

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.05.2023 11:51:20
Уникальный программный ключ:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

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

УТВЕРЖДАЮ
Декан стоматологического факультета
Харитонов Д.Ю.
«_05_» __июня____2019 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 *54 часа*
курс *2*
семестр *3,4*
практические занятия *92 часа*
курс *3*
семестр *5,6*
практические занятия *102 часа*
курс *4*
семестр *7,8*
практические занятия *80 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 от 15.05.2019, 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 05.06.2019, 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 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	местр	Виды учебной работы (в часах)	Формы текущего контроля (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Практические занятия	
1	Легкая атлетика	1-8	128	Прием контрольных нормативов
2	Спортивные игры.	1-8	96	Прием контрольных нормативов
3	Плавание	1-8	104	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	2
					- бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции, кроссовый бег;	8
					- метание малого мяча	4
					- прыжок в длину с места;	4
					- контрольное занятие	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;	4
					- техника перемещений по площадке;	4
					-техника подачи и приема;	4
					-техника нападающего удара;	4
					-техника блока нападающего удара;	4
					техника игры в волейбол	10
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
					Контрольное занятие	2

	Всего часов					32
	2 курс					92
3	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 техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции;	12
					совершенствование техники прыжка в длину с места;	2
					совершенствование техники метания малого мяча;	2
					- техника эстафетного бега;	4
					- эстафета; - кросс;	4
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба.	
					Контрольное занятие	2
	Всего часов					26
4	Модуль: Плавание.	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	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;	14
					- техника плавания кроль на спине;	14
					- контрольное занятие.	2
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
					Контрольное занятие	2
	Всего часов					34
5	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					102

6	Модуль: Легкая атлетика	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и эстафетного бега, прыжка в длину, метание малого мяча.	Владеть техникой 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 «согнуть ноги»;	8
					совершенствование техники метания малого мяча;	4
					контрольное занятие	2
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба.	
	Всего часов					34
7	Модуль: Плавание	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль и брасс, старта и поворотов.	Владеть техникой 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	8
					- техника старта;	4
					- техника поворотов;	4
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
					Контрольное занятие	2
	Всего часов					34
9	Модуль: Спортивные игры.	Цель: физическое совершенствование Задачи: совершенствование двигательных навыков.	Правила игры в баскетбол.	Выполнять технические приемы баскетбола	Передвижения и стойки в баскетболе.	2
					Ловля и передача мяча.	4
					Ведение мяча.	4
					Броски мяча.	4
					Техника игры в баскетбол.	16
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	

	Всего часов					34
	4 курс					80
10	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 техникой бега, прыжка в длину, метания.	совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции; совершенствование техники эстафетного бега, эстафета - кросс	14 6 4
	Спец.группа				совершенствование техники прыжка в длину совершенствование техники метания малого мяча; техника спортивной ходьбы	8 4 6
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба.	
	Всего часов					42
11	Раздел: Плавание.	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику плавания способом кроль и брасс, старта и поворотов.	Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине, брасс, старта и поворотов.	совершенствование техники плавания способом кроль на груди; совершенствование техники плавания способом кроль на спине; совершенствование техники старта и поворотов; - совершенствование плавания способом брасс;	14 8 4 8
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					34
	Зачет					2

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.	124	+	1
Модуль: Спортивные игры.	98	+	1
Модуль: Плавание	104	+	1
Зачет	2	+	1
Итого	328		

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

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-fiziheskaya-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 – 255 с. – ISBN 9785299005455 – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/gigiena-fizicheskoj-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/ocnovset>
2. <http://sportlaws.infosport.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>

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 – 6 шт, гимнастические скамейки – 5 шт

Волейбольные мячи – 18 шт, баскетбольные мячи - 6 шт

Мини-футбольные мячи – 3 мяча, гантели – 12 пар, скакалки – 20 шт, обручи – 10 шт

Ракетки для бадминтона – 6 пар

Коврик для фитнеса – 20 шт, доски для плавания - 10 шт