

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 Ученого совета ННГУ  
протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

---

Уровень высшего образования  
Специалитет

---

Направление подготовки / специальность  
31.05.03 - Стоматология

---

Направленность образовательной программы

---

Форма обучения  
очная

---

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

## 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: Практическое задание
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	УК-7.1: Знает способы поддержания достаточного уровня физической подготовленности для обеспечения	Реферат	Зачёт: Практическое задание

	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 поддержания достаточного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности  УК-7.2: Умеет поддерживать должный уровень 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

	<b>очная</b>
<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 и краткое содержание 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/лабораторные работы), часы	Всего	
	0 ф о	0 ф о	0 ф о	0 ф о	0 ф о
Тема 1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	60		48	48	12
Тема 2 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	60		48	48	12
Тема 3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	42		34	34	8
Тема 4 Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	40		34	34	6
Тема 5 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	40		34	34	6
Тема 6 Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	42		30	30	12
Тема 7 Критерии эффективности здорового образа жизни.	40		28	28	12
Аттестация	0				
КСР	4			4	
Итого	328	0	256	260	68

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

Легкая атлетика/Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новосиби.: НГТУ, 2010 - 58 с.

#### 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

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.

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

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 физической культуре.

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.

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы 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», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	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»
хорошо	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»
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»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно»,

Оценка	Критерии оценивания
	ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

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

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор 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 отдельным 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 навыков вследствие отказа обучающегося от	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач



	ответа		и недочетами	недочетами		недочетов	
--	--------	--	-----------------	------------	--	-----------	--

### 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

#### 5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

#### Оценочное средство - Практическое задание

##### Зачёт

#### Критерии оценивания (Практическое задание - Зачёт)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	
не зачтено	

**Типовые задания (Практическое задание - Зачёт) для оценки сформированности компетенции УК-3 (Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели)**

**Типовые задания (Практическое задание - Зачёт) для оценки сформированности компетенции УК-7 (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)**

Практические нормативы

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

Основная литература:

1. Забелина Лариса Геннадьевна. Легкая атлетика : Учебное пособие. - Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет (НГТУ), 2010. - 58 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-7782-1448-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=620558&idb=0>.
2. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. - Москва : Юрайт, 2023. - 125 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10154-6. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=847805&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Обучение классическим лыжным ходам / Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. - Москва : Спорт, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646564&idb=0>.

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

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>

## **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): Михайлова Елена Александровна, кандидат медицинских наук, доцент.

Заведующий кафедрой: Григорьева Наталья Юрьевна, доктор медицинских наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 06.09.2022, протокол № 1.