

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт клинической медицины

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

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

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.07 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

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	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-3: Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1: Знать способы осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде УК-3.2: Уметь осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде УК-3.3: Владеть опытом осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде	УК-3.1: Знает способы осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде УК-3.2: Уметь осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде Умеет осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде УК-3.3: Владеет опытом осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде	Реферат	Зачёт: Контрольные вопросы
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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	УК-7.1: Знает: способы поддержания достаточного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2: Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности для	Реферат	Зачёт: Контрольные вопросы

	социальной и профессиональной деятельности УК-7.3: Владеть: навыком поддержания достаточного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.3: Владеет: навыком поддержания достаточного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
--	---	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	0
Часов по учебному плану	328
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	0
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	256
- КСР	4
самостоятельная работа	68
Промежуточная аттестация	0 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/ лабора торные работы), часы	Всего	
	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
Psychological foundations of educational work and intellectual activity. Means of physical culture in the regulation of working capacity.	45		36	36	9

General physical and special training in the system of physical education.	45		36	36	9
The basics of the methodology of independent physical exercises.	46		36	36	10
Features of dietary regimes, daily routine, counteraction to adverse environmental factors and bad habits during physical education and sports.	47		37	37	10
Features of practicing a chosen sport or a system of physical exercises.	47		37	37	10
Consideration of age, physiological, gender and functional characteristics in physical education and sports. Professionally applied physical training (PPFP) of students.	47		37	37	10
Criteria for the effectiveness of a healthy lifestyle.	47		37	37	10
Аттестация	0				
КСР	4			4	
Итого	328	0	256	260	68

Содержание разделов и тем дисциплины

Topic 1. Psychological foundations of educational work and intellectual activity. Means of physical culture in the regulation of working capacity.

Psychophysiological characteristics of intellectual activity and educational work of a student. The dynamics of students' performance in the academic year and the factors determining it. The main reasons for the change in the psychophysical state of students during the examination session, criteria for neuropsychiatric and psychophysical fatigue. Features of the use of physical culture tools to optimize performance, prevent nervous, emotional and psychophysical fatigue of students, and improve the efficiency of educational work

Topic 2. General physical and special training in the system of physical education. Methodological principles of physical education. Methods of physical education. Fundamentals of movement training. The basics of improving physical qualities. Formation of mental qualities in the process of physical education
General physical training, its goals and objectives. Special physical training. Sports training, its goals and objectives. The structure of an athlete's fitness. Zones and intensity of physical activity. The importance of muscle relaxation. The possibility and conditions of correction of physical development, physique, motor and functional fitness by means of physical culture and sports at the student age. Forms of physical exercise. Educational and training session as the main form of physical exercise training. The structure and focus of the training session

Topic 3. Fundamentals of the methodology of independent physical exercises. Motivation and purposefulness of independent studies. The forms and content of independent studies.

Organization of independent physical exercises of various directions. The nature of the content of classes depends on the age. Features of self-study for women. Planning and managing independent studies. The limits of the intensity of loads in conditions of independent study for people of different ages. The relationship between the intensity of exercise and the level of physical fitness. Hygiene of self-study. Self-monitoring of the effectiveness of independent studies. Participation in sports competitions

Topic 4. Features of diet, daily routine, counteraction to adverse environmental factors and bad habits in physical education and sports. Nutrition as a factor of a healthy lifestyle. Proteins, fats, carbohydrates, vitamins, mineral salts as the main sources of energy supply and vital activity of the body during physical exercises. Environmental factors, biological rhythms, daily, weekly circadian, their effect on the vital activity and physical activity of the body. Fighting bad habits

Topic 5. Features of practicing a chosen sport or a system of physical exercises. A brief historical background. Characteristics of the impact of this type of sport (system of physical exercises) on physical development and fitness, mental qualities and personality traits. Model characteristics of a high-class athlete. Defining the goals and objectives of sports training (or physical exercise classes) in a university setting. Possible forms of organization of training at the university. Long-term, current and operational planning of training. The main ways to achieve the necessary training structure for students. Monitoring the effectiveness of training sessions. Special credit requirements and standards for the years (semesters) of study in a chosen sport or exercise system. The calendar of student competitions. Sports classification and rules of sports competitions in a selected sport.

Topic 6. Consideration of age, physiological, gender and functional characteristics in physical education and sports. Professionally applied physical training (PPFP) of students.

Age-related characteristics in physical education and sports, physical activity and athletic longevity. Taking into account the physiological and gender characteristics of the body during physical education and sports. Industrial physical education. Industrial gymnastics. Features of the choice of forms, methods and means of physical culture and sports in the working and free time of specialists. Prevention of occupational diseases and injuries by means of physical culture. Additional means of improving general and professional performance. The influence of individual characteristics, geographical and climatic conditions and other factors on the content of physical culture of specialists working in production. The role of future specialists in the introduction of physical culture in the production team.

Topic 7. Criteria for the effectiveness of a healthy lifestyle.

Personal attitude to health as a condition for the formation of a healthy lifestyle. Criteria for the effectiveness of a healthy lifestyle.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Бобков В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО : учебное пособие для спо / Бобков В. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 128 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-48086-9.

