



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 1 -

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор, профессор

В.Б. Мандриков

«16»



2016 г.

Рабочая программа элективной дисциплины

«Прикладная физическая культура»

специальность 31.05.03 Стоматология

(уровень - специалитета)

Факультет: стоматологический

Кафедра Физической культуры и здоровья

Курс – 1-5

Семестр – 1-10

Форма обучения – очная

Практические занятия – 328 час.

Контактная работа обучающегося с преподавателем – 328 час.

Зачет – 10 семестр

Всего – 328 час.

Волгоград, 2016



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 2 -

Разработчики рабочей программы:

заведующий кафедрой, д.п.н., профессор

Мандриков В.Б.

доцент кафедры, к.б.н.

Неумоин В.В.

доцент кафедры, к.б.н.

Ушакова И.А.

старший преподаватель кафедры, к.б.н.

Мицулина М.П.

старший преподаватель кафедры, к.с.н.

Замятина Н.В.

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании кафедры физической культуры и здоровья протокол № 14 от « 04 » марта 2016 г.

Заведующий кафедрой физической культуры и здоровья, профессор, доктор педагогических наук
 В. Б. Мандриков

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией стоматологического факультета протокол № 3-А от « 11 » марта 2016 г.

Председатель УМК стоматологического факультета, д.м.н.

Д.В. Михальченко

Внешняя рецензия дана заведующим кафедрой теории и истории физической культуры Волгоградской государственной академии физической культуры, профессором, д.п.н. А.А. Кудиновым.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОМКК ФГБОУ Вк
ВолГМУ Минздрава России

Рабочая программа согласована с научной фундаментальной библиотекой

Заторощанко А.И.

Заведующая библиотекой

В. В. Долгова

Рабочая программа утверждена на заседании Центрального методического совета протокол № 2-А от « 15 » марта 2016 г.

Председатель ЦМС, профессор

В.Б. Мандриков



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 3 -

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Пояснительная записка

Рабочая программа элективной дисциплины «**Прикладная физическая культура**» разработана в соответствии ФГОС ВО по специальности 31.05.03 Стоматология (уровень специалитета), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 февраля 2016 г. №96 и Учебным планом ГБОУ ВПО ВолгГМУ Минздрава России.

1.1. Цель дисциплины - *формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой и спортом как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.*

Задачи дисциплины:

- Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- Развивать и совершенствовать основные физические, прикладные психические и специальные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- Выбатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития.
- Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
- Обучать различным двигательным навыкам, методам оценки физического, функционального, психозмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры, расширять арсенал прикладных двигательных координаций.
- Обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях, 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.
- Формировать у студентов мотивы для самостоятельных занятий, как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности для приобретения студентами достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки для бакалавра.



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 4 -

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Элективная дисциплина «Прикладная физическая культура» реализуется в вариативной части.

Междисциплинарные связи

Приступая к изучению дисциплины, студенты опираются на полученные в ходе школьной программы знания, умения и опыт деятельности по физической культуре и безопасности жизнедеятельности.

1.2. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часа

Виды учебной работы	Всего часов	Курс /семестры									
		1		2		3		4		5	
Аудиторные занятия (всего),	328	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
в том числе в интерактивной форме	328	32	32	32	32	36	32	32	64	32	4
Контактная работа обучающегося с преподавателем, в том числе:	328	32	32	32	32	36	32	32	64	32	4
Практические	328	32	32	32	32	36	32	32	64	32	4
Вид промежуточной аттестации (зачет)											зачет

В соответствии с требованием ФГОС ВО к структуризации дисциплины в виде элективных модулей (специализаций в видах спорта или двигательных системах) студентам предлагается выбор из 11 культивируемых в университете спортивно - оздоровительных практик, логически встроенных в систему физической подготовки студентов на всем протяжении обучения по предмету.



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 5 -

Учебный план прикладной физической культуры по семестрам и модулям

С Е М Е С Т Р	Часы	М о д у л и										
		Общая физическая подготовка	Плавание	Легкая атлетика	Футбол	Атлет-ая гимнаст.	Волейбол	Баскет-бол	Бадминтон	Настоль-ный теннис	Аэробика	Дартс
1	32	+		+								
2	32	+	+	+								
3	32	+	+	+	+	+			+	+		
4	32	+	+	+	+	+			+	+		
5	36	+	+	+	+		+	+				
6	32	+	+	+	+		+	+				
7	32	+	+		+		+	+				
8	64	+	+	+			+	+			+	
9	32	+	+		+	+			+	+	+	+
10	4	+		+		+			+	+	+	+
Итого/час	328	328	200	192	160	136	132	132	112	112	72	40

1.4. Планируемые результаты обучения и освоения дисциплины

В процессе освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

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



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 6 -

- способность и готовность к осуществлению 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-1);
- готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию здорового образа жизни (ПК-13).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

- влияние средств физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся различными видами спорта;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные двигательные умения и навыки для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья населения;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;
 - деятельности по формированию здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь навык (опыт деятельности):

- владения методами и средствами развития физических качеств;
- владения простейшими приемами самомассажа и релаксации;
- методами физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 7 -

профессиональной деятельности врача.

1.5 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП специальности 31.05.03 Стоматология.

