

Аннотация
к рабочей программе по дисциплине

«Физическая культура - ГСЭ.Ф.02»

Квалификация выпускника _____ врач-стоматолог _____

(бакалавр, специалист)

Направление подготовки _____ 060105 (040400) _____

(шифр)

(специальность) _____ стоматология _____

(наименование)

Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ	408 ч
Дисциплина входит в учебный цикл	Гуманитарные и социально-экономические дисциплины ГСЭ
Дисциплина входит в модуль ООП	
Обеспечивающие (предшествующие) дисциплины	Анатомия человека, нормальная физиология, педагогика,
Обеспечивающие (последующие) дисциплины	Хирургическая стоматология, ВЧЛХ, ЛФК, реабилитология.
Цель дисциплины	<ul style="list-style-type: none">Формирование у студентов-медиков отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности. Формирование потребности у себя и у своих пациентов физического самосовершенствования и затем поддержание долгие годы физического и функционального состояния в хорошей форме. Формирование умений применять теоретические знания при проведении с прикрепленным населением профилактических мероприятий по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний.
Задачи дисциплины	<p style="text-align: center;">Задачи лекционного курса:</p> <ul style="list-style-type: none">Освещение ключевых вопросов и наиболее сложных разделов программы; материал лекций призван стимулировать студентов к последующей самостоятельной работе. <p style="text-align: center;">Задачи практических занятий:</p> <ul style="list-style-type: none">Формирование умений для развития и совершенствования физических качеств, обучение различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой. Обучение методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и

	<p>методам коррекции средствами физической культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование практических навыков составления и проведения комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики, формирование мотивационно-ценностного отношения к ежедневному выполнению двигательного режима. Развитие интереса к занятиям спортом и желанию к отказу от вредных привычек. <p>Воспитание в процессе обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В лекционном курсе обращать внимание студентов на мировоззренческое значение физической культуры и спорта как неотъемлемой части общечеловеческой культуры. • На практических занятиях постоянно подчеркивать роль физической культуры как основное средство сохранения здоровья и активного отдыха при умственной деятельности. • На практических занятиях обращать внимание студентов на дисциплинированность, аккуратность, самостоятельность, ответственность и серьезность при выполнении заданий. • В учебное и внеучебное время обращать внимание на общую культуру, культуру мышления и речи, культуру поведения и взаимоотношений с людьми. • В учебное и внеучебное время всеми доступными способами развивать у студентов инициативность, энергичность, настойчивость, активность, целеустремленность, увлеченность, организаторские способности, силу воли. <p>В учебное и внеучебное время воспитывать у студентов доброжелательность, уважение к людям, чуткость, отзывчивость, внимательность, справедливость, простоту и скромность.</p>
<p>Основные темы дисциплины</p>	<p>Теоретический раздел.</p> <p>1.1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>1.1.1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>1.1.2.Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте.</p> <p>1.1.3.Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры.</p> <p>1.1.4.Физическая культура как учебная дисциплина</p>

	<p>высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p> <p>1.1.5. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Особенности учебного процесса в медицинских вузах.</p> <p>1.2. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>1.2.1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>1.2.2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p> <p>1.2.3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</p> <p>1.2.4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>1.3.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.</p> <p>1.3.2. Физическое развитие человека, методы определения.</p> <p>1.3.3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью и условия формирования здорового образа жизни.</p> <p>1.3.4. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование – часть здорового образа жизни.</p> <p>1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>1.4.1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов.</p> <p>1.4.2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p> <p>1.4.3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности</p>
--	---

студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью и условия формирования здорового образа жизни.

1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.5.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

1.5.2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер занятий в зависимости от возраста. Самоконтроль во время занятий.

1.5.3. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

1.5.4. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

1.6.1. Использование средств физической культуры для профилактики, реабилитации и лечения. Понятие необходимости ежедневного применения средств физической культуры в своей профессиональной деятельности.

