

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

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.О.48 Физическая культура и спорт относится к обязательной части 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	Контрольная работа	Зачёт: Реферат
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	Контрольная работа	Зачёт: Реферат

	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
Общая трудоемкость, з.е.	2
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	0
- КСР	1
электронный курс (ЭЛКУ)	67
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			Электронный курс (ЭЛКУ), часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о
Topic 1.Psychological foundations of educational work and intellectual activity. Means of physical culture in the regulation of working capacity	20	1		1	19
Topic 2. General physical and special training in the system of physical education	19	1		1	18

Topic 3. Features of diet, daily routine, counteraction to adverse environmental factors and bad habits in physical education and sports	16	1		1	15
Topic 4. Consideration of age, physiological, gender and functional characteristics in physical education and sports. Professionally applied physical training (PPFP) of students	16	1		1	15
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	4	0	5	67

Contents of sections and topics of the discipline

Topic 1. Psychological foundations of educational work and

intellectual activity. Means of physical culture in the regulation of working capacity

Topic 2. General physical and special training in the system of physical education

Topic 3. Features of diet, daily routine, counteraction to adverse environmental factors and bad habits in physical education and sports

Topic 4. Consideration of age, physiological, gender and functional characteristics in physical education and sports. Professionally applied physical training (PPFP) of students

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.

Беланов А. Э. Физическая культура и спорт в вузе : учебно-методическое пособие для вузов / Беланов А. Э., Гришаев О. В. - Воронеж : ВГУ, 2009. - 47 с. - Книга из коллекции ВГУ - Физкультура и Спорт. <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=885030&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 - Control work) to assess the development of the competency УК-3:

1. Study the dynamics of your own performance during the day.
2. Balance the work-rest ratio for the most efficient performance.

5.1.2 Model assignments (assessment tool - Control work) to assess the development of the competency УК-7:

1. What are the forms of independent study?
2. How the nature of the content of classes varies depending on age.

Assessment criteria (assessment tool — Control work)

Grade	Assessment criteria
pass	The level of knowledge in the volume corresponding to the training program. Several gross mistakes were made.
fail	The level of knowledge is below the minimum requirements. There were gross mistakes.

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 и 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 - Abstract) to assess the development of the competency UK-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 physical education classes
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.

5.3.2 Model assignments (assessment tool - Abstract) to assess the development of the competency YK-7

21. The effect of physical activity on the musculoskeletal system of a student in physical education classes.
22. General physical training in the system of physical education.
23. Basic methods of physical exercises.
24. The construction and structure of the training session.
25. Self-control and self-diagnosis in physical education and sports.
26. Individual choice of sports or exercise systems.
27. Physiological characteristics of cyclic and acyclic exercises.
28. Physical culture in the country and society.
29. Formation of national teams of full-time students in game sports in physical education classes.
30. Organization of sports activities and sports work at the university.
31. FC in general cultural and professional training of students.
32. The use of physical culture to improve the psycho-emotional state, improve performance.
33. Physical education as an academic discipline at the university.

34. Physical therapy at the university.

35. Organization of the SU of the FC department at the university and evaluation of the effectiveness of its work.

36. Key performance indicators in evaluating the effectiveness of the Department of Physical Education at the University.

37. The development of speed among full-time students in physical education classes.

38. The current state of FC and S.

39. Development of mass and recreational physical culture of the population of the Russian Federation.

Assessment criteria (assessment tool — Abstract)

Grade	Assessment criteria
pass	The level of knowledge in the volume corresponding to the training program. Several gross mistakes were made.
fail	The level of knowledge is below the minimum requirements. There were gross mistakes.

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. Тиханова Е.И. Физическая культура. Практикум : Учебно-методическое пособие / Тиханова Е.И. - Москва : Русайнс, 2022. - 96 с. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-4365-9021-9., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=791220&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Киреева Е.А. Физическая культура. Практикум : Учебное пособие / Киреева Е.А. - Москва : Русайнс, 2022. - 104 с. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-4365-8733-2., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=791204&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 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.