Результаты обучения Результаты	Знать	Уметь	Иметь навык (опыт деятельности)	Уровень усвоения		
				Осна комите льный	Репродукти вный	Продуктив ный
--						



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 8 -

<ul style="list-style-type: none"> • способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6) 	<ul style="list-style-type: none"> • влияние средств физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся различными видами спорта; • правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы страховки и само страховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • использовать приобретенные двигательные умения и навыки для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья населения; подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха; деятельности по формированию здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • владения методами и средствами развития физических качеств; • технически х приемов в выбранных видах спорта и оздоровительных систем. • физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности врача. 	<p style="text-align: center;">+</p>
--	--	--	--	--------------------------------------



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 9 -

<ul style="list-style-type: none"> • способность и готовность к осуществлению мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья м 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-1); 	<ul style="list-style-type: none"> • Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. • Принципы здорового образа жизни. • Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> • Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом возраста и двигательных навыков. • Уметь повышать работоспособности, сохранять и укреплять здоровье населения. • Организовывать и проводить индивидуальный, коллективный и семейный отдых. • Организовывать деятельность по формированию здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • Реализации запланированного комплекса мероприятий по формированию здорового образа жизни.
---	--	---	---



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 10 -

<ul style="list-style-type: none"> • готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию здорового образа жизни (ПК-13). 	<ul style="list-style-type: none"> • Константы показателей функционального состояния организма человека тренированного и не занимающегося физическими упражнениями. • Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. • Влияние физических упражнений различного характера на организм человека. 	<ul style="list-style-type: none"> • Составить план гигиенических мероприятий оздоровительного характера с учетом возраста и двигательных навыков. • Организовывать и проводить индивидуальный, коллективный и семейный отдых. • Планировать и организовывать деятельность по формированию здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • Исследования основных показателей функционального состояния организма человека. • Анализа исследуемых параметров и интерпретации их с целью создания модели будущего поведения человека оздоровительной направленности. 	<p style="text-align: right;">+</p>
--	---	---	--	-------------------------------------

1.6. Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы в рамках преподавания дисциплины

Учебные занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводятся в форме контактной работы студентов с преподавателем.

Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя практические занятия, а также аттестационные испытания промежуточной и текущей аттестации обучающихся.

Виды учебных занятий: практические.

Практические занятия включают в себя *специфические методы физического воспитания*: метод строго регламентированного упражнения (МСРУ)- позволяет осуществлять двигательную деятельность студентов по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.), игровой метод (ИМ) - использование упражнений в игровой форме, соревновательный метод (СМ) - использование упражнений в соревновательной форме, метод круговой тренировки (МКТ)- представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

и общепедагогические методы: словесные методы (СМ) (рассказ, описания, объяснение, команда, распоряжение, указание, разбор, замечание, словесная оценка) и метод наглядного воздействия (МНВ).



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 11 -

Средствами практических занятий, направленными на обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, являются общая физическая подготовка, отдельные виды легкой атлетики, плавание, спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол, настольный теннис), аэробика, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности.

1.7. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

- текущий контроль успеваемости студента включают в себя: оценку уровня физической подготовленности (ОУФП) и оценку спортивно-технической подготовленности (ОСТП).

В каждом семестре оценивается выполнение студентами 5 тестов (осенних семестрах) и 6 тестов (весенних семестрах). Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

- форма промежуточной аттестации - зачет.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

Программа дисциплины рассчитана на 11 семестров и состоит из 11 элективных модулей. Конкретный набор модулей в каждом семестре формируется по выбору студента в объеме предусмотренном на данный семестр, настоящей рабочей программой и учебным планом (см. таблицу Основные разделы (модули дисциплины)), и в суммарном объеме составляет 328 часов за весь период обучения.

2.1. Содержание дисциплины, виды занятий и используемые образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Виды занятий, используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Курс



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 12 -

1	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств. Обеспечение необходимого уровня базовой физической подготовки для приобретения необходимого запаса двигательных умений и навыков в последующей технической подготовке в избранных видах спорта. Специальная подготовка, обеспечивающая студенту возможность успешно действовать в условиях соревнований. Повышение общего уровня функциональных возможностей организма. Создание предпосылок для формирования новых форм движений и совершенствования освоенных ранее. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Воспитание скоростных способностей. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции. Воспитание быстроты движений. Воспитание гибкости. Воспитание выносливости. Воспитание координационных способностей. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ, МКТ	
2	Легкая атлетика	Обучение и совершенствование в технике спринтерского бега: низкий и высокий старт, стартовое ускорение, тактика пробегания дистанции. Обучение и совершенствование в технике кроссового бега: тренировка выносливости, тактика бега по дистанции, финиширование. Обучение и совершенствование в технике прыжка в длину с места. Обучение и совершенствование в технике метания спортивного снаряда.	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ	1
3	Атлетическая гимнастика	Работа с отягощениями. Особенности силовой тренировки. Виды силовой нагрузки. Правила работы на тренажёрах. Техника выполнения силовых упражнений. Техника подъёма штанги рывком и толчком.	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ, МКТ	1
4	Баскетбол	Основы техники и тактики игры в баскетбол: передачи, перемещения, броски мяча по кольцу, штрафные броски. Взаимодействие игроков на площадке. Тактика действий в защите и нападении. Учебные игры.	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ, МКТ	1



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 13 -

5	Настольный теннис	Основы техники и тактики игры в настольный теннис: удары, подсечки. Техника подачи. Тактика действий в защите и нападении. Перемещения, взаимодействие игроков в парной игре. Учебные игры.	ПЗ, СМ, МНВ	2
6	Футбол	Основы техники и тактики игры в футбол: передачи, перемещения, взаимодействие игроков на поле. Тактика действий в защите и нападении. Обманные действия. Учебные игры.	ПЗ, СМ, МНВ СРУ, МКТ,	2
7	Плавание	Основы техники плавания: вольный стиль, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Тактика проплывания коротких и длинных дистанций различными способами. Техника поворота. Старт с тумбы. Комплексное плавание	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ	2
8	Бадминтон	Основы техники и тактики игры в бадминтон: удары сверху и снизу, короткие и длинные. Подача волана. Тактика действий в защите и нападении. Перемещения, взаимодействие игроков на площадке в парной игре. Учебные игры.	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ	2
9	Волейбол	Основы техники и тактики игры в волейбол: передачи мяча сверху и снизу, нападающий удар, блокирование, верхняя и нижняя подача. Перемещения, взаимодействие игроков на площадке. Тактика действий в защите и нападении. Учебные игры.	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ, МКТ	2
10	Дартс	Обучение технике позиции для броска. Отработка точности метания по секторам. Правила игр «Раунд», «Большой Раунд», «501», «Сектор 20». Учебные игры.	ПЗ, ИМ, СМ, ОСТП, МНВ	2
11	Азробика	Азробные упражнения. Обучение технике выполнения базовых движений в азробике. Использование различных плоскостей движений разными частями тела. Обучение разнонаправленным движениям в суставах различных частей тела. Обучение использованию различного ритма движений рук и ног, изменению направления выполнения движения и перемещений в пространстве. Обучение связкам в азробике.	ПЗ, МСРУ, СМ, МНВ, МНВ	2
				32



