



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 1 -

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор, профессор  
В.Б. Мандриков  
«16» марта 2016 г.

Рабочая программа элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»

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



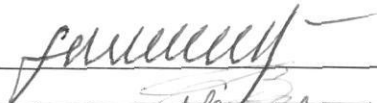
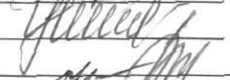
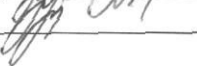
Государственное  
бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Волгоградский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 2 -


Разработчики рабочей программы:

заведующий кафедрой, д.п.н., профессор  
доцент кафедры, к.б.н.  
доцент кафедры, к.б.н.  
старший преподаватель кафедры, к.б.н.  
старший преподаватель кафедры, к.с.н.

Мандриков В.Б.  
Неумоин В.В.  
Ушакова И.А.  
Мицулина М.П.  
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.

**СОГЛАСОВАНО**  
Руководитель ОМКК ФГБОУ ВО  
ВолгГМУ Минздрава России

Председатель УМК стоматологического факультета, д.м.н.  Д.В. Михальченко Доцент  Запорощенко А.В.

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

Рабочая программа **согласована** с научной фундаментальной библиотекой  
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  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 3 -

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### Пояснительная записка

Рабочая программа элективной дисциплины «Физическая подготовка» 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. №95 и Учебным планом ФГБОУ ВО ВолГМУ 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:

- Подготовка к сдаче нормативов ВСФК «Готов к труду и обороне».
- 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.
- Вырабатывать 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, психоэмоционального 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  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 4 -

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Элективная дисциплина «Физическая подготовка» относится к дисциплинам по выбору (элективы), вариативная часть

### 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.

В дальнейшем опорой для реализации элективной дисциплины «физическая подготовка» служит материал следующих дисциплин: «Нормальная физиология», «Гигиена», «Медицинская реабилитация».

## 1.3 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часа

### МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП: ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ – СТОМАТОЛОГИЯ

Общая трудоемкость дисциплины – 328 академических часов

Виды учебной работы	Всего часов/ зач. ед.	С Е М Е С Т Р Ы										
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	-
Аудиторные занятия (всего), В том числе в интерактивной форме не менее	328 (без зач. ед.)  328	32	32	32	32	36	32	32	64	32	4	-
Контактная работа обучающегося преподавателем	328	32	32	32	32	36	32	32	64	32	4	-
В том числе:												-
практические занятия	328	32	32	32	32	36	32	32	64	32	4	-



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 5 -

#### 1.4. Планируемые результаты обучения и освоения дисциплины

В процессе освоения дисциплины «Физическая подготовка» обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6)
- способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждения возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также 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 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.

**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 бу-



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 6 -

душей профессиональной деятельности врача.

**Перечень планируемых результатов обучения по элективной дисциплине  
«Физическая подготовка», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП  
специальности 31.05.01 Лечебное дело.**

№ №	Код комп етенц ия	Содержание компетенци и	Характеристика обязательного порогового уровня освоения дисциплины			Оценочн ые средства
			Знать	Уметь	Навык (опыт деятельност и)	



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 7 -

ОК-6	способность и готовность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"><li>- Историю развития физической культуры и спорта в России.</li><li>- Возрастно-половые особенности развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся.</li><li>- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</li><li>- Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.</li><li>- Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li><li>- Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.</li><li>- Роль физической культуры в научной организации труда. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки врача.</li><li>- Принципы здорового образа жизни.</li><li>- Правила</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом возраста и двигательных навыков.</li><li>- Составить программу профессионально-прикладной физической подготовки будущего врача.</li><li>- Повышать работоспособности, сохранять и укреплять здоровье населения.</li><li>- Организовывать и проводить индивидуальный, коллективный и семейный отдых.</li><li>- Организовывать деятельность по формированию здорового образа жизни.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Оценки физического и функционального состояния для реализации будущей профессиональной деятельности врача.</li><li>- Формирования здорового образа жизни.</li><li>- Приемов массажа, самомассажа и релаксации.</li></ul>	С, Т, ПУН
------	--	---	---	--	-----------



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 8 -

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





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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 9 -

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

**Используемые сокращения:**

собеседование по контрольным вопросам (С), тестирование (Т), оценка практических навыков и умений (ПУН)

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

Учебные занятия по элективной дисциплине «Физическая подготовка» проводятся в форме контактной работы обучающегося с преподавателем.

