

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ЭЛЕКТИВ)

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;
 - ✓ вырабатывать у студентов ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни;
 - ✓ развивать и совершенствовать основные физические, прикладные психические и специальные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности врача-стоматолога, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе;
 - ✓ прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья; расширять арсенал прикладных двигательных координаций;
 - ✓ увеличивать диапазон функциональных возможностей врача-стоматолога для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов в будущей профессиональной деятельности;
 - ✓ обучать 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 элективные дисциплины (модули).
4. **Общая трудоемкость дисциплины** – 328 академических часов, указанные академические часы являются обязательными для освоения 1–8 семестрах и в зачетные единицы не переводятся.
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:

- ✓ правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений;
- ✓ основные физические, прикладные психические и профессионально-нравственные качества, необходимые в будущей деятельности врача;
- ✓ методику воспитания физических качеств;
- ✓ технику выполнения основных видов двигательной деятельности;
- ✓ наиболее эффективные методики, направленные на формирование здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности;
- ✓ основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.

УМЕТЬ:

- ✓ использовать основные методы физического воспитания в процессе развития физических качеств и укрепления здоровья в зависимости от морфофункционального состояния человека;
- ✓ использовать методы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ применять средства физической культуры для направленного развития физических качеств;
- ✓ использовать правильную терминологию основ судейства спортивных соревнований и подвижных игр;
- ✓ разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.

ВЛАДЕТЬ:

- ✓ методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности врача-стоматолога;
- ✓ техникой выполнения основных двигательных действий;
- ✓ технической и тактической подготовкой по элементам спортивных и подвижных игр;
- ✓ различными двигательными навыками, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой;
- ✓ навыками контроля и самоконтроля за физическим состоянием человека при физической нагрузке.

7. Основные разделы дисциплины:

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Методико-практический подраздел*

Основные физические качества:

- Выносливость. Методы развития и контроля.
- Сила. Методы развития и контроля.
- Гибкость. Методы развития и контроля.
- Быстрота. Методы развития и контроля.
- Ловкость. Методы развития и контроля.

Оздоровительные системы:

- Методика голодания по П. Бреггу.
- Методика голодания по Г. Шелтону.
- Оздоровительная система Н.Е. Семёновой.
- Оздоровительная система С. Кнейппа.
- Оздоровительная система «Детка» П.К. Иванова.

Дыхательные системы:

- Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой.
- Дыхательная гимнастика «Боди-флекс».

Массаж и самомассаж:

- Различные виды массажа.
- Гочечный массаж.
- Гочечный массаж по А. Уманской, для профилактики ОРВИ, гриппа.

Двигательные системы:

- Оздоровительная двигательная система Н. Амосова.
- Оздоровительная двигательная система К. Купера.
- Оздоровительная двигательная система А. Микулина.
- Стретчинг.

Нетрадиционные методы физического воспитания:

- Искусственное ультрафиолетовое облучение.
- Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика.
- Аутогенная тренировка.

Лечебная физическая культура:

- ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- ЛФК при заболеваниях органов зрения.

*Прим.: методико-практические занятия проводятся в рамках практических занятий по учебному расписанию.

Учебно-тренировочный подраздел:

- ✓ общая физическая подготовка;
- ✓ легкая атлетика;
- ✓ спортивные (баскетбол, волейбол) и подвижные игры;
- ✓ профессионально-прикладная физическая подготовка.

КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:

- ✓ контрольное педагогическое тестирование физической подготовленности студентов.

8. **Виды учебной работы:** методико-практические, практические занятия.

9. **Формы аттестации:**

- ✓ **текущий контроль:** реферативные работы, обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов, контрольные тесты;
- ✓ **промежуточный контроль:** зачет 8 семестр (педагогическое тестирование физических качеств и технических навыков).

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

Е.Г. Цилидас