

**MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION OF THE RUSSIAN  
FEDERATION  
Federal State Autonomous  
educational institution of higher education  
"National Research Nizhny Novgorod State University them. N.I. Lobachevsky"  
Institute of Biology and Biomedicine**

Approved

Presidium of the Scientific Council of UNN

April 20, 2021

Protocol №1

**Work program of the discipline**

**Физическая культура и спорт/ physical culture and sport**  
(name of the discipline)

**Level of higher education**

Specialty

**Direction specialty**

31.05.03 Dentistry

**Qualification (degree)**

Dentist

**Form of study**

Full-time

Nizhny Novgorod  
2020

# 1. «Место и цели дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ОПОП (Б1.Б.45) по специальности **31.05.03 Стоматология**.

Дисциплина обязательна для освоения студентами в 1 семестре обучения.

**Цель** дисциплины - формирование и развитие компетенций применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе системы ценностных ориентаций в сфере физической культуры, знаний и понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

## 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) (компонентный состав компетенции)
<u>ОК-6 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</u>	<p><u>З (ОК-6) Знать основные методы и средства физической культуры;</u></p> <p><u>У (ОК-6) Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;</u></p> <p><u>В (ОК-6) Владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</u></p>

## 2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, всего 72 часа, из которых 69 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (8 часов - занятия лекционного типа, 60 часа занятия семинарского типа, 1 час мероприятия промежуточной аттестации), 3 часа составляет самостоятельная работа обучающегося.

### Содержание дисциплины (модуля)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины, форма промежуточной аттестации по дисциплине	Все- го (ча- сы)	В том числе		Самосто- ятельная работа обучаю- щегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодей- ствии с преподавате- лем), часы		
		З а н я т и я  Лекционного  т и п а	З а н я т и я  практического  т и п а	
Тема1. Физическая культура в общекультурной и про- фессиональной подготовке студентов	8	2	6	
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	6		6	

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	9	2	6	1
Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	7		6	1
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	8	2	6	
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	2	6	
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	7		6	1
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	6		6	
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	6		6	
Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	6		6	
В т.ч. текущий контроль	1			
Промежуточная аттестация в форме зачета				
Итого	72	8	60	3

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках семинарских занятий. Промежуточная аттестация осуществляется на зачете.

#### **Содержание материала учебных занятий**

##### **для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В группы обучающихся с отклонением в состоянии здоровья зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы в специальном отделении комплектуются с учетом пола, заболеваемости и уровня физической работоспособности студентов.

Учебный процесс в группах студентов с отклонением в состоянии здоровья направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты с отклонением в состоянии здоровья овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней и производственной гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в целом и состояния здоровья в текущий момент времени в частности.

#### **4.Образовательные технологии**

- Практические занятия;
- Компьютерное тестирование;
- Тренировка в избранном виде спорта (для студентов, включенных в состав сборных команд университета);
- Обсуждение рефератов;
- Культурно-просветительская работа в студенческих исследовательских группах;
- Самостоятельная работа студентов;
- Консультации преподавателей.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций в процессе контактной работы обучающегося с преподавателем**

Планируемые  
результаты  
обучения  
по дисциплине (модулю)

*Знания*

*Умения*

*Владения*

*Знания*

*Умения*

*Владения*

Содержание разделов и тем дисциплины (модуля),

реализуемых в процессе контактной работы обучающегося с преподавателем

**Тема 1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

**Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания**

Формы и методы

реализации  
образовательных  
технологий

Практические  
занятия  
Самостоятельная  
работа студентов

Обсуждение ре-  
фератов

Практические  
занятия  
Самостоятельная  
работа студентов

Обсуждение ре-  
фератов.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специ- Консультации  
альная физическая подготовка. Спортивная подготовка, преподавателей  
ее цели и задачи. Структура подготовленности спортс-

	<p><u>мена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</u></p>	
<p>Знания</p> <p>Умения</p> <p>Владения</p>	<p><b>Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> <u>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</u></p> <p><u>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях</u></p>	<p><u>Практические занятия</u></p> <p><u>Самостоятельная работа студентов</u></p> <p><u>Обсуждение рефератов</u></p>
<p>Знания</p> <p>Умения</p> <p>Владения</p>	<p><b>Тема 4. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.</b> <u>Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками..</u></p>	<p><u>Практические занятия</u></p> <p><u>Самостоятельная работа студентов</u></p> <p><u>Обсуждение рефератов.</u></p> <p><u>Консультации преподавателей.</u></p>
<p>Знания</p> <p>Умения</p> <p>Владения</p>	<p><b>Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</b> <u>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.</u></p>	<p><u>Практические занятия</u></p> <p><u>Самостоятельная работа студентов</u></p> <p><u>Обсуждение рефератов.</u></p>