**1. Виды учебных занятий**

- **практические занятия (ПЗ)** - учебные занятия, направленные на развитие



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 10 -

физических качеств и формирование двигательных навыков в традиционных видах спорта,

## 2. Контактные методы обучения:

- **практические занятия (ПЗ)** - учебные занятия, направленные на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков в традиционных видах спорта, комплексе ГТО, оздоровительных системах и прием нормативов физической

**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).

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.

## 1.6. 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 в суммарном объеме составляет 328 часов за весь период обучения.



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 11 -

### 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	Кол-во часов
1	Развитие скоростно-силовых качеств студентов. Подготовка к сдаче норматива в ГТО в беге на 100 м, прыжке в длину с места.	Развитие физических качеств: быстроты и силы. Повышение общего уровня функциональных возможностей организма. Создание предпосылок для формирования новых форм движений и совершенствования освоенных ранее. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Развитие скоростных способностей. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Обучение технике бега с низкого старта. Прыжковые упражнения. Работа с отягощениями и на тренажерах. Обучение и совершенствование в технике прыжка в длину с места. Контрольное тестирование выполнения нормативов ГТО.	ПЗ, СМ, СРУ, МКТ	80
2	Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норматива в беге на 2 и 3 км.	Бег на длинные дистанции по ровной поверхности и пересеченной местности. Бег на отрезках до 400 м в различных скоростных режимах. Обучение и совершенствование техники кроссового бега, тактика бега по дистанции, финиширование. Обучение технике бега с высокого старта. Специальные беговые упражнения. Тестирование выносливости и анаэробно-аэробных возможностей организма студентов. Контрольное тестирование выполнения норматива ГТО.	ПЗ, СМ, СРУ	80
3	Развитие гибкости. Подготовка к сдаче норматива – «наклон вперед».	Упражнения на развитие гибкости позвоночника: наклоны в различных исходных положениях, повороты. Упражнения с амортизаторами, небольшими отягощениями, с партнерами. Статические упражнения, на удержание исходного положения, с элементами релаксационного характера. Контрольное тестирование выполнения норматива ГТО.	ПЗ, СМ, СРУ, МКТ	16



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 12 -

4	Развитие силы. Подготовка к сдаче силового норматива.	Особенности силовой тренировки. Виды силовой нагрузки. Правила работы на тренажёрах. Работа с отягощениями. Техника выполнения силовых упражнений. Техника подъёма штанги рывком и толчком. Силовая тренировка с различными весами. Контрольное тестирование выполнения норматива ГТО.	ПЗ, СМ, СРУ, МКТ	80
5	Метание спортивного снаряда.	Развитие физических качеств: быстроты и силы. Повышение общего уровня функциональных возможностей организма. Создание предпосылок для формирования новых форм движений и совершенствования освоенных ранее. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Развитие скоростных способностей. Обучение и совершенствование в технике метания спортивного снаряда. Контрольное тестирование выполнения норматива ГТО.	ПЗ, СМ, СРУ, МКТ	20
6	Плавание	Основные стили техники плавания: вольный стиль, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Плавание на различные отрезки. Тактика проплывания коротких и длинных дистанций различными способами. Техника поворота. Старт с тумбы. Комплексное плавание. Контрольное тестирование выполнения норматива ГТО.	ПЗ, СМ, СРУ	16
7	Стрельба	Обучение технике стрельбы из пневматической винтовки. Регламентированная стрельба из различных положений с дистанции 10 м. Контрольное тестирование выполнения норматива ГТО.	ПЗ, СМ, СРУ	20
8	Состязательный	Соревнования в учебных группах по нормативным дисциплинам.	СМ	16
		<b>ИТОГО:</b>		<b>328</b>































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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 25 -

