

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**

Уровень Высшего Образования

**Специалитет**

Направление Подготовки / Специальность

**30.05.02 Медицинская Биофизика**

Квалификация (Степень)

**Врач-Биофизик**

Форма Обучения

**Очная**

Нижний Новгород

2019

### 1. Место И Цели Дисциплины (Модуля) В Структуре Опоп

Дисциплина «физическая Культура И Спорт» Относится К Дисциплинам Базовой Части Блока 1 «дисциплины (Модули)» Учебного Плана Опоп По Специальности 30.05.02 Медицинская Биофизика.

Дисциплина Обязательна Для Освоения Студентами В 6 Семестре Обучения.

**Цель Дисциплины – Формирование И Развитие Компетенций Применения Методов И Средств Физической Культуры Для Обеспечения Полноценной Социальной И Профессиональной Деятельности На Основе Системы Ценностных Ориентаций В Сфере Физической Культуры, Знаний И Понимания Социальной Роли Физической Культуры В Развитии Личности И Подготовке Ее К Профессиональной Деятельности.**

### 2. 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)
Ок-6 - Способность Использовать Методы И Средства Физической Культуры Для Обеспечения Полноценной Социальной И Профессиональной Деятельности  (Базовый Этап Формирования)	З (Ок-6) Знать Основные Методы И Средства Физической Культуры; У (Ок-6) Уметь Подбирать И Применять Методы И Средства Физической Культуры Для Совершенствования Основных Физических Качеств; В (Ок-6) Владеть Методами И Средствами Физической Культуры Для Обеспечения Полноценной Социальной И Профессиональной Деятельности.

### 3. Структура И Содержание Дисциплины (Модуля)

Объем Дисциплины (Модуля) Составляет 2 Зачетные Единицы, Всего 72 Часа, Из Которых 61 Часов Составляет Контактная Работа Обучающегося С Преподавателем (8 Часов – Занятия Лекционного Тапа, 52 Часа Занятия Семинарского Типа, 1 Час Мероприятия Промежуточной Аттестации), 11 Часов Составляет Самостоятельная Работа Обучающегося.

#### Содержание Дисциплины (Модуля)

Наименование И Краткое Содержание Разделов И Тем Дисциплины, Форма Промежуточной Аттестации По Дисциплине	Всего (Часы )	В Том Числе		Самост оятельн ая Работа Обучаю щегося, Часы
		Контактная Работа (Работа Во Взаимодействии С Преподавателем), Часы		
		Занятия Лекционного Типа	Занятия Практического Т и п а	
Тема1. Физическая Культура В Общекультурной И Профессиональной Подготовке Студентов	10	2	6	2
Тема 2. Социально-Биологические Основы Физической	6		5	1

Культуры.				
Тема 3. Основы Здорового Образа Жизни Студента.	10	2	6	2
Тема 4. Психофизические Основы Учебного Труда И Интеллектуальной Деятельности. Средства Физической Культуры В Регулировании Работоспособности	6		5	1
Тема 5. Общая Физическая И Специальная Подготовка В Системе Физического Воспитания.	8	2	5	1
Тема 6. Основы Методики Самостоятельных Занятий Физическими Упражнениями.	8	2	5	1
Тема 7. Спорт. Индивидуальный Выбор Видов Спорта Или Систем Физических Упражнений. Особенности Занятий Избранным Видом Спорта Или Системой Физических Упражнений	6		5	1
Тема 8. Самоконтроль Занимающихся Физическими Упражнениями И Спортом.	6		5	1
Тема 9. Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка (Ппфп) Студентов.	6		5	1
Тема 10. Физическая Культура В Профессиональной Деятельности Бакалавра.	6		5	1
В Т.Ч. Текущий Контроль	1			
Промежуточная Аттестация В Форме Зачета				
Итого	72	8	52	11

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**

##### **Образовательные Технологии, Способствующие Формированию Компетенций,**

##### ***Используемые На Занятиях Семинарского Типа:***

- Регламентированная Самостоятельная Деятельность Студентов;
- Частично-Поисковая Деятельность При Выполнении Методических Разработок Частей Занятия;

- Решение Проблемных Ситуаций Для Реализации Технологии Коллективной Мыслительной Деятельности;
- Исследовательская Деятельность Студентов При Косвенном Контроле Преподавателя;
- Решение Двигательных Задач, Составление Комплексов Упражнений;
- Фронтальная Практическая Работа.

