

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

для лиц на базе среднего профессионального образования

(31.00.00 Клиническая медицина, 34.00.00 Сестринское дело), высшего образования

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 1элективных 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

Объём дисциплины	Все-го час	1 сем. час	2 сем. час	3 сем. час	4 сем. час	5 сем. час	6 сем. час	7 сем. час	8 сем. час	9 сем. час
Общая трудоемкость дисциплины, часов	328	36	36	36	24	48	48	34	48	18
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) (аудиторная работа):	115	12	12	12	8	18	18	12	18	5
Лекции (всего)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия (всего)	115	12	12	12	8	18	18	12	18	5
СРС (по видам учебных занятий)	212	24	24	24	16	30	30	22	30	12
Вид промежуточной аттестации обучающегося (Зачет)	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Контактная работа обучающихся с преподавателем (ИТОГО)	116	12	12	12	8	18	18	12	18	6
СРС (ИТОГО)	212	24	24	24	16	30	30	22	30	12

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

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