

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

Ученым советом ННГУ  
«\_26\_»\_июня\_2019г  
Протокол № \_6\_

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

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

Уровень высшего образования

**Специалитет**

Направление подготовки / специальность

**31.05.01 Лечебное дело**

Квалификация (степень)

**Специалист**

Форма обучения

**Очная**

Нижний Новгород  
2019

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины, модули» Б1.В.09 ОПОП по специальности 31.05.01 Лечебное дело. Дисциплина преподаётся в 2, 3, 4 семестре.

### 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) 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 328 часов, из которых 203 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем, 125 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	
Тема 1.Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	55		34	21
Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	56		34	22
В т.ч. текущий контроль	1			
Промежуточная аттестация в форме зачета				
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	30		20	10
Тема 4. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам	41		24	17

среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом				
Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	40		24	16
КСР	1			
Промежуточная аттестация в форме зачета				
Тема 6. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	52		32	20
Тема 7. Критерии эффективности здорового образа жизни.	51		32	19
КСР	1			
Промежуточная аттестация в форме зачета				
Итого	328		203	125

Практические занятия организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка предусматривает: Темы рефератов, Вопросы для самоподготовки.

На проведение практических занятий (семинарских занятий /лабораторных работ) в форме практической подготовки отводится 203 часа.

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

- практических навыков в соответствии с профилем ОПОП:

- предупреждение возникновения заболеваний среди населения путем проведения профилактических и противоэпидемических мероприятий;
- проведение профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, диспансерного наблюдения;
- проведение сбора и медико-статистического анализа информации о показателях здоровья населения различных возрастно-половых групп, характеризующих состояние их здоровья;
- диагностика заболеваний и патологических состояний пациентов;
- диагностика неотложных состояний;
- диагностика беременности;
- проведение экспертизы временной нетрудоспособности и участие в иных видах медицинской экспертизы;
- оказание первичной врачебной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях и условиях дневного стационара;
- оказание первичной врачебной медико-санитарной помощи при внезапных острых заболеваниях, состояниях, обострении хронических заболеваний, не сопровождающихся угрозой жизни пациента и не требующих экстренной медицинской помощи;
- участие в оказании скорой медицинской помощи при состояниях, требующих срочного медицинского вмешательства;
- оказание медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях, в том числе участие в медицинской эвакуации;
- участие в проведении медицинской реабилитации и санаторно-курортного лечения;
- формирование у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих;

- обучение пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья.
- применение основных принципов организации оказания медицинской помощи в медицинских организациях и их структурных подразделениях;
- создание в медицинских организациях благоприятных условий для пребывания пациентов и трудовой деятельности медицинского персонала;
- ведение медицинской документации в медицинских организациях;
- организация проведения медицинской экспертизы;
- участие в организации оценки качества оказания медицинской помощи пациентам;
- соблюдение основных требований информационной безопасности;
- анализ научной литературы и официальных статистических обзоров, участие в проведении статистического анализа и публичное представление полученных результатов;
- участие в решении отдельных научно-исследовательских и научно-прикладных задач в области здравоохранения по диагностике, лечению, медицинской реабилитации и профилактике.

- компетенций:

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

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

#### **Содержание материала учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В группы обучающихся с отклонением в состоянии здоровья зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы в специальном отделении комплектуются с учетом пола, заболеваемости и уровня физической работоспособности студентов.

Учебный процесс в группах студентов с отклонением в состоянии здоровья направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты с отклонением в состоянии здоровья овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней и производственной гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в целом и состояния здоровья в текущий момент времени в частности.

#### **4.Образовательные технологии**

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

- Консультации преподавателей.

## 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Содержание разделов и тем дисциплины (модуля), реализуемых в процессе контактной работы обучающегося с преподавателем	Формы и методы реализации образовательных технологий
Знания Умения Владения	<p><b>Тема 1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b></p> <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Обсуждение рефератов</p>
Знания Умения Владения	<p><b>Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b></p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Обсуждение рефератов.</p> <p>Консультации преподавателей.</p>
Знания Умения Владения	<p><b>Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>Организация самостоятельных занятий физическими</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Обсуждение</p>

	упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях	рефератов
<i>Знания Умения Владения</i>	<b>Тема 4. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.</b> Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками..	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
<i>Знания Умения Владения</i>	<b>Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</b> Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	Практические занятия Самостоятельная работа студентов Обсуждение рефератов. Консультации преподавателей.
<i>Знания Умения Владения</i>	<b>Тема 6. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</b> Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом. Производственная физическая	Практические занятия. Самостоятельная работа студентов

	культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	
<i>Знания Умения Владения</i>	<b>Тема 7. Критерии эффективности здорового образа жизни.</b> Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Практические занятия. Самостоятельная работа студентов