**Образовательные Технологии, Способствующие Формированию Компетенций, Используемые На Занятиях Лекционного Типа:**

1) Технологии Проблемного Обучения: Лекции С Проблемным Изложением Учебного Материала, Решение Проблемных Ситуаций Для Реализации Технологии Физкультурно-Спортивной Деятельности.

2) Традиционные Технологии: Эвристическая Беседа Преподавателя И Студентов, Практические Занятия (Освоение Конкретных Умений И Навыков По Предложенному Алгоритму).

3) Информационно-Коммуникационные Образовательные Технологии: Лекции-Визуализации С Презентацией Изучаемого Материала.

Теоретический Раздел Формирует Систему Научно-Практических Знаний И Отношение К Физической Культуре.

Практический Раздел Формирует Организационно-Методические Основы Физического Воспитания.

Контрольный Раздел Формирует Способность Оценивать Физические Способности И Функциональное Состояние Обучающихся, Технику Выполнения Физических Упражнений.

Профессионально-Прикладной Раздел Формирует Способность Использовать Методы И Средства Физической Культуры Для Обеспечения Полноценной И Профессиональной Деятельности.

**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	<b>Тема 1. Физическая Культура В Общекультурной И Профессиональной Подготовке Студентов</b> Физическая Культура И Спорт Как Социальные Феномены Общества. Современное Состояние Физической Культуры И Спорта. Федеральный Закон «о Физической Культуре И Спорте Российской Федерации».	Лекции-Беседы
Знания	<b>Тема 2. Социально-Биологические Основы Физической Культуры</b> Организм Человека Как Единая Саморазвивающаяся И Саморегулирующаяся Биологическая Система. Физиологические Механизмы И Закономерности Совершенствования Физической Тренировки.	Лекции С Проблемным Изложением Учебного Материала
Знания Умения Владения	<b>Тема 3. Основы Здорового Образа Жизни Студентов.</b> Физическая Культура В Обеспечении Здоровья. Здоровье Человека И Факторы Его Определяющие. Взаимосвязь Общей Культуры Студента И Его Образа Жизни. Физическое Самовоспитание И Совершенствование В Здоровом Образе Жизни. Критерии Эффективности Здорового Образа Жизни.	Лекции-Беседы Учебно-Исследовательские Реферативные Работы
Знания Умения	<b>Тема 4. Психофизиологические Основы Учебного Труда И Интеллектуальной Деятельности.</b> Средства Физической	Фронтальная Практическая

