

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

**30.05.01 Медицинская биохимия**

Квалификация (степень)

**Врач-биохимик**

Форма обучения

**Очная**

Нижегород

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 **30.05.01 Медицинская биохимия**.

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)  |
|---|---|
| <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> основные методы и средства физической культуры;</p> <p><i>У (ОК-6) Уметь</i> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;</p> <p><i>В (ОК-6) Владеть</i> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |

### 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 типа, 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   |                            | Самостоятельная работа обучающегося, часы |
|---|--------------|---|----------------------------|---|
|   |              | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы |                            |   |
|   |              | Занятия лекционного типа  | Занятия практического типа |   |
| Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                       | 10           | 2   | 6                          | 2   |

|  |    |   |    |    |
|--|----|---|----|----|
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.  | 6  |   | 5  | 1  |
| 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><br>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<br>Умения<br>Владения                           | <b>Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> 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<br>Умения                                       | <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. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и | фронтальная практическая работа                            |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | функционального состояния студентов.   |  |
| Знания<br>Умения  | <b>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b> 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. | лекции-беседы<br>учебно-исследовательские<br>реферативные<br>работы                                  |
| Умения<br>Владения  | <b>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> 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.  | лекции с<br>проблемным<br>изложением<br>учебного<br>материала  |
| Знания<br>Умения  | <b>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b> 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.   | частично-поисковая<br>деятельность при<br>выполнении<br>методических<br>разработок частей<br>занятия |
| Знания<br>Умения<br>Владения  | <b>Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b> Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля.   | лекции с<br>проблемным<br>изложением<br>учебного<br>материала  |
| Умения  | <b>Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть физической культуры в целом.  | решение<br>двигательных<br>задач, составление<br>комплексов<br>упражнений                            |
| Умения<br>Владения  | <b>Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.</b> Производственная физическая культура. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры людей, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.  | частично-поисковая<br>деятельность при<br>выполнении<br>методических<br>разработок частей<br>занятия |
| <b>Содержание теоретического раздела дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (семинарские занятия взамен тем №5 и №7)</b><br>Для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включается дополнительный теоретический раздел, основное внимание в котором уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактике заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля. |  |  |
| Знания<br>Умения<br>Владения  | <b>Тема: Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта.</b> Понятие о здоровье. Здоровье и физическая работоспособность. Гипокинезия и ее влияние на состояние здоровья. Здоровье и болезнь. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях. Система комплексной индивидуальной профилактики как основа укрепления здоровья.  | исследовательская<br>деятельность<br>студентов при<br>косвенном<br>контроле<br>преподавателя;        |
| Знания<br>Умения<br>Владения  | <b>Тема: Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта.</b> Возникновение функциональных отклонений в организме человека. Факторы, способствующие ликвидации этих   | решение<br>проблемных<br>ситуаций для<br>реализации<br>технологии                                    |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | отклонений. Вопросы адаптации, компенсации систем дыхания и кровообращения и восстановление при различных патологических процессах. | 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, корригирующей 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 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.

### 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 самостоятельной работы                        |
|--|---|--|
| Знания   | <b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b><br>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</b> .<br>Воздействие внешней среды на организм человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке.  | самоподготовка к практическим и другим видам занятий     |
| Знания   | <b>Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья</b><br>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<br>Умения<br>Владения                           | <b>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b><br>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<br>Умения                                       | <b>Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b> 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.  | самостоятельная работа студента при подготовке к зачету  |
| Знания<br>Умения                                       | <b>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Гигиена самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий. Контроль эффективности самостоятельных занятий.   | самостоятельная подготовка по учебно-тематическому плану |
| Умения<br>Владения                                     | <b>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b> 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.   | изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет      |
| Знания<br>Умения<br>Владения                           | <b>Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения,   | самоподготовка к практическим и другим видам занятий     |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.  | самостоятельная работа студента в библиотеке            |
| Умения   | <b>Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</b> Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств студента.   | самостоятельная работа студента при подготовке к зачету |
| Умения<br>Владения   | <b>Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.</b> 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.   | самоподготовка к практическим и другим видам занятий    |
| <p><b>Содержание теоретического раздела дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (семинарские занятия взамен тем №5 и №7)</b></p> <p>Для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включается дополнительный теоретический раздел, основное внимание в котором уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактике заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.</p> |  |   |
| Знания<br>Умения<br>Владения   | <p><b>Тема: Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта</b></p> <p>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.</p>  | подготовка индивидуальной отчетности по дисциплине      |
| Знания<br>Умения<br>Владения   | <p><b>Тема: Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта</b></p> <p>Влияние активного двигательного режима 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.</p> | самостоятельная работа студента при подготовке к зачету |

Самостоятельная работа студентов очной и заочной форм обучения предполагает обязательное выполнение заданий 1 и 2 уровня отчетности (сложностей).

