

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. Шевченко»**

**Факультет «Физическая культура и спорт»
Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма»**

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
физическая культура и
спорт, к.п.н., профессор
Гуцу В.Ф.


"19" сентября 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022/2023 учебный год**

**Учебной ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»**

Специальность
3.31.05.03 Стоматология (уровень специалитета)

Квалификация
Врач-стоматолог

Форма обучения:
Очная

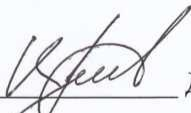
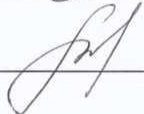
Год набора 2019

Тирасполь, 2022

Рабочая программа дисциплины **«Физическая культура»** /сост. Деркаченко И.В., Ваколюк О.П., Попов В.С., Коростиленко Е.П. – Тирасполь: ГОУ ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2022. – 16 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины Б1.Б.32 «Физическая культура» обучающимся очной формы обучения по направлению подготовки 3.31.05.03 «Стоматология» (уровень специалитета).

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 31.05.03 Стоматология (уровень специалитета) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.02.2016 г. № 96.

Составители:  Деркаченко И.В., профессор
 Ваколюк О.П., доцент
 Попов В.С., преподаватель
 Коростиленко Е.П., преподаватель

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой и практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого исполнения физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Курс «Физическая культура» 7, 8 семестр, входит в базовую (общепрофессиональную) часть ООП по направлению подготовки 3.31.05.03 «Стоматология» (уровень специалитета). Приступая к занятиям физической культурой, обучающийся опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого обучающийся должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-1	способностью и готовностью 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
ПК-16	способностью к организации медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях, в том числе медицинской эвакуации

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1. Знать:

- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья;
- правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения;

– технологии научного исследования в области физической культуры и спорта, методики самооценки функционального состояния и уровня физического развития.

3.2. Уметь:

- регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;
- определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровье сбережении.

3.3. Владеть:

- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;
- методиками проведения комплекса упражнений с учетом заданных условий и характера труда будущего бакалавра и специалиста.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы обучающегося по семестрам:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемко сть, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лабо. раб.	Практич. зан.		
VII	1/36	36	8	-	10	18	Технический зачет
VIII	1/36	36	8	-	10	18	зачет
Итого:	2/72	72	16	-	20	36	зачет

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	16	16	-	-	-

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
2	Методико-практический раздел	36	-	-	-	36
3	Учебно-тренировочный раздел	20	-	20	-	-
<i>Итого:</i>		72	16	20	-	36

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

7 семестр

№ п/ п	Номер раздела дисциплины	Объе м часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Теоретический раздел				
1	1	2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2	1	2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3	1	2	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4	1	2	Спорт. Массовый спорт, цели и задачи.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу часов		8		
ИТОГО		8		

8 семестр

№ п/ п	Номер раздела дисциплин ы	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Теоретический раздел				
1	1	2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

2	1	2	Теоретические и методические аспекты физического воспитания студентов медицинского факультета.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3	1	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров и специалистов.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4	1	2	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу часов		8		
ИТОГО		8		

7 семестр Практические занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Учебно-тренировочный раздел				
1	3	2	Легкая атлетика Упражнения для дальнейшего обучения техники бега на короткие дистанции (переход от стартового разбега к бегу). Дополнительное тестирование бег 200 м.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2	3	2	Легкая атлетика Дальнейшее обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Дополнительное тестирование 12 мин. Тест Купера.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3	3	2	Волейбол Упражнения для дальнейшего обучения технике обманного атакующего удара. Развитие координационных способностей.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4	3	2	Баскетбол Упражнения для дальнейшего обучения индивидуальных технико-тактических действий без мяча (выход для получения мяча, выход для отвлечения от мяча) и с мячом (розыгрыш – передачи – ведение).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
5	3	2	Футбол (мужчины) Совершенствование техники передач по способу выполнения. Совершенствование техники игры вратаря. Бадминтон (женщины)	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы

			Совершенствование техники ударов по волану (сверху, сбоку, снизу).	
Итого по разделу часов		10		
ИТОГО		10		