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 14 -

III. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНЦИЙ В ДИСЦИПЛИНЕ¹

№	Наименование разделов (модулей) дисциплины	Аудиторные занятия		Контактный вид работы обуча-ся с преподавателем	Формируемые компетенции	Виды занятий, используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего контроля успеваемости
		Практические занятия	Всего аудит. часов				
1	Общая физическая подготовка	328	328	328	ОК-1; ПК-1; ПК-13.	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ, МКТ	ОУФП, ОСТП
2	Легкая атлетика	192	192	192	ОК-1; ПК-1; ПК-13.	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ	ОУФП, ОСТП
3	Атлетическая гимнастика	136	136	136	ОК-1; ПК-1; ПК-13.	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ, МКТ	ОУФП, ОСТП
4	Баскетбол	132	132	132	ОК-1; ПК-1; ПК-13.	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ, МКТ	ОУФП, ОСТП
5	Настольный теннис	112	112	112	ОК-1; ПК-1; ПК-13.	ПЗ, СМ, МНВ	ОУФП, ОСТП
6	Футбол	160	160	160	ОК-1; ПК-1; ПК-13.	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ, МКТ,	ОУФП, ОСТП
7	Плавание	200	200	200	ОК-1; ПК-1; ПК-13.	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ	ОУФП, ОСТП
8	Бадминтон	112	112	112	ОК-1; ПК-1; ПК-13.	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ	ОУФП, ОСТП
9	Волейбол	132	132	132	ОК-1; ПК-1; ПК-13.	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ, МКТ	ОУФП, ОСТП
10	Дартс	40	40	40	ОК-1; ПК-1; ПК-13.	ПЗ, ИМ, СМ, ОСТП, МНВ	ОУФП, ОСТП
11	Аэробика	72	72	72	ОК-1; ПК-1;	ПЗ, МСРУ, СМ,	ОУФП, ОСТП

¹ Распределение и нагрузку по семестрам – см. таблицу Основные разделы (модули дисциплины)



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 15 -

					ПК-13.	МНВ, МНВ	
--	--	--	--	--	--------	----------	--

Виды занятий, способов и методов обучения (с сокращениями): виды занятий - практическое занятие (ПЗ); методы: метод строго регламентированного упражнения (МСРУ), игровой метод (ИМ) соревновательный метод (СМ), метод круговой тренировки (МКТ); словесные методы (СМ), метод наглядного воздействия (МНВ).

Формы текущего контроля успеваемости (с сокращениями): оценка уровня физической подготовленности (ОУФП), оценка уровня спортивно-технической подготовленности (ОСТП).

IV. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Студенты, обучающиеся дисциплине «Прикладная физическая культура», освоившие учебную программу, в семестрах выполняют требования текущего контроля с соответствующей записью в зачетной книжке (или вкладыше в зачетную книжку) студента «выполнено». В 11 семестре - «зачтено». Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий («прилежание»), выполнение установленных на данный семестр тестов физической подготовленности и умений и навыков по спортивно-технической подготовленности.

Контрольные требования по спортивно-технической подготовленности студентов по элективной дисциплине «Прикладная физическая культура»

Тесты	Оценка, балл				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Модуль 1	Общая физическая подготовка (муж)				
РWC 170, кгм/мин/кг	13,56 и ниже	14,65-13,57	15,75-14,66	16,83-15,75	16,84 и выше
6 «Мини-берпи» (и.п. –о.с; 1-упор присев, 2-упор лежа, 3 –упор присев, 4-и.п.), сек.	более 17	17-15	14-13	12-11	10 и менее
Прыжки через скакалку на двух ногах, кол-во отталкиваний в минуту	менее 120	120	130	140	150
Отжимание в упоре лежа на полу (туловище прямое, опускаться до	менее 21	21-31	32-37	38-43	44 и более



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 16 -

касания грудью пола), кол-во раз	21				
Подъем прямых ног до касания перекладины, кол-во раз	менее 5	5	6-10	11-13	14 и более
Модуль 1	Общая физическая подготовка (жен)				
PWC 170, кгм/мин/кг	9,56 и ниже	10,55-9,57	11,54-10,56	12,53-11,55	12,54 и выше
6 «Мини-берпи» (и.п. –о.с; 1-упор присев, 2-упор лежа, 3 –упор присев, 4-и.п.), с.	более 30	26-30	19-25	16-18	15 и менее
Прыжки через скакалку на двух ногах, кол-во отталкиваний в 1 мин	менее 90	100	110	120	130
Отжимание в упоре лежа на полу (туловище прямое, опускаться до касания грудью пола), кол-во раз	менее 7	7-11	12-16	17-23	24 и более
Подъем прямых ног до касания перекладины, кол-во раз	менее 4	4	5-7	8-9	10 и более
Модуль 2	Легкая атлетика (муж)				
Бег 500 м, мин	1.50,0	1.45,5	1.35,0	1.30,0	1.25,0
Челночный бег 3x20, с	16,0	15,2	14,8	12,6	11,6
Кроссовый бег 5 км, м	без учета времени				
Бег 60 м, с	9,5	9,4	9,1	8,9	8,6
Метание снаряда весом 700 гр, м	менее 27	27	29	31	33
Модуль 2	Легкая атлетика (жен)				
Бег 300 м, мин	1.14,0	1.12,0	1.06,0	1.03,0	1.00,0
Челночный бег 3x20, с	18,0	17,2	16,6	14,8	13,8
Кроссовый бег 3 км, с	без учета времени				
Бег 60 м, с	11,2	11,0	10,6	10,4	10,1
Метание снаряда весом 500 гр, м	менее 14	16	18	20	22



