

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Направление подготовки	31.05.03 Стоматология
Направленность (специализация)	Лечебная и организационно-управленческая деятельность врача-стоматолога
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2022
Всего ЗЕТ	-2
Всего часов	-72
Из них	
Контактная работа по видам занятий	- 40
лекции	- 6
практические занятия	- 34
Самостоятельная работа	- 32
Промежуточная аттестация	
Зачет	1 семестр

г. Ставрополь, 2022 г.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины - 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. Программа разработана в соответствии ФГОС ВО по направлению подготовки 31.05.03 Стоматология, утвержденный Приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 № 984.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, её изучение осуществляется в 1 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного освоения следующих дисциплин для освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту, а также успешного прохождения учебных и производственных практик.

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

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональным стандартом "Врач-стоматолог", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10 мая 2016 г. N 227н

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
И ук 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности .	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.
И ук 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и	Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни.

двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			
ОПК – 3 Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним			
И опк 3.1 Осуществляет подготовку аналитических материалов по вопросам противодействия применению допинга в спорте	Общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом, важность антидопингового образования	Формировать правильное спортивное поведение	Владеет навыком формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта без допинга
И опк 3.2 Разрабатывает и обосновывает предложения по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте	Современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий	Анализировать современные методики, направленные на противодействие применению допинга в спорте	Владеет формами и способами проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий

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
1	Раздел 1 (теоретический). Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студентов-	6						22

стоматологов.								
Раздел 2 (практический).			34					10
Промежуточная аттестация: зачет								
Итого по дисциплине:		6	34					
Часов 72	Зач.ед. 2	40			32			
Объём профессиональной практической подготовки		0 час/ 0 %			0 час/ 0 %			
Объём профессионально направленной подготовки		14 часов / 35 %			12 часов / 37,5 %			

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 индикатора компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
И ук 7.1 И опк 3.1 И опк 3.2	Раздел 1. Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности обучающихся.	Введение в предмет «Физическая культура и спорт» Средства и методы физической культуры
И ук 7.1 И ук 7.2	Раздел 2. Практический	Оценка уровня физической подготовленности. Обучение технике старта и бега на средние дистанции. Обучение технике низкого старта и бега на короткие дистанции. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике стойкам и перемещениям в баскетболе. Обучение технике ведения мяча и бросков в кольцо в баскетболе. Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе. Совершенствование техники игры в баскетбол. Обучение технике аэробных (девушки) и атлетических (юноши) упражнений.

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)

Раздел 1	Тема 1. Введение в предмет «Физическая культура и спорт»	2	1. Введение. Предмет и задачи дисциплины. 2. История и современное состояние физической культуры и спорта. 3. Характеристика основных понятий в физической культуре 4. Характеристика физических качеств 5. Спортсмены-медики.	ОФО	
	Тема 2. Средства и методы физической культуры	2	1. Физические упражнения как основные средства физической культуры. 2. Оздоровительные средства физической культуры. 3. Методы физического воспитания 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОФО	
	Тема 3. Допинг и допинг-контроль в спорте	2	1. Основные документы, регламентирующие борьбу с допингом в спорте. 2. Антидопинговые организации и антидопинговые правила. 3. Допинг. 4. Запрещенный список. 5. Допинг-контроль. 6. Роль и ответственность спортсменов и персонала.	ОФО	ПНП
Всего часов		6		6	2

5.3. Семинарские занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)

2	1. Оценка уровня физической подготовленности	2	1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по ФКиС 2. Определить исходный уровень физической подготовленности с помощью тестирования.	ОФО	
		2	1. Подвижные игры/спортивные игры, направленные на развитие физических качеств. 2. Развитие мелкой моторики рук.	ОФО	ПНП
	2. Обучение технике старта и бега на средние дистанции	2	1. Обучить высокому старту 2. Обучить технике специально-беговых упражнений	ОФО	
		2	3. Развить выносливость с помощью бега средней интенсивности	ОФО	
	3. Обучение технике низкого старта и бега на короткие дистанции	2	1. Обучить технике низкого старта. 2. Обучить технике бега на короткие дистанции. 3. Развитие скоростных способностей.	ОФО	
	4. Обучение технике спортивной ходьбы	2	1. Обучение технике работы ног 2. Обучение технике работы рук	ОФО	
		2	1. Обучение технике работы таза 2. Скандинавская ходьба	ОФО	
	5. Обучение технике стойкам и перемещениям в баскетболе	2	1. Обучить стойкам и перемещениям в баскетболе. 2. Развивать координацию движений с помощью спортивных игр. 3. Развитие мелкой моторики рук.	ОФО	ПНП
	6. Обучение технике ведения мяча и бросков в кольцо в баскетболе	2	1. Обучить ведению мяча и броскам в кольцо в баскетболе. 2. Развивать координацию движений в баскетбольных эстафетах.	ОФО	
	7. Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе	2	1. Обучить ловле и передаче мяча в баскетболе. 2. Развивать скоростно-силовые качества в баскетбольных эстафетах.	ОФО	
	8. Совершенствование техники игры в баскетбол	2	1. Совершенствование техники игры в баскетбол. 2. Развитие физических качеств студентов. 3. Развитие мелкой моторики рук.	ОФО	ПНП

	9. Обучение технике аэробных (девушки) и атлетических (юноши) упражнений	2	1. Разучить базовые аэробные (девушки) и атлетические (юноши) упражнения. 2. Развитие физических качеств и мелкой моторики рук.	ОФО	ПНП
		2	1. Разучить комплекс аэробики (девушки), атлетической гимнастики (юноши). 2. Развитие физических качеств и мелкой моторики рук.	ОФО	ПНП
		2	1. Совершенствование комплекса аэробики (девушки), атлетической гимнастики (юноши). 2. Формировать правильную осанку. 3. Развитие физических качеств и мелкой моторики рук.	ОФО	ПНП
	10. Сдача контрольных нормативов	2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
		2	Контрольные упражнения, нормативы для оценки ФП.	ОФО	
Всего часов		34			12

