

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
"СЕВЕРО-ОСЕТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ
АКАДЕМИЯ"
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки (специальность) 31.05.03 Стоматология

1. **Цель дисциплины** – формирование у студентов-медиков мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности будущего специалиста.
2. **Задачи дисциплины:**
 - ✓ укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки;
 - ✓ развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе;
 - ✓ вырабатывать у студентов ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией;
 - ✓ прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;
 - ✓ обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой;
 - ✓ обучать методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры;
 - ✓ обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики;
 - ✓ формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.
3. **Место дисциплины в структуре ООП:** Блок 1 Дисциплины (модули), базовая часть.
4. **Общая трудоемкость дисциплины** – 2 ЗЕТ, 72 ч., освоение в 5, 9 семестрах.
5. **Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»:** способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6).
6. **Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

ЗНАТЬ/ПОНИМАТЬ:

 - ✓ историю развития физической культуры и спорта в России;
 - ✓ правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений;
 - ✓ методику воспитания физических качеств;
 - ✓ психофизиологические основы интеллектуальной деятельности и медико-биологические основы физической культуры;

- ✓ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом;
- ✓ санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- ✓ социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- ✓ роль физической культуры в научной организации труда, особенности профессионально-прикладной физической подготовки врача-стоматолога;
- ✓ правила составления профессиограммы для будущей профессиональной деятельности специалистов.

УМЕТЬ:

- ✓ использовать полученные теоретические знания в практической деятельности;
- ✓ составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом возраста и двигательных навыков;
- ✓ правильно применять средства физической культуры в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, профессии и психоэмоционального состояния;
- ✓ проводить само- и взаимоконтроль во время занятий физической культурой;
- ✓ выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ использовать правильную терминологию основ судейства спортивных соревнований и подвижных игр;
- ✓ составлять программу профессионально-прикладной физической подготовки будущего врача-стоматолога;
- ✓ использовать приобретенные знания двигательные умения и навыки для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья населения; подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха; деятельности по формированию здорового образа жизни.

ВЛАДЕТЬ:

- ✓ терминологией и теорией физического воспитания;
- ✓ правилами поведения в спортзале и техникой безопасности на занятиях по физической культуре;
- ✓ методами развития и контроля двигательных качеств: гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, силы;
- ✓ основами техники базовых видов спорта: легкой атлетики, спортивных игр;
- ✓ методами самоконтроля за состоянием организма;
- ✓ основами физкультурно-оздоровительных технологий;
- ✓ методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности врача-стоматолога.

7. Основные разделы дисциплины:

Теоретический раздел программы:

- ✓ Физическая культура и спорт в России. Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах России.
- ✓ Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- ✓ Естественно-научные основы физического воспитания.
- ✓ Медико-биологические основы спортивной тренировки.
- ✓ Методы контроля за функциональным и физическим состоянием организма человека.
- ✓ Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов.
- ✓ Гигиенические основы физического воспитания. Часть 1: Технические средства и тренажеры на службе здоровья. Гигиенические основы физического воспитания. Часть 2: Вспомогательные гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности.

- ✓ Допинги и стимуляторы в спорте.
- ✓ Медико-биологические и социальные факторы риска в современном обществе.
- ✓ Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
- ✓ Профессионально-прикладная физическая подготовка врача. Физическая культура в системе научной организации труда.
- ✓ Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов медицинских вузов.
- ✓ Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
- ✓ Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.

Практический раздел программы:

- ✓ методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- ✓ общая физическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики;
- ✓ физическая подготовка средствами баскетбола;
- ✓ физическая подготовка средствами волейбола.

Контрольный раздел:

- ✓ контрольное педагогическое тестирование физической подготовленности студентов.

8. **Виды учебной работы:** лекции, практические занятия.

9. **Виды контроля:**

- ✓ **текущий:** собеседование, реферативные работы, контрольные тесты, обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов;
- ✓ **промежуточный** – зачет 5, 9 семестр (теоретические тесты, контрольные нормативы спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности).

Доцент кафедры общей гигиены
и физической культуры, к.м.н.



Е.Г. Цилидас