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

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

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

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

Интерактивные образовательные технологии используются в учебном процессе с целью:

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

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

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

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

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

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

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

При подготовке к занятиям студенту полезно:

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

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

**6.1 Перечень компетенций выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

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

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)						
	Не зачтено		Зачтено				
	«плохо»	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«очень хорошо»	«отлично»	«превосходно»
Знать основные методы и средства	Отсутствие знаний материала	Наличие грубых ошибок в основном	Знание основного материала с рядом	Знание основного материалом с рядом	Знание основного материала с незначитель	Знание основного материала без ошибок	Знание основного и дополнительного



физической культуры		материале	негрубых ошибок	заметных погрешностей	ными погрешностями	и погрешностей	материала без ошибок и погрешностей
<i>Уметь</i> подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Полное отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Отсутствие умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств при наличии существенных ошибок	Умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств при наличии незначительных ошибок	Умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств с небольшим и недочетами	Умение без ошибок подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	Умение в совершенстве подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств
<i>Владеть</i> методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Полное отсутствие навыков	Отсутствие владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Наличие минимального владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Посредственное владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Достаточное владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Хорошее владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Всестороннее владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Шкала оценок по проценту правильно выполненных контрольных заданий	0 – 20 %	21 – 49 %	50 – 69 %	70-79 %	80 – 89 %	90 – 99%	100%

## 6.2 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.

### **6.3 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:*

*- вопросы для самопроверки*

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

*- практические задания для самопроверки*

*- реферат*

#### **Критерии оценки 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

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

##### **Примерные темы рефератов, для оценки сформированности навыков компетенций ОПК-6:**

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.
7. Принципы стратификации СУ в ФК и С.
8. Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в ФК и С
9. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
10. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
11. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
12. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
13. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях
14. по физической культуре
15. Физическая культура в жизни студента.
16. Общая физическая подготовка студентов при занятиях
17. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
18. Спортивный клуб в ВУЗе.
19. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
20. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
21. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
22. Основные методики занятий физическими упражнениями.
23. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
24. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
25. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
26. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
27. Физическая культура в стране и обществе.
28. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
29. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
30. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
31. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
32. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
33. Лечебная физкультура в ВУЗе.
34. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.

35. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
36. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
37. Современное состояние ФК и С.
38. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

Студенты, освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, согласованной с преподавателем. Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата. Также имеется возможность участия в программе «Студенческая наука», где в составе мини-группы студент проводит научные исследования по интересующей его проблеме. Направления программы: здоровый образ жизни, основы рационального питания, особенности спортивной тренировки. Курирующему преподавателю представляются результаты работ в форме: доклада, практических рекомендаций, научной статьи, презентации - в электронном и бумажном вариантах. Презентация и другие материалы проекта после защиты предоставляются в открытом доступе всем студентам и сотрудникам Университета.

#### **Примеры вопросов для самопроверки, для оценки сформированности навыков компетенций ОПК-6:**

**Тема 1.** Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

##### **Вопросы для самопроверки:**

1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.
2. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.

**Тема 2.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### **Вопросы для самопроверки:**

1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.

##### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.
2. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.

#### **Вопросы к зачету, для оценки сформированности навыков компетенций ОПК-6 (Семестр 2):**

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.

7. Принципы стратификации СУ в ФК и С.
8. Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в ФК и С
9. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
10. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
11. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
12. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
13. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях
14. по физической культуре
15. Физическая культура в жизни студента.
16. Общая физическая подготовка студентов при занятиях
17. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
18. Спортивный клуб в ВУЗе.
19. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по
20. физической культуре.
21. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на
22. занятиях по физической культуре.
23. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
24. Основные методики занятий физическими упражнениями.
25. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
26. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
27. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
28. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
29. Физическая культура в стране и обществе.
30. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта
31. на занятиях по физической культуре.
32. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
33. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

