

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра физического воспитания и адаптивной физкультуры



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной деятельности
профессор А.Б. Ходжаян

30 мая 2019 г.

АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1
Направление подготовки	31.05.03 Стоматология
Направленность (специализация)	Лечебная и организационно-управленческая деятельность врача-стоматолога
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2019
Всего часов	- 328
Из них:	
Аудиторные занятия	- 150
практические занятия	- 150
Самостоятельная работа	- 178
Промежуточная аттестация:	
зачет	2-7 семестры

г. Ставрополь, 2019 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» является формирование у будущих медицинских работников способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

1. Знать роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки и другие, профессионально значимые качества будущих медицинских работников;
3. Развивать и совершенствовать физические качества у будущих медицинских работников: быстроту реакции; координацию движений и мышечных усилий (точность воспроизведения движений), которые являются значимыми в их будущей профессиональной деятельности;
4. Выбатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры и спорта как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения профессией врача-стоматолога;
5. Формировать у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих;

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к вариативной части ОПОП Б1.В.ДВ, её изучение осуществляется в 2-7 семестрах.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые следующими дисциплинами:

1. «Физическая культура»;

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешной профессиональной деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Коды и содержание компетенций	Планируемые результаты обучения		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
Общекультурные компетенции			
ОК-6 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.	Совершать профессионально умелые и точные движения, используя специально разработанные комплексы физических упражнений для развития координации движений.	Методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности врача-стоматолога
	Средства и методы физической культуры для повышения умственной	Составлять комплексы утренней гигиенической и корригирующей гимнастики и	Проведения и выполнения комплексов утренней гигиенической, корригирующей

	работоспособности и развития физических качеств.	подбирать упражнения, направленные на развитие физических качеств.	гимнастики, упражнений для мелкой моторики рук, для координации движений и мышечных усилий.
	Средства и методы восстановления работоспособности организма человека	Применять современные средства и методы релаксации.	Выполнения простейших приёмов релаксации.
Профессиональные компетенции			
Компетенция ПК-1 - способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения стоматологических заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания.	Основы физической культуры и здорового образа жизни; принципы здорового образа жизни, последствия вредных привычек.	Составлять комплекс утренней гигиенической, корригирующей и производственной гимнастики	Организации двигательной активности и двигательного режима.
ПК-13 - готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.	Здоровьеформирующие инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта.	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьеформирующих технологий.	Средствами и методами убеждения, разъяснения и просвещения с целью формирования потребности граждан в активном здоровом образе жизни.

4. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
2	Раздел 1. Виды двигательной рекреации		15					19	
	Раздел 2. Условия применения, организации средств двигательной рекреации		15					19	
	Сдача контрольных нормативов		4						
2	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 2 семестр		34					38	
3	Раздел 3. Игровые виды двигательной рекреации.		11					12	
	Раздел 4. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации.		11					12	
	Раздел 5. Развитие физических качеств		12					14	
	Сдача контрольных нормативов		6						
3	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 3 семестр		34					38	
4	Раздел 1. Обучение игровым приемам в нападении в баскетболе		15					19	
	Раздел 2. Обучение игровым приемам в защите в баскетболе		15					19	
	Сдача контрольных нормативов		4						
4	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 4 семестр		34					38	
5	Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола		6					12	
	Раздел 4. Развитие физических качеств		6					12	
	Сдача контрольных нормативов		4						
5	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 5 семестр		16					24	

6	Раздел 1. Обучение основным базовым силовым упражнениям		6						10
	Раздел 2. Обучение силовым упражнениям без снарядов		6						10
	Сдача контрольных нормативов		4						
6	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 6 семестр		16						20
7	Раздел 3. Прикладная атлетическая гимнастика		6						10
	Раздел 4. Развитие физических качеств		6						10
	Сдача контрольных нормативов		4						
7	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого за 7 семестр		16						20
	Итого по дисциплине:		150						178
	Часов 328								328