<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=885793&idb=0>

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-3:

1. The subject, goals, objectives and content of physical culture and sports.
2. The basic concepts of physical culture and sports.
3. The history of the development of physical culture and sports from its inception to the present day.

4. Socio-biological foundations of physical culture and sports.
5. The current state of the Management System in physical education institutions.
6. Formation and development of SU in FC and S.
7. Principles of stratification of SU in FC and S.
8. Identification and quantification of the levels of solving management problems in FC and C
9. Criteria for evaluating the effectiveness of solving management problems in FC and C
10. Interrelation and evaluation of the interaction of goals and objectives in SU in FC and with
11. The All-Russian sports and recreation complex "Ready for work and defense" as a set of measures to increase the physical activity of the population.
12. Developing flexibility in physical education classes
13. Development of coordination and dexterity among full-time students in the classroom
14. Physical education
15. Physical education in the student's life.
16. General physical training of students in the classroom
17. Psychological training of athletes in martial arts
18. Sports club at the University.
19. The influence of physical activity on the moral character of a student in
physical education classes.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7:

20. The effect of physical activity on the musculoskeletal system of a student in
physical education classes.
21. General physical training in the system of physical education.
22. Basic methods of physical exercises.
23. The construction and structure of the training session.
24. Self-control and self-diagnosis in physical education and sports.
25. Individual choice of sports or exercise systems.

26. Physiological characteristics of cyclic and acyclic exercises.
27. Physical culture in the country and society.
28. Formation of national teams of full-time students in game sports in physical education classes.
29. Organization of sports activities and sports work at the university.
30. FC in general cultural and professional training of students.
31. The use of physical culture to improve the psycho-emotional state, improve performance.
32. Physical education as an academic discipline at the university.
33. Physical therapy at the university.
34. Organization of the SU of the FC department at the university and evaluation of the effectiveness of its work.
35. Key performance indicators in assessing the effectiveness of the Department of Physical Education at the University.
36. The development of speed among full-time students in physical education classes
- .
37. The current state of FC and S.
38. The development of mass and recreational physical culture of the population of the Russian Federation.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	The level of knowledge in the volume corresponding to the training program. Several gross mistakes were made.
не зачтено	The level of knowledge is below the minimum requirements. There were gross mistakes.

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	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

	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	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»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-3

1. The subject, goals, objectives and content of physical culture and sports.
2. The basic concepts of physical culture and sports.
3. The history of the development of physical culture and sports from its inception to the present day.
4. Socio-biological foundations of physical culture and sports.
5. The current state of the Management System in physical education institutions.
6. Formation and development of SU in FC and S.
7. Principles of stratification of SU in FC and S.
8. Identification and quantification of the levels of solving management problems in FC and C
9. Criteria for evaluating the effectiveness of solving management problems in FC and C
10. Interrelation and evaluation of the interaction of goals and objectives in SU in FC and with
11. The All-Russian sports and recreation complex "Ready for work and defense" as a set of measures to increase the physical activity of the population.
12. Developing flexibility in physical education classes
13. Development of coordination and dexterity among full-time students in the classroom

on physical education

14. Physical education in the student's life.
15. General physical training of students in the classroom
16. Psychological training of athletes in martial arts
17. Sports club at the university.
18. The influence of physical activity on the moral character of a student in physical education classes.
19. The effect of physical activity on the musculoskeletal system of a student in physical education classes.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-7

General physical training in the system of physical education.

21. Basic methods of physical exercises.
22. The construction and structure of the training session.
23. Self-control and self-diagnosis in physical education and sports.
24. Individual choice of sports or exercise systems.
25. Physiological characteristics of cyclic and acyclic exercises.
26. Physical culture in the country and society.
27. Formation of national teams of full-time students in game sports
28. in physical education classes.
29. Organization of sports activities and sports work at the university.
30. FC in general cultural and professional training of students.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	The level of knowledge in the volume corresponding to the training program. Several gross mistakes were made.
не зачтено	The level of knowledge is below the minimum requirements. There were gross mistakes.

Оценка	Критерии оценивания

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Виленский М.Я.; Горшков А.Г. Физическая культура : Учебник / Виленский М.Я. - Москва : КноРус, 2021. - 214 с. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-406-08169-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=737900&idb=0>.
2. Будейкина Е. М. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента / Будейкина Е. М. - Брянск : Брянский ГАУ, 2022. - 24 с. - Книга из коллекции Брянский ГАУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=860375&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Киреева Е. А. Физическая культура. Практикум : Учебное пособие / Киреева Е. А. - Москва : Русайнс, 2024. - 104 с. - ISBN 978-5-466-03655-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=872336&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

- ЭБС «Юрайт». Режим доступа: <http://biblio-online.ru>.
 ЭБС «Консультант студента». Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>.
 ЭБС «Лань». Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>.
 ЭБС «Znaniyum.com». Режим доступа: www.znaniyum.com.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 31.05.03 - Стоматология.

Автор(ы): Жданова Мария Леонидовна, кандидат медицинских наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Тиунова Наталья Викторовна, доктор медицинских наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 4.12.2023, протокол № 5.