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 17 -

Модуль 3	Атлетическая гимнастика (муж)				
Приседание со штангой на плечах за головой (% от собственного веса)	менее 95%	95%	100%	105%	115%
Жим штанги лежа на спине, горизонтальная скамейка (% от собственного веса)	менее 90%	90%	95%	100%	105%
Тяга становая (% от собственного веса)	менее 105%	105%	120%	135%	145%
Модуль 3	Атлетическая гимнастика (жен)				
Приседание со штангой на плечах за головой (% от собственного веса)	менее 75%	75%	80%	90%	100%
Жим штанги лежа на спине, горизонтальная скамейка (% от собственного веса)	менее 50%	50%	55%	65%	70%
Тяга становая (% от собственного веса)	менее 75%	75%	80%	90%	100%
Модуль 4	Баскетбол (муж)				
Комбинированный тест, сек	35,7 и больше	35,6-34,5	34,4-33,5	33,4-32,0	31,9 и меньше
Перемещение 6x5, сек.	9,8 и больше	9,7-9,0	8,9-8,5	8,4-8,0	7,9 и меньше
Штрафной бросок (из 30 попыток), кол-во попаданий	13 и меньше	14-15	16-17	18-19	20 и больше
Броски с точек (из 40 попыток), кол-во попаданий	9 и меньше	10-12	13-15	16-18	19 и больше
Модуль 4	Баскетбол (жен)				
Комбинированный тест, сек	38,7 и больше	38,7-37,7	37,6-36,3	36,2-34,9	34,8 и меньше
Перемещение 6x5, сек	11,0 и больше	10,9-10,4	10,3-9,9	9,8-9,4	9,3 и меньше



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективных
дисциплин
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 18 -

Штрафной бросок (из 30 попыток), кол-во попаданий	13 и меньше	14-15	16-17	18-19	20 и больше
Броски с точек (из 40 попыток), кол-во попаданий	9 и меньше	10-12	13-15	16-18	19 и больше
Модуль 5	Настольный теннис (муж)				
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки, кол-во раз	20 и менее	30	50	80	100
Подрезка справа (слева) по диагонали (прямой), кол-во раз	10 и менее	15	20	25	35
Накаты справа (слева) по диагонали (прямой, в середину стола), кол-во раз	15 и менее	20	25	35	45
Поддачи (справа, слева) с нижним вращением в заданную зону (из 10 подач), кол-во раз	2 и менее	3-4	5-7	7-8	9-10
Модуль 5	Настольный теннис (жен)				
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки, кол-во раз	менее 20	20	30	50	80
Подрезка справа (слева) по диагонали (прямой), кол-во раз	менее 10	10	15	20	25
Накаты справа (слева) по диагонали (прямой, в середину стола), кол-во раз	менее 15	15	20	25	35
Поддачи (справа, слева) с нижним вращением в заданную зону (из 10 подач), кол-во раз	менее 2	2-3	4-6	7	8
Модуль 6	Футбол (муж)				
Удар по мячу на дальность (сумма ударов) правой и левой ногой, м	34 и менее	35-41	42-45	46-49	50
Вбрасывание аута, м	11 и менее	12	13	14	15



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 19 -

Удары по мячу на точность, кол-во раз	1	2-3	4	5-6	7-88
Ведение мяча, обводка 4-х стоек, удар по воротам, сек	7,9 и менее	8,0	8,5	8,3	8,1
Модуль 7	Плавание (муж)				
12-ти минутный тест Купера по плаванию, м	менее 350	350-450	450-550	550-650	более 650
Плавание 25 м кроль на груди, сек.	более 24	24	22	20	18
Плавание 25 м кроль на спине, сек.	более 27	27	25	22	20
Плавание 25 м брасс, сек	более 33	33	28	24	22
Модуль 7	Плавание (жен)				
12-ти минутный тест Купера по плаванию, м	менее 275	275-350	350-450	450-550	более 550
Плавание 25 м кроль на груди, сек	более 40	40	35	30	25
Плавание 25 м кроль на спине, сек.	более 38	38	32	30	28
Плавание 25 м брасс, сек	более 43	43	38	35	30
Модуль 8	Бадминтон (муж)				
Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз	3 и менее	4-5	6-9	10-12	13-15
Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз	3 и менее	4-5	6-9	10-12	13-15
Подача по зонам (из 10 попыток) открытой стороной ракетки, кол-во раз	3 и менее	4-5	6-9	10-12	13-15



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 20 -

Подача по зонам (из 10 попыток) закрытой стороной ракетки, кол-во раз	3 и менее	4-5	6-9	10-12	13-15
Модуль 8	Бадминтон (жен)				
Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз	2 и менее	3	4-6	7-8	9-10
Набивание (жонглирование) волана открытой стороной ракетки, кол-во раз	2 и менее	3	4-6	7-8	9-10
Подача по зонам (из 10 попыток) открытой стороной ракетки, кол-во раз	2 и менее	3	4-6	7-8	9-10
Подача по зонам (из 10 попыток) закрытой стороной ракетки, кол-во раз	2 и менее	3	4-6	7-8	9-10
Модуль 9	Волейбол (муж)				
Подача мяча из 10 попыток, кол-во раз	1	2-3	4-6	7-8	9-10
Передача сверху над собой, кол-во раз	5 и менее	6-8	9-11	12-14	15
Модуль 9	Волейбол (жен)				
Подача мяча из 5 попыток, кол-во раз	1	2	3	4	5
Передача сверху над собой, кол-во раз	2 и менее	4-5	6-7	8-9	10
Модуль 10	Дартс (муж)				
Большой раунд, очки	менее 150	180	200	230	250
Набор очков, очки	менее 200	240	280	310	350
Модуль 10	Дартс (жен)				