	<b>Культуры В Регулировании Работоспособности. Психофизиологическая Характеристика Интеллектуальной Деятельности И Учебного Труда Студента. Особенности Использования Средств Физической Культуры Для Оптимизации Работоспособности, Психозмоционального И Функционального Состояния Студентов.</b>	Работа
<i>Знания Умения</i>	<b>Тема 5. Общая Физическая И Специальная Подготовка В Системе Физического Воспитания. Учебно-Тренировочное Занятие Как Основная Форма Обучения Физическим Упражнениям. Структура И Направленность Учебно-Тренировочного Занятия. Методические Принципы Физического Воспитания. Методы Физического Воспитания. Основы Обучения Движением. Основы Совершенствования Физических Качеств. Формирование Психических Качеств В Процессе Физического Воспитания. Общая Физическая Подготовка, Цели И Задачи.</b>	Лекции-Беседы Учебно-Исследовательские Реферативные Работы
<i>Умения Владения</i>	<b>Тема 6. Основы Методики Самостоятельных Занятий Физическими Упражнениями. Мотивация И Выбор Направленности Самостоятельных Занятий. Организация, Содержание И Методика Самостоятельных Занятий. Границы Интенсивности Нагрузок В Условиях Самостоятельных Занятий У Лиц Различного Возраста. Энергозатраты По Физической Нагрузке.</b>	Лекции Проблемным Изложением Учебного Материала С
<i>Знания Умения</i>	<b>Тема 7. Спорт. Индивидуальный Выбор Видов Sports Или Систем Физических Упражнений. Массовый Спорт И Спорт Высших Достижений, Их Цели И Задачи. Спортивная Классификация. Студенческий Спорт. Особенности Организации И Планирования Спортивной Подготовки В Вузе. Спортивные Соревнования Как Средство И Метод Общей Физической, Профессионально-Прикладной, Спортивной Подготовки Студентов.</b>	Частично-Поисковая Деятельность При Выполнении Методических Разработок Частей Занятия
<i>Знания Умения Владения</i>	<b>Тема 8. Самоконтроль Занимающихся Физическими Упражнениями И Спортсменов. Диагностика И Самодиагностика Состояния Организма При Регулярных Занятиях Физическими Упражнениями И Спортсменами. Врачебный И Педагогический Контроль. Самоконтроль, Его Основные Методы, Показатели, Дневник Самоконтроля.</b>	Лекции Проблемным Изложением Учебного Материала С
<i>Умения</i>	<b>Тема 9. Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка (Ппфп) Студентов. Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка Как Часть Физической Культуры В Целом.</b>	Решение Двигательных Задач, Составление Комплексов Упражнений
<i>Умения Владения</i>	<b>Тема 10. Физическая Культура В Профессиональной Деятельности Бакалавра. Производственная Физическая Культура. Влияние Индивидуальных Особенности, Географо-Климатических Условий И Других Факторов На Содержание Физической Культуры Людей, Работающих На Производстве. Роль Будущих Специалистов По Внедрению Физической Культуры В Производственном Коллективе.</b>	Частично-Поисковая Деятельность При Выполнении Методических Разработок Частей Занятия
<b>Содержание Теоретического Раздела Дисциплины Для Студентов С Ограниченными Возможностями Здоровья И Инвалидов (Семинарские Занятия Взамен Тем №5 И №7) Для Групп Студентов С Ограниченными Возможностями Здоровья И Инвалидов Включается Дополнительный Теоретический Раздел, Основное Внимания В Котором Уделяется Вопросам Влияния Физических Упражнений На Организм Человека При Различных Отклонениях В Состоянии Здоровья, Профилактике Заболеваний, Вопросам Гигиены, Врачебного Контроля И Самоконтроля.</b>		
<i>Знания Умения Владения</i>	<b>Тема: Первичная И Вторичная Профилактика Заболеваний Средствами Физической Культуры И Sports. Понятие О Здоровье. 'Здоровье И Физическая Работоспособность. Гипокинезия И Ее Влияние На Состояние</b>	Исследовательская Деятельность Студентов При Косвенном

	<b>Здоровья. Здоровье И Болезнь. Регламентация Физических Нагрузок, Используемых В Качестве Вторичной Профилактики При Хронических Заболеваниях. Система Комплексной Индивидуальной Профилактики Как Основа Укрепления Здоровья.</b>	Контроле Преподавателя;
<i>Знания Умения Владения</i>	<b>Тема: Устранение Функциональных Отклонений И Компенсация Остаточных Явлений После Перенесенных Заболеваний Средствами Физической Культуры И Спорта. Возникновение Функциональных Отклонений В Организме Человека. Факторы, Способствующие Ликвидации Этих Отклонений. Вопросы Адаптации, Компенсации Систем Дыхания И Кровообращения И Восстановление При Различных Патологических Процессах.</b>	Решение Проблемных Ситуаций Для Реализации Технологий Коллективной Мыслительной Деятельности

Учебная Дисциплина «физическая Культура И Спорт» Включает В Качестве Обязательного Минимума Следующие Разделы: Физическая Культура В Общекультурной И Профессиональной Подготовке Студентов; Социально-Биологические Основы Физической Культуры; Основы Здорового Образа Жизни; Спорт (Теория, Методика, Практика) И Оздоровительные Системы; Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка Студентов, Интегрирующие Тематику Теоретической, Практической И Контрольной Составляющих Содержание Дисциплины.

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, Корректирующей 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.

**Удельный Вес Занятий, Проводимых В Интерактивных Формах Составляет 50% Всех Аудиторных Занятий.**

## **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 Группам 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.

