

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт биологии и биомедицины

---

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИББМ \_\_\_\_\_ Ведунова М.В.

«29 » августа 2019 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**

Уровень высшего образования

**Специалитет**

Направление подготовки / специальность

**30.05.01 Медицинская биохимия**

Квалификация (степень)

**Врач-биохимик**

Форма обучения

**Очная**

Нижний Новгород  
2019

### Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» по направлению подготовки **30.05.01 Медицинская биохимия**. Дисциплина осваивается в 2-4 семестрах обучения.

**1. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)**

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) (компонентный состав компетенции)
<p><i>ОК-6</i> - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>(базовый этап формирования)</p>	<p><i>З (ОК-6) Знать</i> значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p> <p><i>У (ОК-6) Уметь</i> учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;</p> <p>проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью;</p> <p><i>В (ОК-6) Владеть</i> комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;</p> <p>2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;</p> <p>3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) составляет 328 часов, из которых 195 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем, 133 часа составляет самостоятельная работа обучающегося.

#### Содержание дисциплины (модуля)

	Всего	В том числе	Самостоя
--	-------	-------------	----------

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины, форма промежуточной аттестации по дисциплине	(часы)	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы		тепловая работа обучающихся, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	
Тема 1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	58		34	24
Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	38		34	24
В т.ч. текущий контроль	2			
Промежуточная аттестация в форме зачета				
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	30		20	10
Тема 4. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	40		24	16
Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	42		24	18
В т.ч. текущий контроль	2			
Промежуточная аттестация в форме зачета				
Тема 6. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	52		32	20
Тема 7. Критерии эффективности здорового образа жизни.	52		31	21
В т.ч. текущий контроль	2			
Промежуточная аттестация в форме зачета				
Итого	328		195	133

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках семинарских занятий. Промежуточная аттестация осуществляется на зачете.

### **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. Образовательные технологии

- Практические занятия;
- Компьютерное тестирование;
- Тренировка в избранном виде спорта (для студентов, включенных в состав сборных команд университета);
- Обсуждение рефератов;
- Культурно-просветительская работа в студенческих исследовательских группах;
- Самостоятельная работа студентов;
- Консультации преподавателей.

#### 5. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций в процессе контактной работы обучающегося с преподавателем

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Содержание разделов и тем дисциплины (модуля), реализуемых в процессе контактной работы обучающегося с преподавателем	Формы и методы реализации образовательных технологий
Знания Умения Владения	<p><b>Тема 1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b></p> <p>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</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Обсуждение рефератов</p>
Знания Умения Владения	<p><b>Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b> Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания</p> <p>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</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Обсуждение рефератов.</p> <p>Консультации преподавателей.</p>

	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	
Знания Умения Владения	<p><b>Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>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</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Обсуждение рефератов</p>
Знания Умения Владения	<p><b>Тема 4. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.</b> 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..</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Обсуждение рефератов.</p> <p>Консультации преподавателей.</p>
Знания Умения Владения	<p><b>Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</b> 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</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Обсуждение рефератов.</p> <p>Консультации преподавателей.</p>

	соревнований в избранном виде спорта.	
<i>Знания Умения Владения</i>	<p><b>Тема 6. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</b></p> <p>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.</p>	Практические занятия. Самостоятельная работа студентов
<i>Знания Умения Владения</i>	<p><b>Тема 7. Критерии эффективности здорового образа жизни.</b></p> <p>Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	Практические занятия. Самостоятельная работа студентов

Теоретическая составляющая формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Практическая составляющая, обеспечивающая операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Контрольная (соревновательная) составляющая, определяющая дифференцированный объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессионально-прикладная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три составляющих содержания программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Интерактивные образовательные технологии используются в учебном процессе с целью:

- внедрения методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- освоения методик самомассажа, коррегирующей гимнастики для глаз;
- составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности;
- освоения методов оценки и коррекции осанки и телосложения; методов самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы); методов самоконтроля за функциональным состоянием организма;
- освоения методов самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);

- организации судейства по избранному виду спорта;
- освоения методики проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов осуществляется в следующих формах: подготовки учебно-исследовательских реферативных работ, выполнения тестовых заданий для самоконтроля знаний, подготовки к выполнению контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовки к зачёту по дисциплине.

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы по теоретическому разделу программы в группах студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на формирование знаний и умений самостоятельного развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков в ходьбе, беге, играх и т.д. В содержание самостоятельных внеаудиторных занятий включаются специальные средства для устранения отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

Самостоятельная работа студентов призвана закрепить теоретические знания и практические навыки, полученные студентами на практических занятиях. Самостоятельная работа студентов проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формированию самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Эффективность практических занятий по дисциплине во многом зависит от качества самостоятельной работы студентов, от их самоподготовки. Часть времени, отведенного на самостоятельную работу должна использоваться на подготовку к аудиторным занятиям, другая часть на выполнение домашней работы, осмысление и оформление результатов практических занятий.

При подготовке к занятиям студенту полезно:

- изучить теоретический материал по данной теме (конспект занятия);
- ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем;
- выполнить задания, предложенные преподавателем, к занятию;
- составить перечень вопросов, вызывающих затруднения, неясности или сомнения, обсудить их с преподавателем или на занятии;
- заниматься самостоятельным поиском дополнительной литературы по изучаемой теме.