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 21 -

Большой раунд, очки	менее 100	120	140	150	180
Набор очков, очки	менее 150	180	220	260	300
Модуль II	Аэробика (жен)				
Функциональная сила прямых мышц живота, сек	меньше 10 сек	10 - 20 сек	21 – 45 сек	46 – 60 сек	больше 60 сек
Функциональная сила косых мышц живота, сек	меньше 20 сек	20 - 45 сек	46 – 90 сек	91 – 120 сек	больше 120 сек
Функциональная сила мышц – разгибателей позвоночника, сек	меньше 10	10 - 20 сек	21 – 45 сек	46 – 60 сек	больше 60 сек
Оценка физической подготовленности по результатам 12-минутного теста Купера, м	менее 1500	1500-1840	1841-2240	2241-2640	выше 2640
«Казачок», за 20 сек (стоя, руки на поясе — полные приседы и выпрямления с подскоками и поочередным выставлением ноги вперед на носок), кол-во раз	менее 14	14-15	16-17	18-22	23-25

Контрольные требования для определения физической подготовленности студентов по элективной дисциплине «Прикладная физическая культура»

Виды испытания		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«0»
Бег 100 м (сек.)	жен	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	18,8 и больше 14,7 и больше
	муж	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6	
Бег 2000 м Бег 3000 м (мин.,сек.)	жен	10.15,0	10.50,0	11.15,0	11.50,0	12.15,0	12.16,0 и больше
	муж	12.00,0	12.35,0	13.10,0	13.50,0	14.30,0	14.31,0 и больше



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 22 -

Прыжок в длину с места (см)	жен	190	180	168	160	150	149 и меньше
	муж	250	240	230	223	215	214 и меньше
Подтягивание туловища вверх на высокой перекладине (кол-во раз)	муж	15	12	9	7	5	4 и меньше
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленных суставах (кол-во раз)	жен	60	50	40	30	20	19 и меньше
10 хлопков прямыми руками над головой (сек.)	жен	6,0	6,5	7,0	7,5	8,5	8,6 и больше
	муж	5,2	5,6	6,0	6,5	7,5	7,6 и больше
Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье (см)	жен	20	3	6	0	-5	- 4 и меньше
	муж	16	10	5	0	-5	
Челночный бег 5x20 м (сек.)	жен	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,1 и больше
	муж	21,0	22,0	22,5	23,0	23,5	23,6 и больше

Средний балл складывается из оценок выполнения установленных на данный семестр тестов физической подготовленности и умений и навыков по спортивно-технической подготовленности соответствующих, выбранному модулю.

После чего переводится в 100-балльную градацию.

Таблица перевода среднего балла в 100-балльную систему



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 23 -

Средний балл по 5 балльной системе	Балл по 100 балльной системе	Средний балл по 5 балльной системе	Балл по 100 балльной системе
5,0	100	3,9	80
4,9	98-99	3,8	79
4,8	96-97	3,7	78
4,7	94-95	3,6	77
4,6	92-93	3,5	76
4,5	91	3,4	73-74-75
4,4	89-90	3,3	70-71-72
4,3	87-88	3,2	67-68-69
4,2	85-86	3,1	64-65-66
4,1	83-84	3,0	61-62-63
4,0	81-82		

Балльно-рейтинговая система в оценке освоения элективной дисциплины «Прикладная физическая культура»

Принцип набора баллов - накопительно-бонусный.

1. Студенты, выполняющие все требования государственной программы в срок и по расписанию кафедры, получают дополнительные баллы.

2. Студенты, принимающие активное участие в спортивно-массовой работе в рамках университета и на других уровнях, получают премиальные баллы.

3. По результатам семестра кафедра составляет представления в деканаты на студентов, достойно защищающих честь университета в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях городского, областного и другого масштаба для формирования у данных студентов бонусных баллов на курсе (Ркс).

4. В целях стимулирования регулярной и целенаправленной двигательной активности студентов администрация вуза находит возможности для поощрения.

Рейтинг по дисциплине (Р дисциплины). Формируется на кафедре в соответствии с внутривузовским и внутрикафедральным положением о рейтинге студента по дисциплине.



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 24 -

Бонусы за основные разделы государственной программы

№п/п	Наименование	Баллы:
1	Своевременное прохождение медицинского обследования по расписанию кафедры	+3
2	100% посещаемость занятий	+4
3	2-4 часа пропущенных занятий	+3
4	Отдых в спортивно-оздоровительном лагере ВолгМУ: учитывается в осеннем семестре (по представлению преподавателей кафедры)	+3
5	Помощь в организации и судейства соревнований	+1
6	Тренировки в спортивных секциях ВолгМУ (сборные команды)	+5
7	Тренировки в оздоровительных группах	+2
8	Участие во внутривузовских соревнованиях за одно выступление:	
	-на курсе	+3
	-в общежитии	+2
	-на факультете	+3
9	Участие в соревнованиях различного уровня:	
	-в межвузовских	+5
	-в городских и областных	+4
	-региональных	+5
	-российских	+10
	-международных	+15
10	Призовые места, занятые в соревнованиях различного уровня:	1 2 3
	-в межвузовских	+7/6/5
	-в городских и областных	+7/6/5



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 25 -

		-региональных	+8/7/6
		-российских	+9/8/7
		-международных	+10/9/8
11	Выполнение спортивных разрядов:		
		-Мастер спорта РФ	+12
		-Кандидат в мастера спорта РФ	+10
		-1-й спортивный разряд	+8
		-массовые разряды	+3

Перевод «рейтингового балла по дисциплине» в итоговую оценку по предмету

Рейтинговый балл по 100 бальной системе	Итоговая оценка по 5-бальной системе
96 - 100	5,0 (превосходно)
91 - 95	5,0 (отлично)
81 - 90	4,0 (хорошо)
76 - 80	4,0 (хорошо с недочетами)
61 - 75	3,0 (удовлетворительно)
41 - 60	2,0 (неудовлетворительно)
0 - 40	Неудовлетворительно 2,0 (необходимо повторное изучение)

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 26 -

1. **Физическая культура и здоровье** [Текст] : учебник для студентов высш. мед. и фарм. учеб. заведений / В. В. Пономарева [и др.] ; под ред. В. В. Пономаревой ; Минздравсоцразвития РФ ; Федерал. агентство по здравоохранению РФ ; ФГОУ "ВУНМЦ Росздрава". - М. : ФГОУ "ВУНМЦ Росздрава", 2006. - 320 с. : ил.
2. **Евсеев Ю. И.** Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 446, [2] с. - (Высшее образование).
3. **Грачев О. К.** Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студентов мед. и фармацевт. вузов / О. К. Грачев. - 2-е изд. - Ростов н/Д : МарТ, 2011. - 461, [3] с. : ил. - (Учебный курс).
4. **Холодов Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 480 с. : ил.
5. **Мандриков В. Б.** Инновационные подходы в профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата [Текст] : учеб. пособие / В. Б. Мандриков, В. О. Аристакесян, М. П. Мицулина ; ВолгГМУ Минздрава РФ. - М. : Изд-во ВолгГМУ, 2014. - 399, [1] с. : ил.

