

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

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением УС ННГУ  
протокол от  
«03» июня 2020 г. № 6

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума УС ННГУ  
протокол от  
«20» апреля 2021 г. № 1

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Физическая культура и спорт**

Уровень высшего образования

**Специалитет**

Направление подготовки / специальность

**31.05.01 Лечебное дело**

Квалификация (степень)

**Специалист**

Форма обучения

**Очная**

Нижегород

2020

### 1. Место и цели дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины, модули» Б1.Б.53 ОПОП по специальности 31.05.01 Лечебное дело. Дисциплина обязательна для освоения в 1 семестре.

Дисциплина обязательна для освоения студентами в 1 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	З (ОК-6) <i>Знать</i> основные методы и средства физической культуры; У (ОК-6) <i>Уметь</i> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; В (ОК-6) <i>Владеть</i> 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 65 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (8 часов – занятия лекционного типа, 56 часов занятия семинарского типа, 1 час мероприятия промежуточной аттестации), 7 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 семинарского типа	
Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	2	6	
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	6		6	

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	8	2	6	
Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	7		6	1
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	9	2	6	1
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	9	2	6	1
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	7		6	1
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	7		6	1
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	5		4	1
Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	5		4	1
В т.ч. текущий контроль	1			
Промежуточная аттестация в форме зачета				
Итого	72	8	56	7

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. 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

<i>Знания Умения</i>	<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 функционального состояния студентов.	фронтальная практическая работа
<i>Знания Умения</i>	<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 учебно-исследовательские реферативные работы
<i>Умения Владения</i>	<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 проблемным изложением учебного материала
<i>Знания Умения</i>	<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 деятельность при выполнении методических разработок частей занятия
<i>Знания Умения Владения</i>	<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 проблемным изложением учебного материала
<i>Умения</i>	<b>Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть физической культуры в целом.	решение двигательных задач, составление комплексов упражнений
<i>Умения Владения</i>	<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 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)</b> 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.		
<i>Знания Умения Владения</i>	<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 каче-	исследовательская деятельность студентов при косвенном контроле преподавателя;

	стве вторичной профилактики при хронических заболеваниях. Система комплексной индивидуальной профилактики как основа укрепления здоровья.	
<i>Знания Умения Владения</i>	<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 отклонений. Вопросы адаптации, компенсации систем дыхания и кровообращения и восстановление при различных патологических процессах.	решение проблемных ситуаций для реализации технологии 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, 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.

**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
<i>Знания</i>	<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
<i>Знания</i>	<b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</b> . Воздействие внешней среды на организм человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к физической и умственной нагрузке.	самоподготовка к практическим и другим видам занятий
<i>Знания</i>	<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
<i>Знания</i> <i>Умения</i> <i>Владения</i>	<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 психофизиологического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.	работа над основной и дополнительной литературой
<i>Знания</i> <i>Умения</i>	<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
<i>Знания</i> <i>Умения</i>	<b>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Гигиена самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий. Контроль эффективности самостоя-	самостоятельная подготовка по учебно-тематич-

	тельных занятий.	ческому плану
Умения 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 Умения 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, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	самоподготовка к практическим и другим видам занятий 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 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 Умения Владения	<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
Знания Умения Владения	<b>Тема: Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта</b> 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.	самостоятельная работа студента при подготовке к зачету

Самостоятельная работа студентов 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)						
	Не зачтено		Зачтено				
	«плохо»	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«очень хорошо»	«отлично»	«превосходно»
<i>Знать</i> основные методы и средства физической культуры	Отсутствие знаний материала	Наличие грубых ошибок в основном материале	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок	Знание основного материалом с рядом заметных погрешностей	Знание основного материала с незначительными погрешностями	Знание основного материала без ошибок и погрешностей	Знание основного и дополнительного материала без ошибок и погрешностей
<i>Уметь</i> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Полное отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств при наличии существенных ошибок	Умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств при наличии незначительных ошибок	Умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств с 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</i> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Полное отсутствие навыков	Отсутствие владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Наличие минимального владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной	Посредственное владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Достаточное владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Хорошее владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Всестороннее владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

тельности		деятельно- сти	и професси- ональной деятельно- сти		ональной деятельно- сти	деятельно- сти	ональной деятельно- сти
Шкала оце- нок 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 аудиторские 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% аудиторских 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;
- контрольные задания по теоретическим основам дисциплины

*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).