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код компетенций	Наименование разделов и тем дисциплин	Краткое содержание разделов и тем
2 семестр		
ОК-6, ПК-1, ПК-13	Раздел 1. Виды двигательной рекреации	Требования к подбору тех или иных упражнений и условиям их проведения Оздоровительное влияние адаптивного туризма на организм человека с ограниченными возможностями здоровья. Влияние адаптивного туризма на личность участника похода. Виды адаптивной двигательной рекреации Условия адаптивной двигательной рекреации
	Раздел 2. Условия применения, организации средств двигательной рекреации	Основные требования к проведению двигательной рекреации Необходимый инвентарь для проведения двигательной рекреации Виды оздоровительного туризма Организация оздоровительного туризма
3 семестр		
ОК-6, ПК-1, ПК-13	Раздел 3. Игровые виды двигательной рекреации	Игры с элементами коллективных противоборств. Радиальный баскетбол. Структура проведения видов игровой двигательной рекреации. Средства игровой двигательной рекреации.
	Раздел 4. Танцевальные виды адаптивной	Формы танцев на инвалидных колясках Художественная гимнастика на инвалидных колясках. Структура проведения видов танцевальной двигательной рекреации.

	двигательной рекреации		Средства танцевальной двигательной рекреации.
	Раздел Развитие физических качеств	5.	Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Упражнения из различных исходных положений. Упражнения с предметами. Прыжковые упражнения.
4 семестр			
ОК-6, ПК-1, ПК-13	Раздел Обучение игровым приемам нападении баскетболе	1. в в	К передвижениям в нападении относятся ходьба, прыжки, бег, остановки, повороты. Ходьбой в основном пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы. Прыжки в нападении являются, главным образом, элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину. Они могут выполняться толчком одной и двумя ногами, с места и в движении. Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника Остановки относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение, благодаря чему освободиться от опеки соперника, получить позиционное преимущество для дальнейших атакующих действий. В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шагами и прыжком. Виды адаптивной двигательной рекреации Условия адаптивной двигательной рекреации
	Раздел Обучение игровым приемам защите баскетболе	2. в в	Стойка баскетболиста в защите - это наиболее рациональное положение звеньев тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего. В технике защиты выделяют три вида стоек: стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой и закрытая стойка. В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Обучение технике остановки по фазам Обучение технике остановки двумя шагами К технике броскам в нападении выделяют: вырывание, выбивание и перехват мяча, накрывание и отбивание мяча при бросках, взятие отскока на своем щите.
5 семестр			
ОК-6, ПК-1, ПК-13	Раздел Подвижные игры элементами	3. с	Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двух-компонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства. С помощью

	баскетбола		подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности. Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двух-компонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства. С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т. п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности.
	Раздел Развитие физических качеств	4.	Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Упражнения из различных исходных положений. Упражнения с предметами. Прыжковые упражнения.
6 семестр			
ОК-6, ПК-1, ПК-13	Раздел Обучение основным базовым силовым упражнениям	1.	Обучение технике основных упражнений: жим штанги лежа на горизонтальной скамье. приседание со штангой на плечах. становая тяга штанги. упражнения с набивными мячами Обучение технике акробатических упражнений. Обучение технике упражнениями с предметами Гимнастические упражнения с гантелями статического характера. Гимнастические упражнения с гантелями динамического характера.
	Раздел Обучение силовым упражнениям без снарядов	2.	ОРУ на мышцы плечевого пояса. ОРУ на мышцы пресса. ОРУ на мышцы ног. Общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения лежа. Общеразвивающие упражнения силовой направленности из положения седа.
7 семестр			
ОК-6, ПК-1, ПК-13	Раздел Прикладная атлетическая гимнастика	3.	Упражнения, направленные на профилактику сколиоза. Упражнения, направленные на профилактику остеохондроза Комплекс упражнений, направленный на профилактику

		заболеваний суставов.
	Раздел Развитие физических качеств	4. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Упражнения из различных исходных положений. Упражнения с предметами. Прыжковые упражнения.