Дополнительная литература:

1. **Бароненко В. А.** Здоровье и физическая культура студента [Текст] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд. перераб. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2012. - 336 с. : и л. - Библиогр. в конце глав.
2. **Голощапов Б. Р.** История физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Б. Р. Голощапов. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 310, [10] с. : ил.
3. **Кобяков Ю. П.** Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов по спец. 050720.65 (033100) - физическая культура / Ю. П. Кобяков. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 254 с. : ил. - (Высшее образование).
4. **Коваль В. И.** Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 316, [4] с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр. в конце глав.
5. **Мандриков В. Б.** Волейбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах [Текст] : учеб.-метод. пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. Р. Садыкова ; Федер. агентство по здравоохранению ; ВолгГМУ ; Каф. физ. культуры и здоровья. - Волгоград : Изд-во ВолгГМУ, 2007. - 175 с. : ил.
6. **Мисюк М. Н.** Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие для бакалавров, студентов вузов / М. Н. Мисюк. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2012. - 432 с. - (Бакалавр. Базовый курс).
7. **Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов** [Текст] : учеб.-метод. пособие / В. Б. Мандриков [и др.] ; Минздравсоцразвития РФ, ВолгГМУ ; рец.: Н. И. Латышевская, М. Ю. Соломин. - Волгоград : Изд-во ВолгГМУ, 2010. - 106 с. : ил.
8. **Приказ Минздравсоцразвития России № 613-н от 9августа 2010 г.** «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 27 -

спортивных мероприятий» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс».

9. **Мандриков В.Б.** Программа элективного курса «Пути формирования здорового образа жизни студентов» по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ И.А. Ушакова, М.П. Мицулина. - Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2007.- 64с. Режим доступа: http://www.volgmed.ru/uploads/files/2013-5/19530-puti_formirovaniya_zdorovogo_obraza_zhizni_studentov.pdf

10. **Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р** <Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года> [Электронный ресурс]. - Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс».

11. **Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014)** "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [Электронный ресурс]. - Режим доступа : СПС «КонсультантПлюс».

12. **Организационно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре в специальном учебном отделении медицинских и фармацевтических вузов** [Электронный ресурс] / В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, И.А.Ушакова, В.О. Аристакесян, Н.В. Замятина. - Волгоград: Изд-во: ВолГМУ, 2013.-334 с. Режим доступа: http://library.volgmed.ru/ebs/MObjectDown.asp?MacroName=%CC%E0%ED%E4%F0%E8%EA%EE%E2_%CE%F0%E3%E0%ED%E8%E7%E0%F6%E8%EE%ED%ED%EE_%EC%E5%F2%EE%E4%E8%F7%E5%F1%EA%EE%E5&MacroAcc=A&DbVal=47

13. **Физическая культура** [Текст] : сборник тестовых вопросов и ответов для студентов медицинских вузов : учеб. пособие / под общ. ред. В. Б. Мандрикова ; Федерал. агентство по здравоохранению ; ВолГМУ. - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2007. - 95 с.

14. **Мандриков В. Б.** Дидактический материал для студентов специального учебного отделения, имеющих синдром вегетативной дисфункции [Текст] : учеб. пособие / В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина, Е. В. Пивоварова ; ВолГМУ ; Минздравсоцразвития РФ. - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2012. - 244, [4] с. : ил. - Библиогр. : с. 239-240.

15. **Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах** [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Б. Мандриков [и др.] ; Минздравсоцразвития РФ ; ВолГМУ. - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2012. - 312 с. : ил. - Библиогр. в конце глав. - Режим доступа: http://library.volgmed.ru/ebs/MObjectDown.asp?MacroName=%C1%E0%F1%EA%E5%F2%E1%EE%EB_%ED%E0_%E7%E0%ED%FF%F2%E8%FF%F5_2012&MacroAcc=A&DbVal=47

16. **Мандриков В. Б.** Спортивный бадминтон в занятиях по физическому воспитанию студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Б. Мандриков, М. В. Уколов ; Минздравсоцразвития РФ, ВолГМУ. - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2010. - 128 с.- Режим



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 28 -

доступа:

http://library.volgmed.ru/ebs/MObjectDown.asp?MacroName=%F1%EF%EE%F0%F2%E8%E2%ED%FB%E9_%E1%E0%E4%EC%E8%ED%F2%EE%ED_2010&MacroAcc=A&DbVal=47

17. **Мандриков, В. Б.** Дидактический материал для студентов специального учебного отделения, имеющих синдром вегетативной дисфункции [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина, Е. В. Пивоварова ; ВолГМУ ; Минздравсоцразвития РФ. - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2012. - 244, [4] с. : ил. - Библиогр. : с. 239-240.- Режим доступа:

http://library.volgmed.ru/ebs/MObjectDown.asp?MacroName=%CC%E0%ED%E4%F0%E8%EA%EE%E2_%C4%E8%E4%E0%EA%F2%E8%F7%E5%F1%EA%E8%E9_%EC%E0%F2%E5%F0%E8%E0%EB_2012&MacroAcc=A&DbVal=47

