

Электронная цифровая подпись



Утверждено 25 мая 2023 г.  
протокол № 5

председатель Ученого Совета Прохоренко И.О.  
ученый секретарь Ученого Совета Бунькова Е.Б.

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

**Блок 1**

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений  
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

Специальность: 31.05.03 Стоматология  
(уровень специалитета)

Направленность: Стоматология

для лиц на базе среднего профессионального образования  
(31.00.00 Клиническая медицина, 34.00.00 Сестринское дело), высшего образования

Квалификация (степень) выпускника: Врач-стоматолог

Форма обучения: очная

**Срок обучения: 5 лет**

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

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

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

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

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

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

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

**Общая трудоемкость освоения дисциплины** составляет 328 часов

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

<b>СРС (ИТОГО)</b>	<b>212</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>12</b>
--------------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

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

<b>УК-7</b>	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>
<b>иУК-7.1. Знать</b>	способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.
<b>иУК-7.2. Уметь</b>	использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровые сберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>иУК-7.3. Владеть</b>	Здоровье сберегающими технологиями поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Формы проведения занятий элективных дисциплин по физической культуре и спорту в части, формируемая участниками образовательных отношений части Б 1- занятия семинарского типа**

**Формы промежуточной аттестации:**

Зачет по дисциплине (модулю)