

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.09.2023 11:15:51
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 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
практические занятия *52 часа*
курс 2
семестр 3,4
практические занятия *66 часов*
самостоятельная работа 26 часов
курс 3
семестр 5,6
практические занятия *64 часа*
самостоятельная работа 38 часов
курс 4
семестр 7,8
практические занятия *30 часов*
самостоятельная работа 50 часов
зачет 2 часа
Всего часов **328 часов**

Программа составлена по элективной 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 12 мая 2023г., протокол №11.

Заведующий кафедрой С.Б. Короткова

Рецензенты:

1. заведующий кафедрой патологической физиологии, профессор Болотских В.И.
2. заведующий кафедрой нормальной анатомии человека, д.м.н. Алексеева Н.Т.

Рабочая программа утверждена на заседании ЦМК по координации преподавания специальности «Стоматологии» от «31» мая 2023 г., протокол № 5.

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 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 блок 1. базовых 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 <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 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)
			Практические занятия	
1	Легкая атлетика	1-8	68	Прием контрольных нормативов
2	Спортивные игры.	1-8	80	Прием контрольных нормативов
3	Плавание	1-8	66	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					54
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 - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции, кроссовый бег; - метание малого мяча - прыжок в длину с места; - контрольное занятие	2 8 4 4 2
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба.	
					Контрольное занятие	2
	Всего часов					22
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; - техника перемещений по площадке; -техника подачи и приема; -техника нападающего удара; -техника блока нападающего удара; техника игры в волейбол	4 4 4 4 10
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
					Контрольное занятие	2
	Всего часов					32
	2 курс					66

1	Модуль: Плавание.	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль на груди и спине.	Владеть техником плавания способом кроль на груди, спине.	подготовительные упражнения на суше и в воде;	2
					- техника плавания кроль на груди;	14
					- техника плавания кроль на спине;	14
					- контрольное занятие.	2
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
					Контрольное занятие	2
	Всего часов					34
2	Модуль: Спортивные игры	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ ФК	Правила игры в волейбол, технику и тактику игры.	Выполнять технические приемы волейбола	совершенствование техники игры в волейбол	24
					- тактика игры в волейбол	6
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
					Контрольное занятие	2
	Всего часов					32
	3 курс					64
1	Модуль: Легкая атлетика	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и эстафетног о бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	Владеть техником бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	12
					совершенствование техники эстафетного бега, эстафета	4
					- кросс	4
					совершенствование техники прыжка в длину с места - прыжок длину с разбега способом «согнув ноги»;	6
					совершенствование техники метания малого мяча;	4
					контрольное занятие	2
						Спец.группа
	Всего часов					32

2	Модуль: Плавание	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль и брасс, старта и поворотов.	Владеть техником плавания способом кроль на груди, спине, брасс, старта и поворотов.	совершенствование техники плавания способом кроль на груди;	10
					совершенствование техники плавания способом кроль на спине;	6
					- техника плавания - брасс	6
					- техника старта;	4
					- техника поворотов;	4
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
					Контрольное занятие	2
	Всего часов					32
	4 курс					30
1	Модуль: Спортивные игры.	Цель: физическое совершенствов ание Задачи: совершенствов ание двигательных навыков.	Правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы баскетбола	Передвижения и стойки в баскетболе.	2
					Ловля и передача мяча.	2
					Ведение мяча.	2
					Броски мяча.	2
					Техника игры в баскетбол.	8
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					16
	4 курс					80
2	Модуль: Легкая атлетика	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и эстафетног о бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	Владеть техником бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	6
					- кросс	2
					совершенствование техники прыжка в длину	2
					совершенствование техники метания малого мяча;	2
					техника спортивной ходьбы	2
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба.	
	Всего часов					14
	Зачет					2

4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

Тема	Самостоятельная работа			
	семестр	Цель и задачи	Форма занятий	Часы

Оздоровительные технологии аэробной направленности	3с	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование	Степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, танцевальная аэробика, сайклин. Для студентов спецмедгруппы: оздоровительная ходьба, бег, скандинавская ходьба.	12
Оздоровительные технологии анаэробной направленности	4с	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.	14
Оздоровительные технологии с комбинированными физическими нагрузками	5с	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование	Шейпинг, калланетика, стретчинг, йога, пилатес. Для студентов спецмедгруппы: оздоровительная ходьба, бег, скандинавская ходьба, йога, пилатес.	18
Оздоровительные технологии аэробной направленности	6с	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование	Степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, танцевальная аэробика, сайклин. Для студентов спецмедгруппы: оздоровительная ходьба, бег, скандинавская ходьба.	20
Оздоровительные технологии с комбинированными физическими нагрузками	7с	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование	Шейпинг, босу, фитбол аэробика, памп-аэробика, супер-стронг, калланетика, стретчинг, пилатес. Для студентов спецмедгруппы: шейпинг, фитбол аэробика, занятия с использованием гантелей и эластичных лент, пилатес. скандинавская ходьба.	24
Занятия на тренажерных устройствах аэробной и анаэробной направленности	8с	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: физическое самосовершенствование	Занятия на кардиотренажерах: эллипсоид, степ, велотренажер, беговая дорожка, гребной тренажер, силовые тренажеры.	26

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

Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
		ОК- 6	Общее количество компетенций
Модуль: Легкая атлетика.	68	+	1
Модуль: Спортивные игры.	80	+	1
Модуль: Плавание	66	+	1
Зачет	2	+	1
Итого			

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» используется следующие образовательные технологии: модульная, 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

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://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.