

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования\_  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт биологии и биомедицины

---

(факультет / институт / филиал)

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением ученого совета ННГУ  
протокол от  
«16» июня 2021г. № 8

## **Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**

Уровень высшего образования  
**Специалитет**

Направление подготовки / специальность  
**31.05.03 Стоматология**

Направленность образовательной программы  
**Стоматология**

**Форма обучения**  
**очная**

Нижегород

2021 год

## 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б1.В.11) по направлению подготовки **31.05.03 Стоматология**. Дисциплина осваивается в 1,2,3,4 семестрах обучения.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1	<b>УК-3.1 Знать:</b> способы осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде	Сдача нормативов физической подготовленности; Написание рефератов
	УК-3.2	<b>УК-3.2 Уметь:</b> осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	
	УК-3.3	<b>УК-3.3 Владеть:</b> опытом осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1  УК-7.2	УК-7.1 Знать: способы поддержания достаточного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  УК-7.2 Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Сдача нормативов физической подготовленности; Написание рефератов

	<b>УК-7.3</b>	деятельности УК-7.3 Владеть: навыком поддержания достаточного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
--	---------------	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

<b>Общая трудоемкость</b>	<b>очная форма обучения</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	328
<b>практические занятия</b> в том числе	
<b>текущая аттестация</b>	216
<b>самостоятельная работа</b>	108
<b>КСР</b>	4

#### Содержание дисциплины (модуля)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины, форма промежуточной аттестации по дисциплине	Всего (часы)	В том числе		Самостоя тельная работа обучающе гося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), 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	
Тема 1.Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	81		48	33
Текущий контроль	1			
Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	81		48	33
Текущий контроль	1			
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	25		20	5
Тема 4. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	28		22	6
Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	28		22	6
Текущий контроль	1			
Тема 6. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	40		28	12

Тема 7. Критерии эффективности здорового образа жизни.	40		28	13
Текущий контроль	1			
Итого	328			108

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

- практических навыков в соответствии с профилем ОП: применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

- компетенций:

УК-1 - Способность осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

ПК-3 - Способность к проведению обследования пациента с целью установления диагноза стоматологического заболевания

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках практических занятий в форме сдачи нормативов физической подготовленности и написания рефератов.

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

Самостоятельная работа обучающихся включает работу в библиотеке, в учебных аудиториях (лабораториях) кафедры и в домашних условиях, с доступом к ресурсам Интернет для подготовки к устному опросу и групповой дискуссии, проводимым в ходе практических занятий.

В рамках самостоятельной работы студентов проводится подготовка рефератов с использованием соответствующих разделов учебников и специализированных сайтов.

#### **5. Фонд оценочных средств для текущей аттестации по дисциплине (модулю), включающий:**

##### **5.1 Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине**

Уровень сформирован	Шкала оценивания сформированности компетенций	
	Незачтено	Зачтено

ности компетенций (индикатора достижения компетенций)	«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> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Полное отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств при наличии существенных ошибок	Умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств при наличии незначительных ошибок	Умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств с небольшим и недочетами	Умение без ошибок подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Умение в совершенстве 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%

### Шкала оценки при текущей аттестации

Оценка	Уровень подготовки
<b>превосходно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой

<b>зачтено</b>	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	<b>удовлетворительно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	<b>плохо</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.:

### *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 по физической культуре
14. Физическая культура в жизни студента.
15. Общая физическая подготовка студентов при занятиях
16. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
17. Спортивный клуб в ВУЗе.
18. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
19. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
20. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
21. Основные методики занятий физическими упражнениями.
22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
23. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
24. 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.

#### **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.

#### **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. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

а) основная литература:

1. Легкая атлетика/Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новосиб.: НГТУ, 2010. - 58 с. Режим доступа: <http://znanium.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.ru/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.studentlibrary.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 2 спортивных зала, укомплектованные: стойкой баскетбольной с сеткой, кольцом, щитом, протекторами, спортивным инвентарем: секундомером, скакалками, ковриками гимнастическими, гимнастическими скамейками, матами, гантелями, мячами, профессиональными скамьями, профессиональными стойками



под гантели, профессиональными комбинированными станками, лыжным тренажером, тренажерами серии СТ, штангами олимпийскими, грифами с набором дисков, лестницей СТ с навесным турником, эллиптическими тренажерами.

Так же имеется лыжехранилище, укомплектованное спортивным инвентарем: лыжами беговыми с креплениями, ботинками лыжными, палками лыжными, станком для лыж, смазкой.

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 (ы) \_\_\_\_\_ ассистент кафедры клинической медицины ИББМ Авдеева И Н

Заведующий кафедрой физического воспитания ФКС \_\_\_\_\_ доц. Кутасин А.Н.

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