8 семестр

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Учебно-тренировочный раздел				
1	3	2	Легкая атлетика Упражнения для дальнейшего обучения техники эстафетного бега (эстафетный бег 8х50 м).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
2	3	2	Волейбол Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении при передвижениях и выборе места.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
3	3	2	Волейбол Совершенствование индивидуальных действий в защите – выбор места приема и блокирования.	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
4	3	2	Баскетбол Совершенствование техники ведения мяча с низким и высоким отскоком (с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с изменением высоты отскока).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
5	3	2	Футбол (мужчины) Совершенствование технике остановки мяча (ногой, с переводом, грудью, головой). Бадминтон (женщины) Совершенствование нападающих ударов сверху (высокий далекий, укороченный).	Учебно-методическое пособие, рисунки, таблицы
Итого по разделу часов		10		
ИТОГО		10		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
2	1	Причины травматизма на занятиях по физической культуре (работа с литературными и другими источниками).	1
2	2	Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой (работа с литературными и другими источниками).	1
2	3	Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны) (работа с литературными и другими источниками).	1
2	4	Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений (работа с литературными и другими источниками).	1
2	5	Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений (работа с литературными и другими источниками).	1
2	6	Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игры (работа с литературными и другими источниками).	1
2	7	Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость) (работа с литературными и другими источниками).	1
2	8	Бег. Виды бега. Дистанции (работа с литературными и другими источниками).	1
2	9	Основы техники низкого старта (работа с литературными и другими источниками).	1
2	10	Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (работа с литературными и другими источниками).	1
2	11	Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения (работа с литературными или иными источниками информации)	1
2	12	Формы организации ППФП в ВУЗе (работа с литературными или иными источниками информации)	1
2	13	Техника эстафетного бега (прохождения коридора, передача эстафетной палочки) (работа с литературными или иными источниками)	1

		информации)	
2	14	Техника бега на средние и длинные дистанции (бег по прямой и по виражу) (работа с литературными или иными источниками информации)	1
2	15	Упражнения дыхательной гимнастики. Назначение, методики использования, дозировка (работа с литературными или иными источниками информации)	1
2	16	Упражнения на гибкость, виды, методика использования, дозировка, особенности выполнения (работа с литературными или иными источниками информации)	1
2	17	Основные технические приемы игры в футболе (работа с литературными или иными источниками информации)	1
2	18	Раскрыть технику удара по мячу в футболе (работа с литературными или иными источниками информации)	1
2	19	Роль физической культуры в развитии человека и подготовки специалиста (работа с литературными или иными источниками информации)	1
2	20	Факторы определяющие здоровье человека (работа с литературными и другими источниками).	1
2	21	Методика развития силы (средство, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений) (работа с литературными и другими источниками).	1
2	22	Методика развития быстроты (средство, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений) (работа с литературными и другими источниками).	1
2	23	Методика развития гибкости (средство, количество подходов и повторений в одном подходе, условие выполнения упражнений) (работа с литературными и другими источниками).	1
2	24	Методика развитие ловкости (средство, дозировка, продолжительность отдыха, условия выполнения упражнений) (работа с литературными и другими источниками).	1
2	25	Методика составления комплексов ОРУ для	1

		разминки (работа с литературными и другими источниками).	
2	26	Настольный теннис. Правила игры (работа с литературными и другими источниками).	1
2	27	Бадминтон. Правила игры (работа с литературными и другими источниками).	1
2	28	Современные популярные системы физических упражнений (работа с литературными и другими источниками).	1
2	29	Особенности воздействия отдельных видов спорта на организм занимающихся (работа с литературными и другими источниками).	1
2	30	История возникновения и техника выполнения скандинавской ходьбы (работа с литературными и другими источниками).	1
2	31	Самодиагностика и самоконтроль состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом (работа с литературными и другими источниками).	1
2	32	Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (работа с литературными и другими источниками).	1
2	33	Правила игры в баскетбол (длительность игры; количество периодов и время перерыва между ними; количество игроков в команде на площадке; очки за броски 1,2,3, когда и в каком случае засчитывается) (работа с литературными и другими источниками).	1
2	34	Правила игры в волейбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; сколько зон на площадке; с чего начинается игра; за что начисляются очки) (работа с литературными и другими источниками).	1
2	35	Правила игры в мини футбол (длительность игры и в каком случае она продлевается; количество периодов; количество игроков в команде на площадке; когда пробивается пенальти) (работа с литературными и другими источниками).	1
2	36	Спортивная одежда для занятия физическими упражнениями (работа с литературными и другими источниками).	1

Итого по разделу часов	36
Итого	36

Форма контроля самостоятельных работ: реферат; тесты; презентации.

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) по предмету «Физической культуре» – не предусмотрена.

6. Интерактивные образовательные технологии.

Преподавание дисциплины предусматривает активное применение как активных, так и интерактивных форм проведения занятий. Широко используются разбор конкретных ситуаций, решение ситуационных задач.