18. **Оздоровительный фитнес в высших учебных заведениях** [Текст] : учеб. пособие / В. Б. Мандриков [и др.] ; Минздравсоцразвития, ВолГМУ ; рец. Л. К. Квартовкина. - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2009. - 167 с.: ил.- Режим доступа: http://www.volgmed.ru/uploads/files/2012-11/14729-ozdorovitelnyj_fitnes.pdf ;

http://library.volgmed.ru/ebs/MObjectDown.asp?MacroName=%CE%E7%E4%EE%F0%EE%E2%E8%F2%E5%EB%FC%ED%FB%E9_%F4%E8%F2%ED%E5%F1_2009&MacroAcc=A&DbVal=47

Программное обеспечение

1. Windows Terminal Server - Device CAL 2008
2. Windows Starter 7
3. Windows Server - Device CAL 2012
4. Windows Remote Desktop Services - User CAL 2008
5. Windows 7 Professional
6. Visual Studio Professional Edition 2008
7. Office Standard 2013
8. Office Standard 2010
9. Office Standard 2007
10. Expression Studio Web Professional 4.0
11. ABBYY FineReader
12. Kaspersky Endpoint Security Russian Edition
13. Adobe Reader
14. Moodle GNU GPL
15. Windows 8.1 Professional
16. Windows 10 Professional

Информационные источники (интернет-ресурсы)



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 29 -

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ
3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
4. <http://enit.ssau.ru/kadis/ocnovset> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
5. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
6. <http://lib.sportedu.ru>- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ
7. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - e-library – Научная электронная библиотека
8. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
9. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.
10. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.
11. <http://www.garant-e.ru/index.php/article/archive/18/> Гарант-студент - Энциклопедия Российского законодательства (программа поддержки учебных заведений). Специальный выпуск для студентов, аспирантов, преподавателей
12. <http://gto.ru/> - интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
13. <https://rosinwebc.ru/> - Информационно-научный WEB-Центр физической культуры, здоровья и спорта
14. bmsi.ru – Библиотека международной спортивной информации. Открытый ресурс, в котором содержатся издания по спортивной тематике: книги, видео, отдельные статьи, список сайтов спортивных организаций.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основного оборудования, используемого на учебных объектах при реализации дисциплины

Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических	Перечень основного оборудования, используемого при реализации дисциплины (с указанием марки, производителя, конкретного количества – необходимого для организации учебного процесса)	Фактический адрес учебных объектов и кабинетов
--	--	--



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 30 -

занятий с указанием площади (м ²) помещений (каждого в отдельности и суммарной)		
1	2	3
Игровой спортивный зал, 651,2 кв.м.	стенка гимнастическая (12), скамейка гимнастическая жесткая (18), маты гимнастические (5), мяч набивной (25), стол для н/тенниса (2), ракетка бадминтонная (10), сетка бадминтонная (3), скакалка гимнастическая (15), оборудование для дартс (5) комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой (8), мячи баскетбольные (6) сейф для хранения мячей (1), стойки волейбольные универсальные (4), мячи волейбольные (6), ворота для минни-футбола (2), мячи футбольные (2), мячи гандбольные (4), компрессор для накачивания мячей (2), инвентарь для подвижных игр, сейф с аудиоаппаратурой (1).	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Зал т/атлетики, 61,8 кв.м.	контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей (1), скамья атлетическая (1), скамья атлетическая наклонная (1), стойка для штанги (4) штанги тренировочные (5), гантели наборные (8), стойка для отягощений, помост работы с отягощениями, зеркала, наглядный материал, таблицы, схемы работы с отягощениями	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Тренажёрный зал №1, 62,9 кв.м.	тренажёры силовые (6), гребные (6), зеркала, стойки для отягощений, весы медицинские (1), ростомер (2), велотренажер (3).	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Методический кабинет, 36,7 кв.м.	учебная аудитория для проведения методических, лекционных, элективных занятий и для возможности работы в сети Интернет, шкафы с учебно-методической и научной литературой (6), сейф (1), опорные карты, опорные схемы, бланки контрольных тестов, телевизор, видеоплеер «Panasonic», микрофон МИРРО, монитор, музыкальный центр, мультимед проектор, ноутбук, оверхед- проектор, системный блок, сканер, экран (на штативе, навесной, настенный), процессорный блок цифровая фотокамера	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Кабинет заведующего кафедрой, 21 м ²	письменный стол, журнальный стол, стулья, шкафы с учебной документацией, компьютер (2), ксерокс «Canon» (1).	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Преподавательская 1; 42 м ²	письменные столы (12), стулья, шкафы с учебной документацией, шкаф хозяйственный, зеркало,	г. Волгоград, ул. КИМ, 18



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 31 -

	холодильник, информационные стенды	
Преподавательская 2; 42 м ²	Письменные столы (12), стулья, шкафы с учебной документацией, шкаф хозяйственный, информационные стенды	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Раздевалка студенческая 1; 62,1 кв.м.	гардеробные стойки, скамейки, зеркало, душевая, туалет, перегородка жёсткая, перегородка тканевая	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Раздевалка студенческая 2, 62,5 кв.м	гардеробные стойки, скамейки, зеркало, душевая, туалет, перегородка тканевая	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Кабинет доцента, 21 м ²	письменный стол (2), стулья, шкафы с учебной документацией, зеркало, компьютер (2), принтер (1).	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Лаборатория функциональной диагностики, 36,6 кв.м.	велозргомтр, коврики массажные, динамометр становой, вибрационный тренажер М. Ф. Агашина, комплект динамометров ручных, тонометр «OMRON», шагомер электронный пульсометр, массажные столы, весы медицинские, аппаратура и инвентарь для научных исследований, ростомер	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Раздевалка преподавательская, 42 м ²	гардеробные стойки, стулья, стол, кресло, диван, зеркало, шкафы для инвентаря	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Склад инвентаря, 70м ²	ракетки бадминтонные, воланы, ракетки и мячи для н/тенниса, тонометр ртутный, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, стойки микрофонные, экраны настенные, гитарный усилитель, динамометры кистевые и становые, акустическая система, ноутбук, оверхед, пневматические винтовки, радиосистема, куртки спортивные, манишки, футболки волейбольные и бадминтонные, методическая литература	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Раздевалка преподавательская, 8 м ²	гардеробные стойки, скамейки, стулья, перекладина для верхней одежды, зеркало	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Техническое помещение (6), 21м ²	технический инвентарь и оборудование	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Техническое помещение (10), 15м ²	технический инвентарь и оборудование	г. Волгоград,