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1 (теоретический). Физическая культура и спорт как общекультурная ценность в профессиональной деятельности студентов-стоматологов.	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Вопросы для собеседования	14/8	И _{УК} 7.1 И _{опк} 3.1 И _{опк} 3.2
Раздел 2 (практический)	Самостоятельное изучение литературы (ПНП)	Демонстрация практических навыков	10/4	И _{УК} 7.1 И _{УК} 7.2
Всего часов			32/12	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт».
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
УК-7	И ук 7.1, И ук 7.2	1	начальный
ОПК-3	И опк 3.1, И опк 3.2	1	начальный

7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция УК – 7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор Иук 7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Основы здорового образа жизни и физической культуры	Называет и характеризует основные понятия физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни. Средства и методы физической культуры.	собеседование	собеседование
Умеет	Уметь определять уровень физической подготовленности и функциональные показатели организма	Перечисляет средства и методы определения уровня физической подготовленности и основных функциональных показателей организма.	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков
Владеет навыком	Оценки показателей физического развития в дальнейшей профессиональной деятельности.	Оценивает свою физическую подготовленность с помощью контрольных нормативов и функциональных проб	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков

Индикатор И_{УК} 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	Объясняет влияние физических упражнений на функциональные, двигательные и адаптационные возможности организма	собеседование	собеседование
Умеет	Разбираться в вопросах физической культуры и спорта, применяемых на основе здоровьесформирующих технологий.	Перечисляет здоровьесформирующие технологии применяемые в процессе физического воспитания	собеседование	собеседование
Владеет навыком	Средствами и методами применения физических упражнений с учетом их воздействия на формирование активного образа жизни.	Применяет физические упражнения с учётом их воздействия укрепление здоровья	собеседование	собеседование

Компетенция ОПК-3

Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним

Индикатор И_{опк} 3.1 Осуществляет подготовку аналитических материалов по вопросам противодействия применению допинга в спорте

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом, важность антидопингового образования	Перечисляет общие принципы борьбы с допингом и определяет важность антидопингового образования	собеседование	Собеседование
Умеет	Формировать правильное спортивное поведение	Выявляет правильное/неправильное спортивное поведение Характеризует этику спортсмена.	собеседование	Собеседование
Владеет навыком	Владеет навыком формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта без допинга	Определяет современные мотивационные подходы к профилактике допинга в спорте	собеседование	собеседование

Индикатор И опк 3.2 Разрабатывает и обосновывает предложения по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий	Перечисляет и характеризует современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий	собеседование	Собеседование
Умеет	Анализировать современные методики, направленные на противодействие применению допинга в спорте	Самостоятельно оценивает современные методики, направленные на противодействие применению допинга в спорте	собеседование	Собеседование
Владеет навыком	Владеет формами и способами проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий	Определяет формы и способы проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий	собеседование	собеседование

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

При собеседовании на занятии обучающемуся выставляются следующие оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает не последовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию

рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине «зачет»

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Перечень практических навыков для текущего контроля по дисциплине:

1. бег 100м, 500м (девушки), 1000м (юноши)
2. челночный бег 3х10м. (с.)
3. прыжок в длину с места (см),
4. поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1мин (кол-во раз)
5. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
6. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося в ходе текущего контроля:

1. Современное состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом
2. Положительное влияние физических упражнений на организм человека.
3. Методы контроля и самоконтроля за функциональным состоянием организма.
4. Определение понятиям: «физическая культура», «спорт», «здоровый образ жизни»
5. Средства физической культуры и спорта.
6. Основные физические качества и способы их развития.
7. Основы физической культуры и здорового образа жизни, принципы здорового образа жизни.
8. Вредные привычки, как фактор снижения иммунитета.
9. Допинг и допинг-контроль в спорте
10. Мероприятия, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Отметка «зачтено» обучающимся основной и подготовительной медицинских групп выставляется по результатам работы в семестре, сдаче контрольных нормативов. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине Физическая культура и спорт учитывается:

- собеседование;

- сдача контрольных нормативов;
- демонстрация практических навыков.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест] : учеб. пособие / Л. Е. Деньгова, А.А. Марченко, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. - Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2021. – 69 с.	1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2016. - http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 152 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51916 2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. – 280с.- Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html 3. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс] : рук. – М. : Человек, 2014. – 272 с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

- <http://www.fizkult-ura.ru> ФизкультУРА – Информационный интернет-портал
- <http://www.sportmedicine.ru> Спортивная медицина / Информационный интернет-портал
- <http://www.bmsi.ru> Библиотека международной спортивной информации:
- http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
- https://e.lanbook.com/books/4775?page=11&limit=10&category_pk=4775&foundRows=479 – Электронно-библиотечная система «Лань»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1С:Университет Проф	№27 от 30.04.2014
---------------------	-------------------

Установленное на ПК

Kaspersky endpoint security	№99/ЭТ от 21.06.2021
Архиватор ZIP	бесплатное
Adobe Acrobat reader	бесплатное
VLC медиаплеер	бесплатное

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;
- спортивные тренажеры и инвентарь: баскетбольные, волейбольные, мячи, баскетбольные щиты, волейбольные сетки, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, степы, гимнастические коврики, секундомеры.

11.3 Помещения для самостоятельной работы

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»:

Обсуждена на заседании кафедры «Физического воспитания
и адаптивной физической культуры»,
зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки (специальности) 31.05.03 Стоматология 2022 года набора очной формы обучения 25.05.2021

Руководитель ОПОП ВО, декан факультета

Ивенский В.Н.