Семестр	Вид занятия (Л, ПЗ, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов
7	Л	Презентации PowerPoint, проблемная лекция	8
	ПЗ	Презентации PowerPoint, подвижные игры, дискуссии, командная работа, выполнение рефератов.	18
8	Л	Презентации PowerPoint, проблемная лекция	8
	ПЗ	Презентации PowerPoint, подвижные игры, дискуссии, командная работа, выполнение рефератов.	18
Итого:			52

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов включены в ФОС дисциплины.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (печатные, электронные издания, интернет и другие сетевые ресурсы).

8.1. Основная литература:

1. Применения ОРУ как способ физической подготовки студентов в реабилитационный период С.С. Капацина, И.В. Деркаченко, Е.П.

Коростиленко, Д.А. Кольцов- 2020г.

2. Развитие прыгучести у легкоатлетов, специализирующихся в прыжках
С.С. Капацина
И.В. Деркаченко, Н.Г. Капсомун, Д.А. Кольцов-2020г.
3. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультетов
физической культуры высших учебных заведений С.С. Капацина, И.В.
Деркаченко, Н.Г. Капсомун, Д.А. Кольцов, Г.М. Гамалицкая- 2020г.
4. Физическая культура Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева- 2016г.
5. Футбол: методика обучения технике, тактике и физическая подготовка
Т.Т. Чекате, С.В. Радионов- 2014г.
6. Правила и методика судейства в футзале Т.Т. Чекате, С.В. Радионов-
2014г.
7. Волейбол на занятиях физической культурой В.Н. Гилко, М.В. Алексеева-
2013г.

8.2. Дополнительная литература:

8. Физическая культура студентов медицинского профиля: теория и
методика Н.Г. Арапу
Г.М. Ноур-2010г.
9. Здоровье и физическая культура студента. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.-
2003г.
- 10 Физическая культура студента. Учебник для высших учебных заведений.
· В.И. Ильинича-2000г.
- 11 Спортивные игры Ю.Д. Железняк- 2004г.
·
- 12 Гимнастика. Учебник для Вузов М. Л. Журавина М.К. Меньшикова-2008г.
·
- 13 Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений А.И.
· Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук-2003г.
- 14 Теория и методика физического воспитания и спорта Холодов Ж. К.
· Кузнецов В. С.-2000г.

8.3. Программное обеспечение и интернет-ресурсы:

1. <http://fizkultura-na5.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>
3. <http://moodle.spsu.ru>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	Физическая культура	Стадион: - беговые дорожки; - сектор для прыжков в длину с разбега; - гимнастический городок.	Аренда
2	Физическая культура	Стадион: - открытые площадки для спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).	Аренда
3	Физическая культура	Инвентарь: - футбольные мячи; - баскетбольные мячи; - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - секундомер, свисток; - кариматы; - гантели; - набивные мячи — скакалки — ракетки для бадминтона и воланы — обручи	Собственность

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

На практических занятиях по физической культуре при формировании знаний, умений и навыков следует включать материал других учебных дисциплин (анатомии, физиологии, безопасности жизнедеятельности, спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, математики, информатики),

позволяющих обучающимся интегрировать свои знания и умения в целостную систему представлений о здоровом образе и стиле жизни.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении обучающимися основ знаний и умений выполнения техники двигательного действия, формировании у них навыка выполнения двигательных действий, используя при этом различные средства и методы обучения.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя различные формы текущего и промежуточного контроля.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 31.05.03 «Стоматология» (уровень специалитета) квалификация выпускника «Врач-стоматолог» и учебным планом.

11. Технологическая карта дисциплины

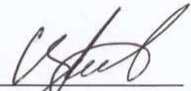
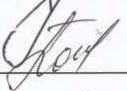
Курс 4, группа 405 МФ19ДР65СТ1, семестр 7, 8.

Преподаватель-лектор: доцент Ваколюк О.П.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Деркаченко Иван Васильевич, Ваколюк Ольга Петровна, Попов Виталий Семенович, Коростиленко Елена Петровна

Кафедра «Легкой атлетики водных видов спорта и туризма»

БРС- не предусмотрена

Составители:  Деркаченко И.В., профессор
 Ваколюк О.П., доцент
 Попов В.С., преподаватель
 Коростиленко Е.П., преподаватель

Зав. кафедрой «Легкой атлетики, водных видов спорта и туризма» профессор, к.п.н.

 / Деркаченко И.В.

Согласовано:

И.о. зав. выпускающей кафедры
«Стоматологии»


_____ / Заяц Д.С.

И.о. декана медицинского
факультета, к.фарм.н. доцент


_____ / Самко Н.Г.