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 32 -

		ул. КИМ, 18
Спортивный зал, 70 м ²	ступенька универсальная для степ-теста (12) скамейка гимнастическая жесткая (8) оборудование для дартс (3), стол для н/тенниса (4), скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, фитболы, хозяйственный инвентарь, рулетка измерительная (10 м.), аудиоаппаратура (1), компакт-диски, тренажёры силовые (2), зеркала.	г. Волгоград, пл. Павших Борцов, 1
Раздевалка студенческая женская, 30,8 м ²	гардеробные стойки, скамейки, зеркало, душевая, туалет	г. Волгоград, пл. Павших Борцов, 1
Раздевалка студенческая мужская, 13,7 м ²	гардеробные стойки, скамейки, раковина	г. Волгоград, пл. Павших Борцов, 1
Склад инвентаря, 12 м ²	пульсометр, шагомер электронный, комплект динамометров ручных, динамометр становой, тонометр автоматический, аппаратура и инвентарь для исследования функционального состояния, для шахмат, фитнеса	г. Волгоград, пл. Павших Борцов, 1
Преподавательская; 23,5 м ²	Письменные столы, стулья, шкафы с учебной документацией, шкаф хозяйственный, информационные стенды, туалет	г. Волгоград, пл. Павших Борцов, 1
Спортивный зал, 60 м ²	зеркала, ковер напольный, станок хореографический, аудиоаппаратура, стол, стулья, отягощения, мячи малые,	г. Волгоград, ул. Хиросимы, 8
Тренажёрный зал, 12 м ²	силовые тренажёры, сейф со спортивным оборудованием	г. Волгоград, ул. Хиросимы, 8
Раздевалка, 12 м ²	стулья	г. Волгоград, ул. Хиросимы, 8
Спортивный зал, 60 м ²	Аудиоаппаратура, пылесос, зеркала, гимнастические коврики, степ-платформы (деревянные), теннисный стол, дартс, гимнастическая стенка, стол, журнальный стол, стулья, напольный ковёр, сейф для инвентаря, Маты гимнастические, палка гимнастическая, лавка для развития мышц брюшного пресса, обруч	г. Волгоград, ул. Козловская, 45а



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 33 -

	гимнастический, мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг), гимнастические коврики, скакалка гимнастическая, скамья атлетическая степпер «Лифтмастер», тренажер гиперэкстензия горизонтальная, тренажер для сведения ног, тренажер для сгибания ног, тренажер Пек-Дек	
Тренажерный зал, 12м ²	стойка для штанг, штанги, наклонная доска, комплект спортивных тренажеров	г. Волгоград, ул. Козловская, 45а

5.2. Материально-техническое обеспечение формирования компетенций реализуемых программой дисциплины «Прикладная физическая культура»

Перечень основного оборудования, используемого при реализации дисциплины				
Симуляторы, роботы, манекены	Медицинская техника, инструментарий	Компьютерная оргтехника, мультимедиа	Расходный материал	Иное учебное оборудование
Формируемая программой дисциплины компетенция				
<ul style="list-style-type: none"> • способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6) <ul style="list-style-type: none"> • способность и готовность к осуществлению 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-1); • готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию здорового образа жизни (ПК-13). 				
Велотренажер Велоэргометр Коврики массажные Доска для обучения плаванию Комплект спортивных тренажеров	Динамометр становой Вибрационный тренажер М. Ф. Агашина Комплект динамометров ручных Тонометр «OMRON»	Телевизор Видеоплеер «Panasonic» Микрофон MIRPO Монитор	Опорные карты Опорные схемы Бланки контрольных тестов	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Экран рулонный, настенный



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматологии

- 34 -

<p>Маты гимнастические Палка гимнастическая Лавка для развития мышц брюшного пресса Обруч гимнастический Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) Гимнастические коврики Скакалка гимнастическая Скамья атлетическая Степпер «Лифтмастер» Тренажер гиперэкстензия горизонтальная Тренажер для сведения ног Тренажер для сгибания ног Тренажер Пек-Дек</p>	<p>Шагомер электронный Пульсометр Массажные столы Весы медицинские Аппаратура и инвентарь для научных исследований Ростомер</p>	<p>Музыкальный центр Мультимед проектор Ноутбук Оверхед- проектор Системный блок Сканер Экран (на штативе, навесной, настенный) Процессорный блок Цифровая фотокамера</p>	<p>Информационные стенды Видеоматериалы</p>
--	---	---	---

VIII. ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ элективной ДИСЦИПЛИНЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	Вопросы согласования	Дата согласования и № протокола
1	Нормальная физиология – физиология челюстно-лицевой области	Физиологические закономерности спортивной тренировки. Основные физиологические константы спортсменов различных специальностей. Энергозатраты организма при занятиях спортом.	№ _____ «__» _____ 201_г
2	Медицинская реабилитация	Физическая реабилитация. Профилактика спортивных травм и повреждений у детей. Методы контроля и самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.	№ _____ «__» _____ 201_г



Государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Рабочая программа элективной
дисциплины
«Прикладная физическая
культура»
по специальности Стоматология

- 35 -

3	Гигиена	Гигиенические нормы и требования к инвентарю и помещениям при занятиях физической культурой спортом с детьми и подростками. Питание при занятиях физическими упражнениями различной направленности.	№ _____ «__» _____ 201_г
---	---------	---	-----------------------------

Зав. каф. физической культуры и здоровья,

д.п.н., профессор

Заведующий кафедрой нормальной физиологии,

д.м.н., профессор

Зав. каф. мед. реабилитации и спорт. медицины с курсом мед. реабилитации,

ЛФК, спорт. медицины, физиотерапии ФУВ, доцент

Зав. кафедрой общей гигиены и экологии,

д.м.н., профессор

В.Б. Мандриков

С.В. Клаучек

Е.Г. Вершинин

Н.И. Латышевская