	<p><u>Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</u></p>	<p><u>Консультации преподавателей.</u></p>
<p><i>Знания</i></p> <p><i>Умения</i></p> <p><i>Владения</i></p>	<p><b>Тема 6. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</b></p> <p><u>Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</u></p>	<p><u>Практические занятия.</u></p> <p><u>Самостоятельная работа студентов</u></p>
<p><i>Знания</i></p> <p><i>Умения</i></p> <p><i>Владения</i></p>	<p><b>Тема 7. Критерии эффективности здорового образа жизни.</b></p> <p><u>Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</u></p>	<p><u>Практические занятия.</u></p> <p><u>Самостоятельная работа студентов</u></p>

Теоретическая составляющая формирует мировоззренческую систему научно- практических знаний и отношение к физической культуре.

Практическая составляющая, обеспечивающая операционное овладение методами и способа-

ми физкультурно-спортивной деятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Контрольная (соревновательная) составляющая, определяющая дифференцированный объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессионально-прикладная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три составляющих содержания программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Интерактивные образовательные технологии используются в учебном процессе с целью:

- внедрения методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- освоения методик самомассажа, коррегирующей гимнастики для глаз;
- составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности;
- освоения методов оценки и коррекции осанки и телосложения; методов самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы); методов самоконтроля за функциональным состоянием организма;
- освоения методов самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
- организации судейства по избранному виду спорта;
- освоения методики проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.

#### **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов осуществляется в следующих формах: подготовки учебно-исследовательских реферативных работ, выполнения тестовых заданий для самоконтроля знаний, подготовки к выполнению контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовки к зачёту по дисциплине.

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы по теоретическому разделу программы в группах студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на формирование знаний и умений самостоятельного развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков в ходьбе, беге, играх и т.д. В содержание самостоятельных внеаудиторных занятий включаются специальные средства для устранения отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

Самостоятельная работа студентов призвана закрепить теоретические знания и практические навыки, полученные студентами на практических занятиях. Самостоятельная работа студентов проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формированию самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию,



самосовершенствованию и самореализации;

- развития исследовательских умений.

Эффективность практических занятий по дисциплине во многом зависит от качества самостоятельной работы студентов, от их самоподготовки. Часть времени, отведенного на самостоятельную работу должна использоваться на подготовку к аудиторным занятиям, другая часть на выполнение домашней работы, осмысление и оформление результатов практических занятий.

При подготовке к занятиям студенту полезно:

- изучить теоретический материал по данной теме (конспект занятия);
- ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем;
- выполнить задания, предложенные преподавателем, к занятию;
- составить перечень вопросов, вызывающих затруднения, неясности или сомнения, обсудить их с преподавателем или на занятии;
- заниматься самостоятельным поиском дополнительной литературы по изучаемой теме.

**6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:**

**6.1 Перечень компетенций выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

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

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)						
	Не зачтено		Зачтено				
	«плохо»	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«очень хорошо»	«отлично»	«превосходно»
<i>Знать</i> основные методы и средства физической культуры	Отсутствие знаний материала	Наличие грубых ошибок в основном материале	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок	Знание основного материала с рядом заметных погрешностей	Знание основного материала с незначительными погрешностями	Знание основного материала без ошибок и погрешностей	Знание основного и дополнительного материала без ошибок и погрешностей
<i>Уметь</i> под-	Полное от-	Отсутствие	Умение	Умение	Умение	Умение без	Умение в со-

бирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	сутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств при наличии существенных ошибок	подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств при наличии незначительных ошибок	подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств с небольшими недочетами	ошибок подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	вершенстве подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
<i>Владеть</i> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Полное отсутствие навыков	Отсутствие владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Наличие минимального владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посредственное владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Достаточное владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Хорошее владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Всестороннее владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Шкала оценок по проценту правильно выполненных контрольных заданий	0-20%	21-49%	50-69%	70-79 %	80-89 %	90-99%	100%

## 6.2 Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

**Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.** Для проведения контроля сформированности компетенции используются: устный опрос на зачёте, прием контрольных нормативов, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, защита индивидуальных или групповых проектов - дневников самонаблюдений.

