

MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION OF THE RUSSIAN FEDERATION

**Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education  
«National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod»**

Институт клинической медицины

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Working programme of the discipline**

Physical Training and Sports (Elective Course)

---

Higher education level

Specialist degree

---

Area of study / speciality

31.05.03 - Dentistry

---

Focus /specialization of the study programme

Dentistry

---

Mode of study

full-time

---

Nizhny Novgorod

Year of commencement of studies 2025

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.08 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: 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 социальной и профессиональной деятельности УК-7.3: Владеть: навыком	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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Реферат	Зачёт: Контрольные вопросы

	поддержания достаточного уровня физической подготовленности для 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
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>0</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>328</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>0</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>256</b>
- КСР	<b>4</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>68</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b> <b>Зачёт</b>

#### 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
1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	45		36	36	9

2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	45		36	36	9
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	46		36	36	10
4. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.	47		37	37	10
5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	47		37	37	10
6. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	47		37	37	10
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.	47		37	37	10
Аттестация	0				
КСР	4			4	
Итого	328	0	256	260	68

### Contents of sections and topics of the discipline

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

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. 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

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. 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

Тема 4. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом. 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

Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 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. 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.

Тема 6. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

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.

Тема 7. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### **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. Assessment tools for ongoing monitoring of learning progress and interim certification in the discipline (module)**

## **5.1 Model assignments required for assessment of learning outcomes during the ongoing monitoring of learning progress with the criteria for their assessment:**

### **5.1.1 Model assignments (assessment tool - Abstract) to assess the development of the competency УК-3:**

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 физической культуре.

### **5.1.2 Model assignments (assessment tool - Abstract) to assess the development of the competency УК-7:**

20. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
21. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
22. Основные методики занятий физическими упражнениями.
23. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
24. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
25. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
26. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
27. Физическая культура в стране и обществе.
28. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
29. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
30. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
31. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
32. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
33. Лечебная физкультура в ВУЗе.
34. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
35. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
36. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
37. Современное состояние ФК и С.
38. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

## Assessment criteria (assessment tool — Abstract)

Grade	Assessment criteria
pass	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.
fail	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.

## 5.2. Description of scales for assessing learning outcomes in the discipline during interim certification

### 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	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые	Имеется минимальный набор навыков для	Продemonстрированы базовые навыки при решении	Продemonстрированы базовые навыки при решении	Продemonстрированы навыки при решении	Продemonстрирован творческий подход к решению



	навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	навыки. Имели место грубые ошибки	решения стандартны х задач с некоторым и недочетами	стандартны х задач с некоторым и недочетами	стандартны х задач без ошибок и недочетов	нестандарт ных задач без ошибок и недочетов	нестандартны х задач
--	--	---	--	---	--	---	-------------------------

### Scale of assessment for interim certification

Grade		Assessment criteria
pass	outstanding	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "outstanding", the knowledge and skills for the relevant competencies have been demonstrated at a level higher than the one set out in the programme.
	excellent	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "excellent",
	very good	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "very good",
	good	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "good",
	satisfactory	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "satisfactory", with at least one competency developed at the "satisfactory" level.
fail	unsatisfactory	At least one competency has been developed at the "unsatisfactory" level.
	poor	At least one competency has been developed at the "poor" level.

### 5.3 Model control assignments or other materials required to assess learning outcomes during the interim certification with the criteria for their assessment:

#### 5.3.1 Model assignments (assessment tool - Control questions) to assess the development of the competency УК-3

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.

### **5.3.2 Model assignments (assessment tool - Control questions) to assess the development of the competency УК-7**

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.
25. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
26. Физическая культура в стране и обществе.
27. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта

28. на занятиях по физической культуре.
29. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
30. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

#### **Assessment criteria (assessment tool — Control questions)**

Grade	Assessment criteria
pass	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.
fail	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.

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

Основная литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура : Учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва : КноРус, 2024. - 214 с. - Режим доступа: [book.ru](https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=878115&idb=0). - ISBN 978-5-406-12454-3., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=878115&idb=0>.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учебно-методическое пособие для вузов / Рубцова И. В., Кубышкина Т. В., Барсукова Л. А., Соловьев Е. Д., Чернышев В. А., Стародубцев С. Н. - Воронеж : ВГУ, 2014. - 25 с. - Книга из коллекции ВГУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=884656&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 «Znanium.com». Режим доступа: [www.znanium.com](http://www.znanium.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 направлению подготовки/специальности 31.05.03 - Dentistry.

Авторы: Жданова Мария Леонидовна, кандидат медицинских наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Тиунова Наталья Викторовна, доктор медицинских наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 28 ноября 2024, протокол № 9.