**Вопросы к зачету, для оценки сформированности навыков компетенций ОПК-6 (Семестр 3):**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов медицинского колледжа.
2. Цель и задачи физического воспитания студента.
3. Какие виды спорта культивируются в КМК?
4. Физическая культура и спорт, ценности физической культуры.
5. Физическая и функциональная подготовленность.
6. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
7. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания студентов-медиков.
8. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
9. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
10. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования
11. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Роль спортивной подготовки по формированию личностных качеств и их проявлению, особенно в экстремальных условиях.
14. Краткая История Олимпийских игр, их значение.
15. Летние Олимпийские игры.
16. Зимние Олимпийские игры.
17. Влияние алкоголя на функционирование организма при физической и умственной работе.
18. Влияние курения на физическую и умственную работоспособность.
19. Сколиоз, лордоз. Антропометрические стандарты. ЛФК.
20. Тепловой и солнечный удары. Оказание доврачебной помощи.
21. Обморок. Оказание доврачебной помощи.
22. Первая доврачебная помощь при утомлении.
23. Правила гигиены в повседневной жизни. Правила гигиены при занятии спортом.
24. Самоконтроль при занятии спортом.
25. Спортивный массаж. Массаж при спортивных повреждениях.
26. Основные физические качества.
27. Физиологическое обоснование силы. Методы развития силы.
28. Физиологическое обоснование выносливости. Методы развития выносливости.
29. Физиологическое обоснование быстроты. Методы развития быстроты.
30. Физиологическое обоснование ловкости. Методы развития ловкости.
31. Физиологическое обоснование гибкости. Методы развития гибкости.
32. Частота сердечных сокращений (в покое, при разных нагрузках). Восстановление после нагрузки.
33. Двигательный режим и его оптимальная величина в недельном цикле. Оптимальная недельная двигательная активность студента.
34. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему.
35. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
36. Основные правила игры в футбол.
37. Основные правила игры в волейбол.
38. Основные правила игры в баскетбол.
39. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
40. Формы самостоятельных занятий. Факторы, определяющие мотивы самостоятельных занятий.

**Вопросы к экзамену, для оценки сформированности навыков компетенций ОПК-6 (Семестр 4):**

**Тема. Биологические основы физической культуры.**

1. Организм человека как сложная биологическая система. Связь организма с внешней средой.
2. Обмен веществ, энергетический баланс.
3. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему. Показатели работоспособности сердца.
4. Механизм мышечного насоса.
5. Влияние двигательной активности на дыхательную систему. Показатели работоспособности дыхания.
6. Механизм дыхательного насоса.
7. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
9. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Этапы формирования двигательного навыка.

**Тема. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

1. Определение понятия «здоровье». Проблема здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека (от чего зависит здоровье).
3. Составляющие элементы здорового образа жизни.
4. Содержание оптимального режима труда и отдыха.
5. Рациональное питание человека.
6. Оптимальная двигательная активность.
7. Закаливание организма.
8. Отказ от вредных привычек.
9. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.
10. Психогигиена.

**Тема. Основы методики спортивной тренировки.**

1. Методические принципы спортивной тренировки.
2. Разделы спортивной подготовки:

а) морально-волевая и психологическая подготовка.

б) тактическая подготовка.

в) техническая подготовка. Формирование двигательного умения и навыка.

г) физическая подготовка: общая и специальная, их взаимодействие.

3. Средства и методы воспитания физических качеств.
4. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
5. Структура учебно-тренировочного занятия.
6. Планирование учебно-тренировочного процесса. Годичный, многолетний, средний и малый циклы.

**Тема. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:

а) утренняя гигиеническая гимнастика; ее цели и содержание.

б) физические упражнения в режиме дня; их цель и содержание.

в) спортивная тренировка.

3. Структура и содержание самостоятельной спортивной тренировки.
4. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

### **Тема. Массовый спорт и спорт высших достижений.**

1. Основные социальные функции физической культуры и спорта.
2. Определение понятия «массовый спорт», «спорт высших достижений».
3. Массовый спорт. Его основные задачи, организационные формы.
4. Студенческий спорт. Особенности студенческого спорта. Его задачи и организационные формы. Система соревнований студентов.
5. Спорт высших достижений. Его основные задачи и особенности. Система соревнований СВД.
6. Связь массового спорта, студенческого спорта и спорта высших достижений.
7. Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения.
8. Современные олимпийские игры.

### **Тема. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

1. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями и спортом.
2. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
3. Самоконтроль физического развития: метод стандартов и метод индексов.
4. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы по оценке состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Самоконтроль физической подготовленности. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости.

### **Тема. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.**

1. Определение понятия «реабилитация», ее виды.
2. Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную и спортивную работоспособность человека.
3. Педагогические методы реабилитации.
4. Психологические методы реабилитации: аутогенная тренировка, психогигиена.
5. Медико-биологические методы реабилитации.
6. Массаж и самомассаж как эффективное средство восстановления и повышения работоспособности. Виды массажа и самомассажа.

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

а) основная литература:



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

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

б) дополнительная литература:

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 Рамблере <http://www.rambler.ru/sport/>

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

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

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

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

Лицензионное ПО (операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office) и свободно распространяемое программное обеспечение.

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

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная техническими средствами обучения (скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, учебная лыжная трасса, лыжи беговые (с креплениями), лыжные палки, ботинки, смазка); учебные аудитории для проведения 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 (элективная дисциплина)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело.

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

Заведующий кафедрой: Заведующий кафедрой ФКиОСД ФКС к.п.н., доц. Кутасин А.Н.

**Программа одобрена** на заседании методической комиссии ИББМ от 10 апреля 2019 г., протокол № 5.