

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
Профессор Д.Ю. Харитонов
«31» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.42 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

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 по дисциплине «Физическая культура и спорт» в соответствии с требованиями ФГОС ВО приказ №96 от 09.02.2016 для специальности 31.05.03 стоматология.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации 12.05.2023г., 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 31.05.2023 , протокол № 5

Составители:

Зав. кафедрой Короткова С.Б.

Ст. преподаватель Каштанова И.И.

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 Б1.Б.42. 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	<i>Цели:</i> воспитание навыков	Биохимия мышечной деятельности.	2

	биохимические основы спортивной тренировки.	направленного использования средств ФК для сохранения и укрепления здоровья <i>Задачи:</i> изучение научно-биологических и практических основ ФК	Зоны мощности физической нагрузки и их характеристика.	
	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-биологических и практических основ ФК	Тестирование в спорте, виды тестов, методики проведения и правила оценки полученных результатов.	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. 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	Цель: 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	Цель: 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						
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 и спортом.	<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-биологическое и практические основы физической культуры и ЗОЖ	Использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей	2
4 курс						
1	Пробы и тесты физической нагрузки	<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-биологическое 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 Росздрави», 2006, с 320.	6
Физическое воспитание	Индив	Цель: формирование физической культуры личности	Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье.-М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрави»,	4

студентов с отклонениями в состоянии здоровья		Задачи: понимание социальной роли ФК	2006, с 320.	
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	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» 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

- определение, задачи. Основные понятия и разделы физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая подготовка.
- История современных летних Олимпийских игр: Международный Олимпийский Комитет (МОК), первые Олимпийские игры, первый Олимпийский чемпион России. XXII летние Олимпийские игры.
- История зимних Олимпийских игр: первые зимние Олимпийские игры. XXII зимние Олимпийские игры.
- Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Классификация и характеристика.
- Спортивная тренировка: задачи, принципы, периоды подготовки спортсменов. Предстартовое состояние: виды и характеристика. Понятие «мёртвая точка и второе дыхание».
- Понятие «двигательный навык»: стадии формирования, физиологические и биомеханические особенности.
- Двигательный навык: этапы формирования, управление и регуляция двигательного навыка.
- 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 РWC 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 : 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.

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://cmit.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.