### III. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНЦИЙ В ДИСЦИПЛИНЕ<sup>1</sup>

№	Наименование разделов (модулей) дисциплины	Аудиторные занятия		Контактный	Формируемые компетенции	Виды занятий, используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего контроля успеваемости
		Практические занятия	Всего аудит.				
1	Развитие скоростно-силовых качеств студентов. Подготовка к сдаче нормативов ГТО в беге на 100 м, прыжке в длину с места.	80	80	80	ОК-6; ПК-1; ПК-13	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ, МКТ	ОУФП, ОСТП
2	Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норматива в беге на 2 и 3 км.	80	80	80	ОК-6; ПК-1; ПК-13	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ	ОУФП, ОСТП
3	Развитие гибкости. Подготовка к сдаче норматива – «наклон вперед».	16	16	16	ОК-6; ПК-1; ПК-13	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ, МКТ	ОУФП, ОСТП
4	Развитие силы. Подготовка к сдаче силового норматива.	80	80	80	ОК-6; ПК-1; ПК-13	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ, МКТ	ОУФП, ОСТП
5	Метание спортивного снаряда.	20	20	20	ОК-6; ПК-1; ПК-13	ПЗ, СМ, МНВ	ОУФП, ОСТП
6	Плавание	16	16	16	ОК-6; ПК-1; ПК-13	ПЗ, СМ, МНВ, СРУ, МКТ,	ОУФП, ОСТП

<sup>1</sup> 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  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 26 -

7	Стрельба	20	20	20	ОК-6; ПК-13	ПК-1;	ПЗ, СРУ	СМ, МНВ,	ОУФП, ОСТП
8	Состязательный	16	16	16	ОК-6; ПК-13	ПК-1;	ПЗ, СРУ	СМ, МНВ,	ОУФП, ОСТП

**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 на элективной дисциплине «физическая подготовка», освоившие учебную программу, в семестрах выполняют требования текущего контроля с соответствующей записью в зачетной книжке (или вкладыше в зачетную книжку) студента «выполнено». В II 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 дисциплине «Физическая подготовка»

Тесты	Оценка, балл				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>Общая физическая подготовка (муж)</b>					
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	менее	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  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 27 -

полу (туловище прямое, опускаться до 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
<b>Общая физическая подготовка (жен)</b>					
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
<b>Легкая атлетика (муж)</b>					
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
<b>Легкая атлетика (жен)</b>					
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
<b>Атлетическая гимнастика (муж)</b>					
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%



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 28 -

Тяга стантовая (% от собственного веса)	менее 105%	105%	120%	135%	145%
<b>Модуль 7</b>	<b>Плавание (муж)</b>				
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
<b>Модуль 7</b>	<b>Плавание (жен)</b>				
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
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
	<b>Атлетическая гимнастика (жен)</b>				
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



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 29 -

**Контрольные требования для определения физической подготовленности  
студентов по дисциплине «Физическая подготовка»**

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
	муж	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6	14,7 и больше
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
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 выполнение установленных на данный



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 30 -

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**

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 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 дисц.).** Формируется на кафедре в соответствии с внутривузовским и внутрикафедральным положением о рейтинге студента по дисциплине.

**Бонусы за основные разделы государственной программы**

№п/п	Наименование	Баллы
1	Своевременное прохождение медицинского обследования по расписанию кафедры	+ 1
2	100% посещаемость занятий	+ 4
3	2-4 часа пропущенных занятий	+3
4	Отдых в спортивно-оздоровительном лагере ВолгГМУ: учитывается в	+3



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 31 -

	осеннем семестре (по представлению преподавателей кафедры)	
5	Помощь в организации I судейства соревнований	+1
6	Тренировки в спортивных секциях ВолгГМУ (сборные команды)	+5
7	Тренировки в оздоровительных группах	+4
8	Участие во внутривузовских соревнованиях за одно выступление:	
	-на курсе	+1
	-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:	<b>1 2 3</b>
	-в межвузовских	+7/6/5
	-в городских и областных	+7/6/5
	-региональных	+8/7/6
	-российских	+9/8/7
	-международных	+10/9/8
11	Выполнение спортивных разрядов:	
	-Мастер спорта РФ	+15
	-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)



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 32 -

## V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература:

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 ; ВолГМУ Минздрава РФ. - М. : Изд-во ВолГМУ, 2014. - 399, [1] с. : ил.
6. **Третьякова Н. В.** Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш ; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>

### 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. : ил. - Библиогр. в конце глав.
2. **Голошапов Б. Р.** История физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Б. Р. Голошапов. - 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. Садькова ; Федер. агентство по здравоохранению ; ВолГМУ ; Каф. физ. культуры и здоровья. - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 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).





