

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДАГЕСТАНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Одобрено  
На заседании Учёного совета «ДМСИ»,  
Протокол № 12 от 24 июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор НОУ ВО «ДМСИ»  
профессор М.М. Расулов

\_\_\_\_\_  
«    »                      20    г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ/МОДУЛЮ**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальность	31.05.03 Стоматология
Направленность(профиль)	Стоматология
Форма обучения	очная

Методические рекомендации для преподавателей и обучающихся разработаны в НОУ ВО ДМСИ под руководством ректора института, д-р мед. наук, профессора Расулова М.М.

**Разработчики:**

Зав. кафедрой общенаучных  
и медико-биологических дисциплин

к.х.н., доцент Гасанова Ф.Г.

Разработчик

к.б.н., доцент Баташева М.М.  
м.с. Омарова М.М.

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Общая физическая подготовка» представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины.

При подготовке к занятию особое внимание необходимо обращать на содержание основных положений, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения материала.

Текущий контроль предназначен для проверки индикаторов достижения компетенций, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики освоения новых знаний. Текущий контроль проводится в течение семестра по всем видам физической активности, предусмотренной планом. Текущий контроль знаний студентов, их подготовки осуществляется на каждом занятии.

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения индикаторов достижения компетенций. Проводится в форме зачета после освоения обучающимся всех разделов дисциплины и учитывает результаты обучения по дисциплине по всем видам работы на протяжении всего периода обучения.

Задания для практических работ, а также задания для подготовки к текущему и промежуточному контролю приведены в фонде оценочных средств по дисциплине «Общая физическая подготовка»

Код и наименование компетенции (или ее части)	Код и наименование индикатора компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		Знать	Уметь	Владеть
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД-1 УК-7.1 Применяет принципы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Методику воспитания физических качеств; правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях; Особенности воздействия упражнений циклического и ациклического характера на организм человека; Физиологические механизмы утомления и восстановления	Использовать средства физической культуры; Дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями; Оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья; Определять режимы двигательной активности для укрепления сердечно-сосудистой, мышечной и двигательной систем.	Усвоением профессионально-прикладных навыков определения физического развития и работоспособности организма; Техникой изучаемых физических упражнений; Навыки по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурно-спортивной деятельности.
	ИД-2 УК-7.2 Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей собственного организма.			
	ИД-3 УК-7.3 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.			
	ИД-4 УК-7.4			

	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в собственной профессиональной деятельности.			
--	--	--	--	--

Формирование компетенций по дисциплине предполагает овладение системой знаний, навыков и умений. При изучении дисциплины необходимо использовать теоретические знания и освоить полученную информации.

Преподавание дисциплины/модуля осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования, с учетом компетентностного подхода к обучению.

Реализация дисциплины осуществляется в соответствии с учебным планом в виде контактных часов, включающих практические занятия. Основное учебное время выделяется на практические занятия по овладению полным набором компетенций в соответствии с ФГОС ВО.

При изучении дисциплины/ модуля рекомендуется использовать следующий набор средств и способов обучения:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- задания для подготовки к практическим занятиям;
- задания для текущего контроля успеваемости (задания для самостоятельной работы обучающихся);
- вопросы и задания для подготовки к промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины/модуля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

При проведении занятий необходимо строго придерживаться учебно-тематического плана дисциплины/модуля. Необходимо уделить внимание рассмотрению вопросов и заданий, включенных в оценочные задания, при необходимости, решить аналогичные задачи с объяснением алгоритма решения. Следует обратить внимание обучающихся на то, что для успешной подготовки к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации нужно изучить материалы основной и дополнительной литературы и иные источники, рекомендованные для изучения дисциплины/модуля.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

Цель практических занятий: подготовка кадров высшей квалификации по программам специалиста, обладающего системой универсальных компетенций, сформированных на основе базовых и специальных знаний, умений и навыков, согласно соответствующим рекомендациям, порядкам и стандартами по специальности.