1.6.2. Двигательный режим – неотъемлемая часть в назначении каждого врача. Физическая культура – мощное немедикаментозное средство оздоровления. Формирование мотивации у пациентов поддержания мышечной системы в нормальном тоне, подвижности в суставах, максимального потребления кислорода на должном уровне.

2. Практический раздел.

1 курс

2.1. Легкая атлетика.

2.1.1. Прием контрольного норматива (бег на 100 м).

2.1.2. Прием контрольного норматива (бег на 2000 м – девушки, бег на 3000 м – юноши).

2.1.3. Прием контрольного норматива (бег на 500 м – девушки, бег на 1000 м – юноши)

2.1.4. Прием промежуточного норматива (бег на 30 м)

2.1.5. Кроссовая подготовка.

2.1.6. Скоростная подготовка.

2.2. Общефизическая подготовка.

2.2.1. Прием контрольного норматива (прыжок в длину с места)

2.2.2. Прием контрольного норматива (подтягивание – юноши, поднимание туловища – девушки).

- 2.2.3.Круговая тренировка.
- 2.3.Баскетбол.
- 2.3.1.Ведение мяча правой и левой рукой.
- 2.3.2.Бросок мяча в корзину.
- 2.3.3.Передача мяча в движении.
- 2.3.4.Прием промежуточного контроля по баскетболу.

2 курс

- 2.4.Легкая атлетика
- 2.4.1.Прием контрольного норматива (бег на 100 м)
- 2.4.2. Прием контрольного норматива (бег на 2000 м – девушки, бег на 3000 м – юноши).
- 2.4.3. Кроссовая подготовка.
- 2.4.4. Скоростная подготовка.
- 2.5.Общефизическая подготовка.
- 2.5.1.Прием контрольного норматива (прыжок в длину с места).
- 2.5.2.Прием контрольного норматива (подтягивание – юноши, поднимание туловища – девушки).
- 2.5.3.Круговая тренировка.
- 2.6.Волейбол.
- 2.6.1.Передача мяча сверху и снизу.
- 2.6.2.Подача и прием.
- 2.6.3.Двусторонняя игра.
- 2.7.Баскетбол.
- 2.7.1.Эстафета с мячом.
- 2.7.2.Двусторонняя игра.

3 курс

- 2.8.Легкая атлетика.
- 2.8.1.Прием контрольного норматива (бег на 100 м).
- 2.8.2.Прием контрольного норматива (бег 2000 м- девушки,бег 3000 м юноши).
- 2.8.3.Кроссовая подготовка.
- 2.8.4.Скоростная подготовка.
- 2.9.Общефизическая подготовка.
- 2.9.1.Прием контрольного норматива (прыжок в длину с места).
- 2.9.2.Прием контрольного норматива (подтягивание – юноши, поднимание туловища – девушки).
- 2.9.3.Круговая тренировка.
- 2.10. Спортивные игры.
- 2.10.1.Волейбол.
- 2.10.2. Баскетбол.
- 2.10.3. Футбол.

5 курс

- 2.11.Легкая атлетика.
- 2.11.1.Прием контрольного норматива (бег на 100 м).

	<p>2.11.2. Прием контрольного норматива (бег на 2000 м – девушки, бег на 3000 м – юноши).</p> <p>2.11.3. Прием контрольного норматива (бег на 500 м – девушки, бег на 1000 м – юноши)</p> <p>2.11.4. Прием промежуточного норматива (бег на 30 м)</p> <p>2.11.5. Кроссовая подготовка.</p> <p>2.11.6. Скоростная подготовка.</p> <p>2.12. Общефизическая подготовка.</p> <p>2.12.1. Прием контрольного норматива (прыжок в длину с места)</p> <p>2.12.2. Прием контрольного норматива (подтягивание – юноши, поднимание туловища – девушки).</p> <p>2.12.3. Круговая тренировка.</p> <p>2.13. Спортивные игры.</p> <p>2.13.1. Волейбол.</p> <p>2.13.2. Баскетбол.</p> <p>2.13.3. Футбол.</p>
--	--