**7. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:**

**7.1 Перечень компетенций выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их**



**формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

**ОК-6 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)						
	«плохо»	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«очень хорошо»	«отлично»	«превосходно»
<b>Знать:</b> основные методы и средства физической культуры	Отсутствие знаний материала	Наличие грубых ошибок в основном материале	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок	Знание основного материала с рядом заметных погрешностей	Знание основного материала с незначительными погрешностями	Знание основного материала без ошибок и погрешностей	Знание основного и дополнительного материала без ошибок и погрешностей
<b>Уметь:</b> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	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
<b>Владеть:</b> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Отсутствие практических навыков или опыта работы. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При выполнении стандартных практических заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков (опыт работы) для выполнения стандартных практических заданий с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных практических заданий с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных практических заданий без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных практических заданий без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к выполнению нестандартных заданий. Объем выполненных работ превышает первоначальное техническое задание
Шкала оценок по проценту правильно выполненных контрольных заданий	0 – 20 %	20 – 50 %	50 – 70 %	70-80 %	80 – 90 %	90 – 99 %	100%

**7.2 Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине**

**Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Для проведения контроля сформированности компетенции используются: устный опрос на**



зачёте, прием контрольных нормативов, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, защита индивидуальных или групповых проектов - дневников самонаблюдений.

#### **Шкалы оценки для проведения зачета:**

*Оценка «зачтено»* выставляется студенту, если он не менее, чем на 80% посетил аудиторные занятия, без грубых ошибок в содержании (минимум на удовлетворительно) ответил на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте; выполнил не менее 2/3 контрольных нормативов на минимум на удовлетворительно, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, а также принимал участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы и пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

*Оценка «не зачтено»* выставляется студенту, если он посетил менее 80% аудиторных занятий, допустил грубые ошибки в содержании ответов на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте; выполнил менее 2/3 контрольных нормативов, оценивающих уровень физической подготовленности и физического состояния, а также не принимал участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы и пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

### **7.3 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций**

*Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:*

*- реферат*

*Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:*

*- вопросы и практические задания для самопроверки*

#### **Критерии оценки реферативной работы:**

"Отлично" - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"Хорошо" - реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

"Удовлетворительно" - реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

### **7.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и для итогового контроля сформированности компетенции**

#### ***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. Также имеется возможность участия в программе «Студенческая наука», где в составе мини-группы студент проводит научные исследования по интересующей его проблеме. Направления программы: здоровый образ жизни, основы рационального питания, особенности спортивной тренировки. Курирующему преподавателю представляются результаты работ в форме: доклада, практических рекомендаций, научной статьи, презентации - в электронном и

бумажном варианте. Презентация и другие материалы проекта после защиты предоставляются в открытом доступе всем студентам и сотрудникам Университета.

### **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.

### **6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

1. Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утвержденное приказом ректора ННГУ от 29.12.2017 г. № 630-ОД;
2. Положение о фонде оценочных средств, утверждённое приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 г. № 247-ОД.

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

а) основная литература:

Легкая атлетика/Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новосиби.: НГТУ, 2010. - 58 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=549320>.

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>.

Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М.: Человек, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html>

Легкая атлетика [Электронный ресурс] / Орлов Р.В., Сост. серии - Штейнбах В.Л. - М.: Олимпия, 2006. - (Краткая энциклопедия спорта). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5942990638.html>.

Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>.

Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс] / Корельская И.Е. - Архангельск : ИД САФУ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html>.

б) дополнительная литература:

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>.

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>

Подготовка юных лыжников-гонщиков [Электронный ресурс] : научно-методическое пособие / Плохой В.Н. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839053.html>

в) Интернет-ресурсы:

Сайт министерства физической культуры и спорта // <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // <http://www.fismag.ru/>

Сайт «Здоровая Россия» // <http://www.takzdorovo.ru/>

Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>

Спортивная электронная библиотека <http://sportfiction.ru/>

Международные спортивные федерации: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/LiveSport.ru>

Спортивные порталы: [Sport.ru](http://www.sports.ru/), <http://www.sports.ru/> Sportbox.ru

Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг  
<http://sport.rbc.ru/>

Спортивный портал на Рамблере <http://www.rambler.ru/sport/>

Информационно-спортивный портал Sportfinder <http://www.sportfinder.ru/>

Новости спорта. Спортивная аналитика <http://news.sportbox.ru/>

МОСКОМСПОРТ - информационный портал о спорте <http://sport.mos.ru/>

Каталог спортивных Интернет-ресурсов <http://www.sportfiles.ru/>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (демонстрационное оборудование – проектор, ноутбук, экран, спортивный зал (баскетбольная и волейбольная площадки с раздевалками и душевыми), теннисный зал, тренажерный зал, спортивный инвентарь). 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 (элективная дисциплина)**» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ОПОП ВО по специальности **30.05.01 Медицинская биохимия**.

Автор (ы) \_\_\_\_\_ к.п.н., доц. каф. ФКиОСД ФКС Кутасин А.Н.

Рецензент (ы) \_\_\_\_\_ к.ф.м.н., проф., декан ФКС Кузьмин В.Г.

Заведующий кафедрой ФКиОСД ФКС \_\_\_\_\_ доц. Кутасин А.Н.

**Программа одобрена** на заседании методической комиссии ИББМ от 29 августа 2019 г., протокол № 1.