1 уровень отчетности (сложности) заданий предполагает самостоятельную работу студента описательного характера.

2 уровень отчетности (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» |

|  |   |  |  |   |  |   |  |
|--|---|--|--|---|--|---|--|
| <i>Знать</i><br>основные<br>методы и<br>средства<br>физической<br>культуры   | Отсутствие<br>знаний<br>материала   | Наличие<br>грубых<br>ошибок в<br>основном<br>материале   | Знание<br>основного<br>материала с<br>рядом<br>негрубых<br>ошибок  | Знание<br>основного<br>материалом с<br>рядом<br>заметных<br>погрешностей  | Знание<br>основного<br>материала с<br>незначитель<br>ными<br>погрешностями   | Знание<br>основного<br>материала<br>без ошибок<br>и<br>погрешностей   | Знание<br>основного и<br>дополнительного<br>материала<br>без ошибок<br>и<br>погрешностей   |
| <i>Уметь</i><br>подбирать и<br>применять<br>методы и<br>средства<br>физической<br>культуры для<br>совершенствования<br>основных<br>физических<br>качеств   | Полное<br>отсутствие<br>умения<br>подбирать и<br>применять<br>методы и<br>средства<br>физической<br>культуры<br>для<br>совершенствования<br>основных<br>физических<br>качеств | Отсутствие<br>умения<br>подбирать и<br>применять<br>методы и<br>средства<br>физической<br>культуры<br>для<br>совершенствования<br>основных<br>физических<br>качеств      | Умение<br>подбирать и<br>применять<br>методы и<br>средства<br>физической<br>культуры<br>для<br>совершенствования<br>основных<br>физических<br>качеств при<br>наличии<br>существенных<br>ошибок | Умение<br>подбирать и<br>применять<br>методы и<br>средства<br>физической<br>культуры для<br>совершенствования<br>основных<br>физических<br>качеств при<br>наличии<br>незначительных<br>ошибок | Умение<br>подбирать и<br>применять<br>методы и<br>средства<br>физической<br>культуры<br>для<br>совершенствования<br>основных<br>физических<br>качеств с<br>небольшими<br>и<br>недочетами | Умение без<br>ошибок<br>подбирать и<br>применять<br>методы и<br>средства<br>физической<br>культуры<br>для<br>совершенствования<br>основных<br>физических<br>качеств   | Умение в<br>совершенстве<br>подбирать и<br>применять<br>методы и<br>средства<br>физической<br>культуры<br>для<br>совершенствования<br>основных<br>физических<br>качеств    |
| <i>Владеть</i><br>методами и<br>средствами<br>физической<br>культуры для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности | Полное<br>отсутствие<br>навыков   | Отсутствие<br>владения<br>методами и<br>средствами<br>физической<br>культуры<br>для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной<br>и<br>профессиональной<br>деятельности | Наличие<br>минимального<br>владения<br>методами и<br>средствами<br>физической<br>культуры<br>для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной<br>и<br>профессиональной<br>деятельности          | Посредственное<br>владение<br>методами и<br>средствами<br>физической<br>культуры для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности                        | Достаточное<br>владение<br>методами и<br>средствами<br>физической<br>культуры<br>для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной<br>и<br>профессиональной<br>деятельности                | Хорошее<br>владение<br>методами и<br>средствами<br>физической<br>культуры<br>для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной<br>и<br>профессиональной<br>деятельности | Всестороннее<br>владение<br>методами и<br>средствами<br>физической<br>культуры<br>для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной<br>и<br>профессиональной<br>деятельности |
| Шкала<br>оценок по<br>проценту<br>правильно<br>выполненных<br>контрольных<br>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 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:*

- 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 объеме. 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 свою точку зрения и позицию.

"Удовлетворительно" - дневник самонаблюдений студента (группы студентов) содержит неполные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен с логическими ошибками, студент(ы) 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 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 плане 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 вопросов для обсуждения «Физической культуры»**

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. Что такое закаливание?**

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

#### **2. Что такое личная гигиена?**

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом ,кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

### **3. Назовите основные двигательные качества**

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

### **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», утвержденное 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/Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новоси�.: 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](http://LiveSport.ru)

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

[Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг](http://www.sportbox.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 **30.05.01 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 ФКС от 30 августа 2017 г. протокол №1

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