### Шкалы оценки для проведения зачета:

*Оценка «зачтено»* выставляется студенту, если он не менее, чем на 80% посетил аудиторные

занятия, без грубых ошибок в содержании (минимум на удовлетворительно) ответил на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте; выполнил не менее 2/3 контрольных нормативов на минимум на удовлетворительно, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, а также принимал участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы и пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он посетил менее 80% аудиторных занятий, допустил грубые ошибки в содержании ответов на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте; выполнил менее 2/3 контрольных нормативов, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, а также не принимал участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы и пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

### **6.3 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций**

*Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:*

- *реферат*

*Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:*

- *вопросы и практические задания для самопроверки*

#### ***Критерии оценки реферативной работы:***

- оценка «превосходно» - структура и содержание реферата полностью соответствует требованиям, использованы только современные дополнительные литературные источники; проведен полный исчерпывающий сравнительный анализ и синтез материала, сделаны собственные выводы и даны конкретные рекомендации;
- оценка «отлично» - структура и содержание реферата полностью соответствует требованиям, использовано не менее 10 современных дополнительных литературных источников; проведен полный сравнительный анализ и синтез материала, сделаны собственные выводы и рекомендации;
- оценка «очень хорошо» - структура реферата соответствует установленным требованиям, использовано не менее 9 современных дополнительных литературных источников, сравнительный анализ полный с небольшими недочетами, сделаны собственные выводы;
- оценка «хорошо» - структура реферата соответствует установленным требованиям, использовано не менее 7-8 современных дополнительных литературных источников, сравнительный анализ неполный, сделаны собственные выводы;
- оценка «удовлетворительно» - нарушение структуры построения реферата, содержание неполное, использовано менее 5 дополнительных литературных источников, отсутствуют самостоятельный анализ и синтез материала, собственные выводы;
- оценка «неудовлетворительно» - нарушена структура, содержание не соответствует требованиям, использованы только учебная литература, отсутствуют анализ, синтез материала, выводы;
- оценка «плохо» - полностью нарушена структура, содержание даже отдаленно не соответствует требованиям, использовано только малое количество учебной литературы, отсутствуют анализ, синтез материала, какие-либо выводы.

**6.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения и (или) для итогового контроля сформированности компетенции**

***Примерные темы рефератов:***

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.
7. Принципы стратификации СУ в ФК и С.
8. Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в ФК и С
9. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
10. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
11. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
12. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
13. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях
14. по физической культуре
15. Физическая культура в жизни студента.
16. Общая физическая подготовка студентов при занятиях
17. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
18. Спортивный клуб в ВУЗе.
19. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по
20. физической культуре.
21. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
22. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
23. Основные методики занятий физическими упражнениями.
24. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
25. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
26. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
27. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
28. Физическая культура в стране и обществе.
29. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
30. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
31. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
32. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
33. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
34. Лечебная физкультура в ВУЗе.
35. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
36. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
37. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.

38. Современное состояние ФК и С.

39. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

Студенты, освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, согласованной с преподавателем. Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата.

Также имеется возможность участия в программе «Студенческая наука», где в составе мини-группы студент проводит научные исследования по интересующей его проблеме. Направления программы: здоровый образ жизни, основы рационального питания, особенности спортивной тренировки. Курирующему преподавателю представляются результаты работ в форме: доклада, практических рекомендаций, научной статьи, презентации - в электронном и бумажном вариантах. Презентация и другие материалы проекта после защиты предоставляются в открытом доступе всем студентам и сотрудникам Университета.

#### **Примеры вопросов для самопроверки:**

**Тема 1.** Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

#### **Вопросы для самопроверки:**

1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.
2. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.

**Тема 2.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Вопросы для самопроверки:**

1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.
2. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.

### **6.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ИНГУ», утвержденное приказом ректора ННГУ от 29.12.2017 г. № 630-ОД; Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 г. № 247-ОД.

#### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

а) основная литература:

1. Легкая атлетика/Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новоси�.: НГТУ, 2010. - 58 с. Режим доступа: <http://znaniium.com/bookread2.php?book=549320>.
2. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 1 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах - М.: Человек, 2012. <http://www.studentlibrary.rii/book/ISBN9785904885809.html>.

б) дополнительная литература:

1. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD>.

2. Обучение классическим лыжным ходам [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева - М. : Спорт, 2016. <http://www.studelibrary.ru/book/ISBN9785990724013.html>

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Справочно-информационная система «Консультант Плюс»: <http://www.consultant.ru>

Научная российская электронная библиотека elibrary.ru: <https://elibrary.ru/>

Периодика онлайн Elsevier: <https://www.elsevier.com/>

Периодика онлайн Springer: <http://link.springer.com>

Лицензионное ПО (операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office) и свободно распространяемое программное обеспечение.

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Для проведения практических занятий имеется спортивный комплекс, на базе которого 2 спортивных зала с комплектацией: скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи.

Так же имеется лыжная база с учебной лыжной трассой с комплектацией: лыжи беговые (с креплениями), лыжные палки, ботинки, смазка.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет»; и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Программа дисциплины «**Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ОПОП ВО по специальности **31.05.03 Стоматология**.

Автор к.п.н., доц. каф. физического воспитания ФКС Кутасин А.Н.

Заведующий кафедрой физического воспитания ФКС



доц. Кутасин А.Н.

Программа одобрена на заседании методической комиссии ИББМ от 24 февраля 2021 г., протокол № 4.