- письменные учебно-исследовательские реферативные работы,
- дневник самонаблюдений

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

Оценка «превосходно» - структура и содержание реферата полностью соответствует требованиям, использовано не менее 15 современных дополнительных литературных источников, включая иностранные, отражены общемировые тенденции развития данной области клинической медицины и /или фундаментальной науки за последние 3 года, обсуждены дискуссионные вопросы, проведен анализ имеющихся гипотез и теорий; проведен полный сравнительный анализ и синтез материала, сделаны собственные выводы и рекомендации;

- оценка «отлично» - структура и содержание реферата полностью соответствует требованиям, использовано не менее 10 современных дополнительных литературных источников; проведен полный сравнительный анализ и синтез материала, сделаны собственные выводы и рекомендации;

- оценка «очень хорошо» - структура и содержание реферата полностью соответствует требованиям, использовано не менее 9 современных дополнительных литературных источников; проведен полный сравнительный анализ и синтез материала, сделаны собственные выводы и рекомендации; имеются незначительные погрешности в изложении материала, использованная дополнительная литература не в полном объеме отражает современные тенденции развития данной области знаний

- оценка «хорошо» - структура реферата соответствует установленным требованиям, использовано не менее 7-8 современных дополнительных литературных источников, сравнительный анализ неполный, сделаны собственные выводы;

- оценка «удовлетворительно» - нарушение структуры построения реферата, содержание неполное, использовано менее 5 дополнительных литературных источников, отсутствуют самостоятельный анализ и синтез материала, собственные выводы;

- оценка «неудовлетворительно» - нарушена структура, содержание не соответствует требованиям, использованы только учебная литература, отсутствуют анализ, синтез материала, выводы.

- оценка «плохо» - отсутствует структура, содержание не соответствует требованиям, список использованной литературы отсутствует, не проведен анализ, отсутствуют выводы

### **Критерии оценки тестирования:**

Тест считается выполненным при наличии не менее 56 процентов правильных ответов на тестовые задания. При неудовлетворительном результате тестирования обучающийся допускается к следующему этапу с условием обязательного проведения повторного тестового контроля. Результаты тестирования оцениваются как «сдано», «не сдано».

### **Критерии оценки выполнения и представления дневника самонаблюдений:**

*для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов*

«Превосходно» - высокий уровень подготовки, безупречное владение теоретическим материалом. дневник самонаблюдений студента (группы студентов) содержит ответы на все поставленные вопросы в полном объеме. Материал изложен логично, приводят подтверждения своих ответов и выводов конкретными примерами, прекрасно в нем ориентировался

Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов, умеет отстаивать свою точку зрения и позицию.

"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.

«Очень хорошо» - дневник самонаблюдений студента (группы студентов) содержит полные ответы на поставленные вопросы. Материал изложен логично, приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами из видео-кейса, но имеются единичные недочёты практического характера. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов, отстаивая 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, 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.

«Неудовлетворительно» - дневник самонаблюдений студента (группы студентов) содержит ответы на поставленные вопросы с грубыми ошибками. Материал изложен с логическими ошибками, студент(ты) не приводят подтверждение своих ответов и выводов конкретными примерами практики. Группа (или представитель(и) от группы) отвечает на вопросы преподавателя или студентов с ошибками.

«Плохо» - в дневнике самонаблюдений нет ответов на поставленные вопросы, подготовка абсолютно недостаточная. Группа (или представитель(и) от группы) не отвечает на поставленные вопросы.

#### **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, для оценки сформированности навыков компетенций**

###### **ОК-6:**

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».

##### **Примерная тематика учебно-исследовательских реферативных работ, для оценки сформированности навыков компетенций**

###### **ОК-6:**

###### **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 по теме «Физическая культура»

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, для оценки сформированности навыков компетенций  
ОК-6:**

**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

**Вопросы к зачету, для оценки сформированности навыков компетенций  
ОК-6:**

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.

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

### а) основная литература:

Легкая атлетика/Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новосиб.: 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) программное обеспечение и 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/>.  
Эксклюзивные новости российского и мирового спорта. РосБизнесКонсалтинг <http://sport.rbc.ru/>  
Спортивный портал на Рамблеве <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/>  
Лицензионное ПО (операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office) и свободно распространяемое программное обеспечение.

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

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная учебной мебелью и техническими средствами обучения (доска для мела, экран, проектор и переносное мультимедийное оборудование (ноутбук)); учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные техническими средствами обучения (скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи). Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное комплектом мебели, демонстрационным оборудованием (экран, проектор), персональным компьютером с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности **31.05.01 Лечебное дело**.

Автор(ы): к.п.н., доц. каф. физического воспитания ФКС Кутасин А.Н.

Заведующий кафедрой: Заведующий кафедрой физического воспитания ФКС доц. Кутасин А.Н.

Программа одобрена на заседании методической комиссии Института биологии и биомедицины от 24 февраля 2021 года, протокол № 4.