Занятия практического типа предназначены для расширения и углубления знаний обучающихся по учебной дисциплине, формирования умений и компетенций, предусмотренных стандартом. В их ходе реализуется верификация степени усвоения учебного материала. Кроме того, целью занятий является: проверка уровня понимания обучающимися вопросов выполнения определенных действий; формирование и развитие умений, навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач.

Практические занятия проводятся в виде контактной работы, тестирования.

На занятии каждый обучающийся должен быть готовым проявлять максимальную активность при их выполнении.

Тестовые задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Тестовые задания позволят выяснить прочность и глубину усвоения материала по дисциплине, а также повторить и систематизировать свои знания. При выполнении тестовых заданий необходимо внимательно читать все задания и указания по их выполнению.

Наименование раздела (темы) дисциплины	семестры					
	1	2	3	4	5	6
<b>Тема.1</b> Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии.	26					
<b>Тема.2</b> Тренинг основных физических качеств необходимых для жизнедеятельности.	28					
<b>Тема.3</b> Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бега.		26				
<b>Тема.4</b> Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела.		28				
<b>Тема.5</b> Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги, и тренажеров.			26			
<b>Тема.6</b> Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения.			28			
<b>Тема.7</b> Корректирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондрозах, излишних жировых отложениях и целлюлите.				54		
<b>Тема.8</b> Повторно – переменный метод тренировки в тренажерном зале.					26	
<b>Тема.9</b> Специальные упражнения на развитие гибкости.					28	
<b>Тема.10</b> Специальные дыхательные упражнения. Формирование навыков правильного дыхания по методике: К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой.						28
<b>Тема.11</b> Круговая тренировка с использованием тренажеров.						30
<b>Итого (часов)</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное овладение содержанием дисциплины «Общая физическая подготовка» предполагает выполнение учащимися ряда рекомендаций.

Следует внимательно изучить материалы, характеризующие дисциплину и определяющие целевую установку, а также рабочую программу дисциплины.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки, реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе проведение практических занятий с целью формирования устойчивых навыков обучающихся. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы.

В ходе практических занятий:

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов;

- преподаватель инструктирует обучающихся по технике безопасности при занятиях в спортивном и тренажерном зале, а также на открытом стадионе.

- обучающиеся выполняют физические упражнения под наблюдением преподавателя и при взаимоконтроле;

-обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию выполнения физических упражнений. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения физических упражнений.

Активное использование методик в ходе проведения практического занятия предполагает активное физическое и эмоциональное участие, что требует включения мыслительной деятельности и выработки в себе навыков самостоятельной работы. Занятие должно проходить легко и не вызывать негативных эмоций. Можно обращаться с интересующими вопросами к преподавателю.

#### **Основная литература:**

1. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А.Епифанов и др.-2-е изд., перераб. И доп.-М:Гэотар-Медиа, 2014.-568с.: ил.

2. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. и др. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842.html>- ЭБС «Консультант студента»

#### **Дополнительная литература:**

1. Лечебная физкультура и массаж: учебник / В.А. Епифанов. - 2-е изд., Перераб.и доп. - М.: Гэотар-Медиа, 2013. - 528 с.: ил.

2. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие/ Ю.П. Кобякова. -2-е изд.-Ростов н/Д:Феникс, 2014.- 252 с.

3. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-2645-6 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html> ЭБС «Консультант студента».