### 6.1 Планируемые Результаты Обучения По Дисциплине (Модулю), Характеризующие Этапы Формирования Компетенций В Процессе Самостоятельной Работы Обучающегося

Планируемые Результаты Обучения По Дисциплине (Модулю)	Содержание Разделов И Тем Дисциплины (Модуля), Выносимых На Самостоятельное Изучение Обучающихся	Содержание Самостоятельн ой Работы
Знания	<b>Тема 1. Физическая Культура В Общекультурной И Профессиональной Подготовке Студентов</b> Физическая Культура Личности. Ценности Физической Культуры. Основные Положения Организации Физического Воспитания В Вузе.	Изучение Понятийного Аппарата Дисциплины
Знания	<b>Тема 2. Социально-Биологические Основы Физической Культуры . Воздействие Внешней Среды На Организм Человека. Средства Физической Культуры, Обеспечивающие Устойчивость К Физической И Умственной Нагрузке.</b>	Самоподготовка К Практическим И Другим Видам Занятий
Знания	<b>Тема 3. Основы Здорового Образа Жизни Студентов. Физическая Культура В Обеспечении Здоровья</b> Структура Жизнедеятельности Студентов И Ее Отражение В Их Образе Жизни. Здоровый Образ Жизни И Его Составляющие. Личное Отношение К Здоровью Как Условие Формирования Здорового Образа Жизни.	Самоподготовка К Практическим Занятиям
Знания Умения Владения	<b>Тема 4. Психофизиологические Основы Учебного Труда И Интеллектуальной Деятельности. Средства Физической Культуры В Регулировании Работоспособности</b> Психофизиологическая Характеристика Интеллектуальной Деятельности И Учебного Труда Студента. Динамика Работоспособности Студентов В Учебном Году И Факторы Ее Определяющие. Основные Принципы Изменения Состояния Здоровья Студентов В Период Экзаменационной Сессии, Критерии Нервно-Эмоционального И Психофизического Утомления. Особенности Использования Средств Физической Культуры Для Оптимизации Работоспособности, Психоэмоционального И Функционального Состояния Студентов.	Работа Над Основной И Дополнительной Литературой
Знания Умения	<b>Тема 5. Общая Физическая И Специальная Подготовка В Системе Физического Воспитания. Структурность Подготовленности Спортсмена. 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.</b>	Самостоятельная Работа Студента При Подготовке К Зачету
Знания Умения	<b>Тема 6. Основы Методики Самостоятельных Занятий Физическими Упражнениями. Гигиена Самостоятельных</b>	Самостоятельная Подготовка По

