

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО
решением ученого совета ННГУ
протокол от
«___» _____ 20__ г. № ___

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования
Специалитет

Направление подготовки / специальность
31.05.03 Стоматология

Направленность образовательной программы
Стоматология

Форма обучения
очная

Нижний Новгород

2023 год

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к части Блока 1 «Обязательные дисциплины (модули)» Б1.О.48 по направлению подготовки **31.05.03 Стоматология**. Дисциплина осваивается в 1 семестре 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	УК-3.1 Знать: способы осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде	Сдача нормативов физической подготовленности; Написание рефератов
	УК-3.2	УК-3.2 Уметь: осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	
	УК-3.3	УК-3.3 Владеть: 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-7.1 Знать: способы поддержания достаточного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Сдача нормативов физической подготовленности; Написание рефератов
	УК-7.2	УК-7.2 Уметь: поддерживать должный уровень	

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

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
Лекции	4
ЭЛКУ	67
КСРиф	1

Содержание дисциплины (модуля)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины, форма промежуточной аттестации по дисциплине	Всего (часы)	В том числе		Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы		
		З а н я т и я Л е к ц и о н н о г о т и п а	З а н я т и я п р а к т и ч е с к о г о т и п а	
Тема 1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	1	3	
Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	31	1	30	
Тема 3. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	5	1	4	
Тема 4. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при	31	1	30	

занятиях физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов				
Текущий контроль	1		1	
Итого	72	4	68	

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-7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-3

Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

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.

1. Фонд оценочных средств для текущей аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1 Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

<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 материалом с рядом заметных погрешностей	Знание основного материала с незначитель ными 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	Достаточно е 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
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», 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»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	плохо	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
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.

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**» 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