной нервной системы (проба Данини-Ашнера, ортостатическая проба).
50. Физическая работоспособность и методы ее определения (тест PWC 170 и Гарвардский степ-тест).

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

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. 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.
2. 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.

б) дополнительная литература:

1. Алаева, Л. С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 73 с. : ил. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/640925>. – Текст: электронный.
2. Воронин, С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учебное пособие / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина ; Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2009. – 118 с. – ISBN 978-5-8397-0649-1. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/237555>. – Текст: электронный.
3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта : учебник / под редакцией А. В. Самсонова, Р. Б. Цаллагова. – Москва : Советский спорт, 2014. – 464 с. – ISBN 978-5-9718-0697-4. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/279259>. – Текст: электронный.
4. 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 : ВолГМУ, 2019 – 288 с. – ISBN 9785965205523 – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport-9749563/>. – Текст: электронный.
5. 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.

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 м²
2. Уч. комнаты №201,203, 203а, 14,16 общ.пл.– 121,2 м²
3. Лекционные аудитории № 173, 326, 501,502, 6,4.