	<b>Занятий. Планирование Самостоятельных Занятий. Контроль Эффективности Самостоятельных Занятий.</b>	Учебно-Тематическому Плану
<i>Умения Владения</i>	<b>Тема 7. Спорт. Индивидуальный Выбор Видов Спорта Или Систем Физических Упражнений. Система Студенческих Спортивных Соревнований. Современные Популярные Системы Физических Упражнений. Мотивация И Обоснование Индивидуального Выбора Студента Вида Спорта Или Системы Физических Упражнений Для Регулярных Занятий. Краткая Психофизиологическая Характеристика Основных Групп Видов Спорта И Систем Физических Упражнений.</b>	Изучение Сайтов По Темам Дисциплины В Сети Интернет
<i>Знания Умения Владения</i>	<b>Тема 8. Самоконтроль Занимающихся Физическими Упражнениями И Спортом. Использование Методов Стандартов, Антропометрических Индексов, Номограмм Функциональных Проб, Упражнений-Тестов Для Оценки Физического Развития, Телосложения, Функционального Состояния Организма, Физической Подготовленности. Коррекция Содержания Методики Занятий Физическими Упражнениями И Спортом По Результатам Показателей Контроля.</b>	Самоподготовка К Практическим И Другим Видам Занятий Самостоятельная Работа Студента В Библиотеке
<i>Умения</i>	<b>Тема 9. Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка (Ппфп) Студентов. Основные Направления Оптимизации Трудовой Профессиональной Деятельности Средствами Физической Культуры Для Развития И Совершенствования Профессионально Важных Психофизических Качеств Студента.</b>	Самостоятельная Работа Студента При Подготовке К Зачету
<i>Умения Владения</i>	<b>Тема 10. Физическая Культура В Профессиональной Деятельности Бакалавра. Производственная Гимнастика. Особенности Выбора Форм, Методов И Средств Физической Культуры И Спорта В Рабочее И Свободное Время. Профилактика Профессиональных Заболеваний И Травматизма Средствами Физической Культуры. Дополнительные Средства Повышения Общей И Профессиональной Работоспособности.</b>	Самоподготовка К Практическим И Другим Видам Занятий
<b>Содержание Теоретического Раздела Дисциплины Для Студентов С Ограниченными Возможностями Здоровья И Инвалидов (Семинарские Занятия Взамен Тем №5 И №7)</b> Для Групп Студентов С Ограниченными Возможностями Здоровья И Инвалидов Включается Дополнительный Теоретический Раздел, Основное Внимания В Котором Уделяется Вопросам Влияния Физических Упражнений На Организм Человека При Различных Отклонениях В Состоянии Здоровья, Профилактике Заболеваний, Вопросам Гигиены, Врачебного Контроля И Самоконтроля.		
<i>Знания Умения Владения</i>	<b>Тема: Первичная И Вторичная Профилактика Заболеваний Средствами Физической Культуры И Спорта</b> Резервы Организма Человека. Воспитание Сознательного Отношения К Укреплению И Сохранению Своего Здоровья. Роль Двигательной Активности В Сохранении Здоровья И Профилактике Заболеваний. Особенности Адаптации К Мышечной Деятельности Здорового И Патологически Измененного Организма.	Подготовка Индивидуальной Отчётности По Дисциплине
<i>Знания Умения Владения</i>	<b>Тема: Устранение Функциональных Отклонений И Компенсация Остаточных Явлений После Перенесенных Заболеваний Средствами Физической Культуры И Спорта</b> Влияние Активного Двигательного Режимы На Функцию Центральной Нервной Системы, У Лиц С Отклонениями В Состоянии Здоровья. Особенности Функциональной Перестройки Основных Систем И Компенсаторных Реакций Организма При Различных Заболеваниях Под Воздействием Физических Упражнений. Влияние Различных Физических Упражнений На Восстановление Работоспособности У Лиц С Различной Патологией.	Самостоятельная Работа Студента При Подготовке К Зачету

Самостоятельная Работа Студентов Очной И Заочной Форм Обучения Предполагает Обязательное Выполнение Заданий 1 И 2 Уровня Отчётностей (Сложностей).



1 Уровень Отчётности (Сложности) Заданий Предполагает Самостоятельную Работу Студента Описательного Характера.

2 Уровень Отчётности (Сложности) Заданий Выполнение Учебно-Исследовательской Реферативной Работы, Или Выполнение Заданий С Использованием Мультимедиа И Веб-Технологий.

## 7. Фонд Оценочных Средств Для Промежуточной Аттестации По Дисциплине (Модулю), Включающий:

### 7.1. Перечень Компетенций Дисциплины С Указанием Этапов Их Формирования В Процессе Освоения 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)						
	Незачтено		Зачтено				
	«плохо»	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«очень Хорошо»	«отлично»	«превосходно»
<i>Знать Основные Методы И Средства Физической Культуры</i>	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
<i>Уметь Подбирать И Применять Методы И Средства Физической Культуры Для Совершенствования Основных Физических Качеств</i>	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 Незначительных Ошибках	Умение Подбирать И Применять Методы И Средства Физической Культуры Для Совершенствования Основных Физических Качеств С Небольшими 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 Методами И Средствами Физической Культуры Для Обеспечения Полноценной Социальной И</i>	Полное Отсутствие Навыков	Отсутствие Владения Методами И Средствами Физической Культуры Для Обеспечения Полноценной	Наличие Минимального Владения Методами И Средствами Физической Культуры Для Обеспечения	Посредственное Владение Методами И Средствами Физической Культуры Для Обеспечения Полноценной Социальной И Профессиональной	Достаточное Владение Методами И Средствами Физической Культуры Для Обеспечения Полноценной	Хорошее Владение Методами И Средствами Физической Культуры Для Обеспечения Полноценной	Всестороннее Владение Методами И Средствами Физической Культуры Для Обеспечения Полноценной

<i>Профессиональной Деятельности</i>		<i>ой Социальной И Профессиональной Деятельности</i>	<i>я Полноценной Социальной И Профессиональной Деятельности</i>	<i>льной Деятельности</i>	<i>ой Социальной И Профессиональной Деятельности</i>	<i>ой Социальной И Профессиональной Деятельности</i>	<i>ой Социальной И Профессиональной Деятельности</i>
Шкала Оценок По Проценту Правильно Выполненных Контрольных Заданий	0 – 20 %	21 – 49 %	50 – 69 %	70-79 %	80 – 89 %	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 Вопросы 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 Вопросы 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:**

- Тестирование;
- Индивидуальное Собеседование;
- Письменные Учебно-Исследовательские Реферативные Работы.