4. Кильдиярова Р.Р., Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс]: учебник / Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 328 с. - ISBN 978-5-9704-3296-9 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970432969.html>- ЭБС «Консультант студента»

#### **Лицензионное программное обеспечение**

Windows 7 Код продукта - 00371-ОЕМ-9091475-61602 (коробочная версия)

Windows 7 Код продукта - 00371-ОЕМ9091475-61600 (коробочная версия)

Windows 7 Код продукта - 00371-ОЕМ-9091484-00422 (коробочная версия)

Linux Ubuntu (свободный доступ)

Microsoft Office 2013

Лицензионный ключ ID: cd256150-a898-441f-aas0-9f8f33390e45 PWCXD (коробочная версия)

Microsoft Office 2013

Лицензионный ключ ID: cd256150-a898-441f-aas0-9f8f33390e45 K4PXD (коробочная версия)

Microsoft Office 2013

Лицензионный ключ ID: cd256150-a898-441f-aas0-9f8f33390e45 QPB23(коробочная версия)

Kaspersky Internet Security Продленная версия лицензии – от 26.11.2023 до 28.11.2024

ПО ViPNET Client (дог. № С-А-Ц-ПД-77/24-10-1510 от 04 октября 2024)

ФИС ФРДО (дог. № А-Ц-ПД-77/24-10-1510 от 04 октября 2024)

СЗИ Secret Net Studio 8 установочный комплект (дог. № С-А-Ц-ПД-77/24-10-1510 от 04 октября 2024)

«Максимальная защита» СЗИ Secret Net Studio 8 (дог. № С-А-Ц-ПД-77/24-10-1510 от 04 октября 2024)

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Консультант Студента» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru)
3. Научная электронная библиотека полнотекстовая БД научных журналов от ведущих российских академических, университетских, отраслевых и коммерческих издателей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)
4. Российская государственная библиотека. Режим доступа: - <http://www.rsl.ru>
5. Медицинский видеопортал «Med-Edu.ru.». Режим доступа: - <https://www.med-edu.ru/>

6. Медицинский портал-Вся медицина в Интернет. Режим доступа: <http://www.medlinks.ru>
7. Medline (PubMed, USA) медико-биологический информационный портал для специалистов – Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
8. Всемирная организация здравоохранения - Режим доступа: <https://www.who.int/ru/>

**Информационные справочные системы:**

1. «Информио» информационно-справочная полнотекстовая БД документов федеральных и региональных органов исполнительной власти, регламентирующие деятельность образовательного процесса [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.informio.ru/>
2. Информационно-аналитический портал Remedium.ru. Режим доступа: - <http://www.remedium.ru/>

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ**

Методические указания к проведению текущего и промежуточного контроля по дисциплине «Общая физическая подготовка».

Освоение дисциплины способствует развитию у обучающихся коммуникативных навыков на разных уровнях для решения задач, соответствующих типу профессиональной деятельности, направленных на объект профессиональной деятельности на основе формирования соответствующих компетенций, обеспечивает выполнение трудовых действий в рамках трудовых функций профессионального стандарта. Текущий контроль освоения дисциплины определяется при активном и/или интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя во время контактной работы, при демонстрации практических навыков, предусмотренных формируемыми компетенциями реализуемой дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме, предусмотренной учебным планом.

Вид контроля	Форма контроля
Текущий контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение и оценка устных опросов на практических занятиях;</li> <li>- проверка и оценка выполнения заданий на практических занятиях;</li> <li>- проверка и оценка выполнения самостоятельных заданий на практических занятиях;</li> </ul>
Промежуточный контроль	проводится в форме устного зачета, на котором оценивается степень сформированности у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций**

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Понимание смысла компетенции	Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень
Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию. Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии.	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач. Может взять на себя ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам.	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень

Промежуточная аттестация в форме зачета осуществляется в ходе контактной работы обучающегося с преподавателем и проводится в рамках аудиторных занятий, как правило, на последнем лабораторном занятии.

**Шкала оценки для проведения зачета по дисциплине**

Шкала оценивания	Показатели
Зачтено	Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе используется научная терминология. Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное Умеет делать выводы без существенных ошибок Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач. Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

Не зачтено	<p>Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины</p> <p>В ответе не используется научная терминология.</p> <p>Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками.</p> <p>Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины</p> <p>Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.</p> <p>Не сформированы компетенции, умения и навыки.</p> <p>Отказ от ответа или отсутствие ответа.</p>
------------	--