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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 33 -

7. **Учебно-исследовательская работа студентов в курсе физической культуры медицинских и фармацевтических вузов [Текст] :** учеб.-метод. пособие / В. Б. Мандриков [и др.] ; Минздравсоцразвития РФ, ВолГМУ ; рец.: Н. И. Латышевская, М. Ю. Соломин. - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2010. - 106 с.: ил.
8. **Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий [Электронный ресурс] :** приказ Минздравсоцразвития России № 613-и от 9 августа 2010 г. - СПС "Консультант Плюс". - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
9. **Мандриков В.Б.** Программа элективного курса «Пути формирования здорового образа жизни студентов» по дисциплине «Физическая культура» [Текст] : учебное пособие / И.А. Ушакова, М.П. Мицулина. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2007. – 64 с.
10. **Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] :** распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р - СПС "Консультант Плюс". - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
11. **О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] :** федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. 23.06.2014). - СПС "Консультант Плюс". - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
12. **Организационно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре в специальном учебном отделении медицинских и фармацевтических вузов [Электронный ресурс] :** учебное пособие / В. Б. Мандриков [и др.]. - Волгоград, 2013  
. – Режим доступа:  
[http://library.volgmed.ru/ebs/MObjectDown.asp?MacroName=Организац\\_метод\\_обеспеч\\_2013&MacroAcc=A&DbVal=47](http://library.volgmed.ru/ebs/MObjectDown.asp?MacroName=Организац_метод_обеспеч_2013&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](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 ;



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 34 -

Минздравсоцразвития РФ, ВолГМУ. - Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2010. - 128 с.- Режим 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](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. - 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](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://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](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)**

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



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 35 -

3. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.

4. <http://cniit.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](http://bmsi.ru) – Библиотека международной спортивной информации. Открытый ресурс, в котором содержатся издания по спортивной тематике: книги, видео, отдельные статьи, список сайтов спортивных организаций.



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 36 -

## 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 занятий с указанием площади (м <sup>2</sup> ) помещений (каждого в отдельности и суммарной)	Перечень основного оборудования, используемого при реализации дисциплины (с указанием марки, производителя, конкретного количества – необходимого для организации учебного процесса)	Фактический адрес учебных объектов и кабинетов
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 мини-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
Тренажерный зал №1, 62,9 кв.м.	тренажеры 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	г. Волгоград, ул. КИМ, 18



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 37 -

	(6), сейф (1), опорные карты, опорные схемы, бланки контрольных тестов, телевизор, видеоплеер «Panasonic», микрофон MIPPO, монитор, музыкальный центр, мультимед проектор, ноутбук, оверхед-проектор, системный блок, сканер, экран (на штативе, навесной, настенный), процессорный блок цифровая фотокамера	
Кабинет заведующего кафедрой, 21 м <sup>2</sup>	письменный стол, журнальный стол, стулья, шкафы с учебной документацией, компьютер (2), ксерокс «Canon» (1).	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Преподавательская 1; 42 м <sup>2</sup>	письменные столы (12), стулья, шкафы с учебной документацией, шкаф хозяйственный, зеркало, холодильник, информационные стенды	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Преподавательская 2; 42 м <sup>2</sup>	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 <sup>2</sup>	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.	велозргомметр, 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, ростометр	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Раздевалка преподавательская, 42 м <sup>2</sup>	гардеробные стойки, стулья, стол, кресло, диван, зеркало, шкафы для инвентаря	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Склад инвентаря, 70м <sup>2</sup>	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,	г. Волгоград, ул. КИМ, 18