**Для Оценивания Результатов Обучения В Виде Умений И Владений Используются Следующие Процедуры И Технологии:**

*- Практические Контрольные Задания На Установление Последовательности (Описать Алгоритм Выполнения Действия), На Нахождение Ошибок В Последовательности (Определить Правильный Вариант Последовательности Действий).*

### **Критерии Оценки Письменной 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.

### **Критерии Оценки Тестирования:**

"Отлично" - 90-100% Правильных Ответов.

"Хорошо" - 70-89% Правильных Ответов.

"Удовлетворительно" – 50-69% Правильных Ответов.

### **Критерии Оценки Выполнения И Представления Дневника Самонаблюдений:**

*Для Студентов С Ограниченными Возможностями Здоровья И Инвалидов*

"Отлично" - Дневник Самонаблюдений Студента (Группы Студентов) Содержит Ответы На Все Поставленные Вопросы В Полном Объем. Материал Изложен Логично, Приводят Подтверждение Своих Ответов И Выводов Конкретными Примерами. Группа (Или Представитель(И) От Группы) Отвечает На Вопросы Преподавателя Или Студентов, Умеет Отстаивать Свою Точку Зрения И Позицию.

"Хорошо" - Дневник Самонаблюдений Студента (Группы Студентов) Содержит Неполные Ответы На Поставленные Вопросы. Материал Изложен Логично, Приводят Подтверждение Своих Ответов И Выводов Конкретными Примерами Из Видео-Кейса, Но Имеются Ошибочные Сопоставления Ответов И Примеров Практического Характера. Группа (Или Представитель(И) От Группы) Отвечает На Вопросы Преподавателя Или Студентов С Ошибками, Слабо Отстаивая Отстаивать Свою Точку Зрения И Позицию.

"Удовлетворительно" - Дневник Самонаблюдений Студента (Группы Студентов) Содержит Неполные Ответы На Поставленные Вопросы. Материал Изложен С Логическими Ошибками, Студент(Ты) Приводят Подтверждение Своих Ответов И Выводов Конкретными Примерами Практики, Но Имеются Ошибочные Сопоставления Ответов И Примеров. Группа (Или Представитель(И) От Группы) Отвечает На Вопросы Преподавателя Или Студентов С Ошибками, Слабо Отстаивая Отстаивать Свою Точку Зрения И Позицию.

### **Контрольные Упражнения И Контрольные Нормативы, Обязательные Тесты Для Определения Физической Подготовленности Студентов:**

Девушки: Бег 2000м. (Мин, Сек), Бег 100 М (Мин, Сек), Бег На Лыжах 3 Км (Мин, Сек), Прыжки В Длину С Места (См), Прыжки В Длину И В Высоту С Разбега (См), Отжимание, Стрельба (Попадание В Мишень), Сед Из Положения Лёжа На Спине (Руки За Голову).

Юноши: Бег 3000 М (Мин, Сек), Бег 100 М (Мин, Сек), Бег На Лыжах 5 Км (Мин, Сек), Подтягивание На Перекладине, Прыжки В Длину С Места (См), Прыжки В Длину И В Высоту С Разбега (См), Отжимание, Приседание На Слабой Ноге, Бег На Лыжах 5 Км (Мин., Сек.)

### **Критерии Устного Ответа Студента На Зачёте:**

**«зачтено»** Выставляется, Когда Студент Глубоко И Прочно Усвоил Весь Программный Материал, Исчерпывающе, Последовательно, Грамотно И Логически Стройно Его Излагает, Не Затрудняется С Ответом При Видоизменении Задания, Свободно Справляется С Ситуационными Заданиями, Правильно Обосновывает Принятые Решения, Умеет Самостоятельно Обобщать И Излагать Материал, Не Допуская Грубых Ошибок.

