

Электронная цифровая подпись

Лысов Николай Александрович



F 2 5 6 9 9 F 1 D E 0 1 1 1 E A

Бунькова Елена Борисовна



F C 9 3 E 8 6 A C 8 C 2 1 1 E 9

Утверждено 30 мая 2019 г.  
протокол № 5

председатель Ученого Совета Лысов Н.А.

ученый секретарь Ученого Совета Бунькова Е.Б.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Блок1**

**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

Специальность: 31.05.03 Стоматология

(уровень специалитета)

Направленность: Стоматология

Квалификация (степень) выпускника: Врач - стоматолог

Форма обучения: очная

**Срок обучения: 5 лет**

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
«Прикладная физическая культура и спорт»**

**Цель и задачи учебной дисциплины:** сформировать систему компетенций для усвоения теоретических основ современных представлений о физической культуре, ее значении в профессиональной деятельности медицинского персонала.

**Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:** дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт» относится к блоку 1 элективных дисциплин по физической культуре и спорту в структуре ОПОП по специальности «Стоматология».

**Содержание дисциплины: Общая физическая подготовка (ОФП):** Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).

Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

**Прикладные виды аэробики. Фитбол-аэробика:** Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений

**Гимнастика.** Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

**Общая трудоемкость освоения дисциплины** составляет 328 часов

<b>Объём дисциплины</b>	<b>Все-го час</b>	<b>1 сем час</b>	<b>2 сем час</b>	<b>3 сем час</b>	<b>4 сем час</b>	<b>5 сем час</b>	<b>6 сем час</b>	<b>7 сем час</b>	<b>8 сем час</b>	<b>9 сем час</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины, часов</b>	<b>328</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>34</b>	<b>48</b>	<b>18</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) (аудиторная работа):</b>	<b>163</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>7</b>
<b>Лекции (всего)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Практические занятия (всего)</b>	<b>163</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>7</b>
<b>СРС (по видам учебных занятий)</b>	<b>164</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>10</b>
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (Зачет)</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (ИТОГО)</b>	<b>164</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>8</b>
<b>СРС (ИТОГО)</b>	<b>164</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>10</b>

При освоении дисциплины обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<b>ОК-6</b>	<b>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
Знать	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;  способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уметь	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
Владеть	навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;  средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

**Формы проведения занятий элективных дисциплин по физической культуре и спорту части Б 1-занятия семинарского типа**

**Формы промежуточной аттестации:**

Зачет по дисциплине (модулю)

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

**Общекультурные компетенции:**

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6)