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 38 -

	футболки волейбольные и бадминтонные, методическая литература	
Раздевалка преподавательская, 8 м <sup>2</sup>	гардеробные стойки, скамейки, стулья, перекладина для верхней одежды, зеркало	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Техническое помещение (6), 21 м <sup>2</sup>	технический инвентарь и оборудование	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Техническое помещение (10), 15 м <sup>2</sup>	технический инвентарь и оборудование	г. Волгоград, ул. КИМ, 18
Спортивный зал, 70 м <sup>2</sup>	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 <sup>2</sup>	гардеробные стойки, скамейки, зеркало, душевая, туалет	г. Волгоград, пл. Павших Борцов, 1
Раздевалка студенческая мужская, 13,7 м <sup>2</sup>	гардеробные стойки, скамейки, раковина	г. Волгоград, пл. Павших Борцов, 1
Склад инвентаря, 12 м <sup>2</sup>	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 <sup>2</sup>	Письменные столы, стулья, шкафы с учебной документацией, шкаф хозяйственный, информационные стенды, туалет	г. Волгоград, пл. Павших Борцов, 1
Спортивный зал, 60 м <sup>2</sup>	зеркала, ковер напольный, станок хореографический, аудиоаппаратура, стол, стулья, отягощения, мячи малые,	г. Волгоград, ул. Хиросимы, 8
Тренажёрный зал, 12 м <sup>2</sup>	силовые тренажёры, сейф со спортивным оборудованием	г. Волгоград, ул. Хиросимы, 8
Раздевалка, 12 м <sup>2</sup>	стулья	г. Волгоград, ул. Хиросимы, 8
Спортивный зал, 60 м <sup>2</sup>	Аудиоаппаратура, пылесос, зеркала, гимнастические коврики, степ-платформы (деревянные), теннисный стол, дартс, гимнастическая стенка, стол, журнальный стол, стулья, напольный ковер, сейф для инвентаря, Маты гимнастические, палка гимнастическая, лавка для развития мышц	г. Волгоград, ул. Козловская, 45а



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 39 -

	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	
Тренажёрный зал, 12м <sup>2</sup>	стойка для штанг, штанги, наклонная доска, комплект спортивных тренажеров	г. Волгоград, ул. Козловская, 45а

## 5.2. Материально-техническое обеспечение формирования компетенций реализуемых программой дисциплины «Физическая подготовка»

### Перечень основного оборудования, используемого при реализации дисциплины

Симуляторы, роботы, манекены	Медицинская техника, инструментарий	Компьютерная оргтехника, мультимедиа	Расходный материал	Иное учебное оборудование
<b>Формируемая программой дисциплины компетенции</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6);</li> <li>• способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждения возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания (ПК-1).</li> <li>• готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию здорового образа жизни (ПК-13).</li> </ul>				
Велотренажер Велоэргометр Коврики массажные Доска для обучения плаванию Комплект спортивных тренажеров Маты гимнастические Палка гимнастическая Лавка для развития мышц брюшного	Динамометр становой Вибрационный тренажер М. Ф. Агашина Комплект динамометров ручных Тонометр «OMRON» Шагомер электронный	Телевизор Видеоплеер «Panasonic» Микрофон MIPPO Монитор Музыкальный центр Мультимед проектор Ноутбук	Опорные карты Опорные схемы Бланки контрольных тестов	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Экран рулонный, настенный Информационные стенды Видеоматериалы



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

Рабочая программа  
элективной дисциплины  
«Физическая подготовка»  
специальности Стоматология

- 40 -

пресса Обруч гимнастиче- ский Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) Гимнастические ков- рики Скакалка гимнастиче- ская Скамья атлетическая Степпер «Лифтма- стер» Тренажер гиперэкс- тензия горизонтальная Тренажер для сведе- ния ног Тренажер для сгиба- ния ног Тренажер Пек-Дек	Пульсометр Массажные столы Весы медицинские Аппаратура и инвен- тарь для научных исследований Ростомер	Оверхед- проектор Системный блок Сканер Экран (на штативе, навесной, настенный) Процессор- ный блок Цифровая фотокамера		
---	--	---	--	--

Содержание рабочей программы элективной дисциплины «Физическая подготовка» носит сугубо спортивно-технический, **специфический** характер и не имеет тем для согласования с профильными кафедрами университета.