**«не Зачтено»** Выставляется Студенту, Ответ Которого Содержит Существенные Пробелы В Знании Основного Содержания Учебной Программы Дисциплины И Не Умеющего Использовать Полученные Знания При Решении Практических Задач.

#### **7.4 Типовые Контрольные Задания Или Иные Материалы, Необходимые Для Оценки Результатов Обучения, Характеризующих Этапы Формирования Компетенций И Для Итогового Контроля Сформированности Компетенции**

##### **Контрольные Задания По Теоретическим Основам Дисциплины:**

1. Перечислите Законы, Которыми Определяется И Которым Подчиняется Процесс Физического Развития Человека.
2. Назовите Цель Физического Воспитания В Рф. Обозначьте Специфические И Общепедагогические Задачи Физического Воспитания.
3. Сформулируйте Общие Социально-Педагогические Принципы Системы Физического Воспитания И Раскройте Их.
4. В Общем Плате Опишите Оздоровительное Значение, Образовательную Роль И Влияние На Личность Физических Упражнений.
5. В Виде Таблицы Оформите Ответ - «методы Обучения Двигательным Действиям И Их Характеристика».

Методы Обучения	Характеристика Методов

##### **Примерная Тематика Учебно-Исследовательских Реферативных Работ:**

##### **Раздел «история Физической Культуры И Спорта»**

- Физическая Культура В Древнем Мире.
- Физическая Культура В Средние Века.
- Физическая Культура И Спорт Новой Истории.
- История Физической Культуры И Спорта В России.
- Физическая Культура И Спорт Российской Империи.
- Физическая Культура И Спорт Ссср.
- Физическая Культура И Спорт Российской Федерации.
- История Международного Спортивного Движения.
- Идеино-Педагогические Основы Спорта.
- Создание Международных Спортивных Объединений.
- Спортивное Движение После Второй Мировой Войны.

##### **Раздел «социология Физической Культуры И Спорта»**

- Физическая Культура И Спорт В Системе Социально-Культурных Ценностей.
- Социальные Ценности И Нормы В Спорте, Этика Спорта. Спорт Как Социальный Институт. Спорт И Политика.
- Отношение К Физической Культуре И Спорту Социально-Демографических Групп Населения, Факторы Их Формирования.
- Мотивация И Стимулирование Занятий Физической Культурой И Спортом.
- Социально-Экономические Функции Физической Культуры И Спорта В Обществе.
- Национально-Культурные Элементы В Физическом Воспитании.

### **Перечень Вопрос Для Обсуждения «физической Культуре»**

- 1. Под «физической Культурой Личности» Следует Понимать**
- 2. «физическая Культура» (Как Социальное Явление)**
- 3. Физическое Воспитание Как Термин**
- 4. Наиболее Важные Социальные Функции Физического Воспитания**
- 5. Основные Причины «болезней Цивилизации»**

### **Примеры Тестов**

#### **1. Принципы Способствующие Сохранению И Укреплению Здоровья:**

1. Научность
2. Объективность
3. Массовость
4. Все Ответы Верны

#### **2. Устным Методом Пропаганды Здорового Образа Жизни Является**

1. Повседневное Общение С Окружающими
2. Лекция
3. Аудиозаписи
4. Диалог С Врачом

#### **3. Какие Из Перечисленных Факторов Оказывают Наибольшее Влияние На Индивидуальное Здоровье Человека?**

1. Биологические
2. Окружающая Среда
3. Служба Здоровья
4. Индивидуальный Образ Жизни

#### **4. Для Развития Мышечной Выносливости Следует Выполнять**

1. Упражнения На Тренажерах
2. Упражнения На Внимание
3. Упражнения На Растягивание Мышц
4. Упражнения С Преодолением Веса Собственного Тела



### **Примеры Вопросов К Зачету:**

1. Физическая Культура И Спорт Как Социальные Феномены Общества.
2. Спорт – Явление Культурной Жизни.
3. Компоненты Физической Культуры: Физическое Воспитание; Физическое Развитие; Профессионально-Прикладная Физическая Культура; Оздоровительно-Реабилитационная Физическая Культура; Фоновые Виды Физической Культуры; Средства Физической Культуры.
4. Физическая Культура В Структуре Профессиональной Деятельности.
5. Физическая Культура И Спорт Как Средство Сохранения И Укрепления Здоровья Студентов, Их Физического И Спортивного Совершенствования.
6. Профессиональная Направленность Физической Культуры.
7. Организационно-Правовые Основы Физической Культуры И Спорта.
8. Понятие О Социально-Биологических Основах Физической Культуры.
9. Общее Представление О Строении Тела Человека.
10. Понятие Об Органах И Физиологических Системах Организма Человека.

### **7.5 Методические Материалы, Определяющие Процедуры Оценивания**

Положение «о Проведении Текущего Контроля Успеваемости И Промежуточной Аттестации Обучающихся В Ннгу», Утверждённое Приказом Ректора Ннгу От 29.12.2017 Г. № 630-Од.

Положение О Фонде Оценочных Средств, Утвержденное Приказом Ректора Ннгу От 10.06.2015 №247-Од.

Гугина Е.В., Кузенков О.А. Организация Самостоятельной Работы Студентов В Нижегородском Государственном Университете Им. Н.И. Лобачевского. Методические Рекомендации.- Н. Новгород, 2012.- 47 С.

Типовое Положение О Реферате Разработано Учебно-Методическим Отделом Арзамасского Филиала Ннгу, Рассмотрено И Одобрено На Заседании Ученого Совета Арзамасского Филиала Ннгу (Протокол № 1 От 27 Августа 2014 Г.).

Типовое Положение О Контрольной Работе Студентов Заочной Формы Обучения Разработано Учебно-Методическим Отделом Арзамасского Филиала Ннгу, Рассмотрено И Одобрено На Заседании Ученого Совета Арзамасского Филиала Ннгу (Протокол № 1 От 27 Августа 2014 Г.).

Регламент Проведения Компьютерного Тестирования Студентов С Использованием Системы «прометей» В Арзамасском Филиале Ннгу, 2014 Г.

Регламент Проведения Межсессионной Аттестации Студентов В Арзамасском Филиале Ннгу, 2014 Г.

### **8. Учебно-Методическое И Информационное Обеспечение Дисциплины (Модуля)**

#### **А) Основная Литература:**

Легкая Атлетика/забелинал.Г., Нечунаева.Е. - Новоси.б.: 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](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](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](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 Лыжнымходам [Электронный Ресурс] : Учебно-Методическое Пособие / Сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева - М. : Спорт, 2016. - [Http://www.Studentlibrary.Ru/book/isbn9785990724013.Html](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](http://www.Studentlibrary.Ru/book/isbn9785906839053.Html)

#### В) Интернет-Ресурсы:

Сайт Министерства Физической Культуры И Спорта // [Http://www.Minsport.Gov.Ru/sport/physical-Culture/](http://www.Minsport.Gov.Ru/sport/physical-Culture/)

Сайт Журнала «физическая Культура И Спорт» // [Http://www.Fismag.Ru/](http://www.Fismag.Ru/)

Сайт «здоровая Россия» // [Http://www.Takzdorovo.Ru/](http://www.Takzdorovo.Ru/)

**библиотека Международной Спортивной Информации** [Http://bmsi.Ru/](http://bmsi.Ru/)

Спортивная Электронная Библиотека [Http://sportfiction.Ru/](http://sportfiction.Ru/)

Международные Спортивные Федерации: [Http://olympic.Org/Uk/organisation/if/indexUK.Asp](http://olympic.Org/Uk/organisation/if/indexUK.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](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/](http://sport.Rbc.Ru/)

Спортивный Портал На Рамблере [Http://www.Rambler.Ru/sport/](http://www.Rambler.Ru/sport/)

Информационно-Спортивный Портал Sportfinder [Http://www.Sportfinder.Ru/](http://www.Sportfinder.Ru/)

Новости Спорта. Спортивная Аналитика [Http://news.Sportbox.Ru/](http://news.Sportbox.Ru/)

Москомспорт - Информационный Портал О Спорте [Http://sport.Mos.Ru/](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» Составлена В Соответствии С Требованиями Фгос Во С Учетом Рекомендаций Опоп Во По Специальности 30.05.02 Медицинская Биофизика.

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.**