

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 Ученого совета ННГУ  
протокол от  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**  
**Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**

Уровень высшего образования

**Специалитет**

Направление подготовки / специальность

**30.05.01 Медицинская биохимия**

Квалификация (степень)

**Врач-биохимик**

Форма обучения

**Очная**

Нижний Новгород  
2022

## 1. Место и цели дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.07 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) относится к обязательной части ООП направления подготовки 30.05.01 Медицинская биохимия, формируемой участниками образовательных отношений.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине**	
<b>УК-3.</b> Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.	УК-3.1 Выбирает командную стратегию для достижения поставленной цели.	Знает стратегии, принципы и мотивационные особенности организации коллектива для достижения поставленной цели	Практические задания  Реферат
	УК-3.2 Организует работу команды по выбранной стратегии для достижения поставленной цели	Умеет организовывать работу коллектива, мотивировать участников следовать указаниям в рамках выбранной стратегии	Практические задания
	УК-3.3 Предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.	Владеет навыками просчитывать последствия личных действий и стратегического планирования, а также способностью предвидеть результаты деятельности коллектива.	Практические задания
	УК-3.4 Руководит и эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды.	Знает основные приемы и методы эффективного взаимодействия с другими членами команды/коллектива	Практические задания  Реферат
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы	Знает основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения плодотворной деятельности	Практические задания

профессиональной деятельности	здорового образа жизни.		
	УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Владеет здоровье берегающими технологиями и использует их для реализации конкретной профессиональной деятельности и учитывает внутренние и внешние условия их применения	Практические задания  Реферат

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	<b>очная форма обучения</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>328</b>
<b>в том числе</b>	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
<b>- занятия практического типа</b>	<b>196</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>128</b>
<b>КСР</b>	<b>4</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>	

#### 3.2. 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	Всего	
Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	14		6	6	8
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	14		6	6	8

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента.	12		6	6	6
Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	12		6	6	6
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	16		8	8	8
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	16		8	8	8
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	16		8	8	8
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	14		6	6	8
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	14		6	6	8
Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	14		6	6	8
Тема 11. Техника безопасности при выполнении физических упражнений	6		2	2	4
Тема 12. Упражнения на силовую подготовленность.	44		32	32	12
Тема 13. Координационные упражнения.	44		32	32	12
Тема 14. Упражнения на прыгучесть.	44		32	32	12
Тема 15. Гимнастический комплекс упражнений	44		32	32	12
Итого	324		196	196	128

Практические занятия (семинарские занятия /лабораторные работы) 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: выполнение практических заданий

На проведение практических занятий (семинарских занятий /лабораторных работ) в форме практической подготовки отводится 196 часов.

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

**- практических навыков в соответствии с профилем ОП:**

участие в планировании и проведении мероприятий по охране здоровья, улучшению здоровья населения;

**- компетенций**

**УК-3.** Организация и руководство работой команды, разработка командной стратегии для достижения поставленной цели.

**УК-7.** Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий практического типа, групповых занятиях.

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

##### **Требования к подготовке и защите реферата:**

Реферат – это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

1. Необходимо правильно сформулировать тему, отобрать по ней необходимый материал.
2. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы.
3. Во введении к реферату необходимо обосновать выбор темы.
4. После цитаты необходимо делать ссылку на автора, например [№произведения по списку, стр.].
5. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки.
6. В подготовке реферата необходимо использовать материалы современных изданий.
7. В тексте реферата могут содержаться рисунки, чертежи, графики и прочий иллюстрированный материал, необходимый для раскрытия заявленной темы.
8. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным и соответствовать требованиям ГОСТ 7.32-2001.
9. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.
10. Оптимальный объем реферата 7-10 страниц машинописного текста.

##### **При оценке реферата учитываются следующие основные критерии:**

- умение использовать теоретические знания при анализе конкретных проблем, ситуаций;
- качество изложения материала, то есть обоснованность, четкость, логичность, а также грамотность и соответствие нормам русского языка;
- оригинальность мышления, творческий подход,
- соответствие заданной форме.

##### **Процедура защиты реферата представляет собой:**

- выступление автора реферата (до 10 минут), в ходе которого обучающийся должен показать свободное владение материалом по заявленной теме;
- ответы на вопросы;
- дискуссию.

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.

#### **Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа отжимание от пола, локти до прямого угла.
2. Подтягивание на перекладине из виса, хват сверху (мужчины).
3. Подъём туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленях и закреплены, упражнение на пресс.
4. «Скандинавская ходьба» с палками (30 мин жен., 40 мин муж.).
5. Прыжок в длину с места.
6. Приседание.
7. Плавание (без учёта времени 100 м.)
8. Проба Руфье, восстанавливаемость пульса.
9. Упражнения на равновесие.
10. Упражнения с мячом (баскетбольным, волейбольным, футбольным, с медболом).
11. Упражнения со скакалкой.

Перечень контрольных упражнений для выполнения определяет преподаватель с учётом медицинских показаний и противопоказаний студентов.

## 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю),

включающий:

### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала.  Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований.  Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений . Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.  Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов

<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач
---------------	--	--	---	---	---	---	---

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
	<b>превосходно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
<b>зачтено</b>	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	<b>удовлетворительно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	<b>плохо</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

Работа на практических занятиях (набранный балл) - сдача контрольных нормативов:

20 баллов и более зачет (оценка 5)

19-16 баллов зачет (оценка 4)

16-12 баллов зачет (оценка 3)

12 баллов и менее незачет (оценка 2)

### Групповые задания на определение физической подготовленности

#### Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1

1.Тест на скоростно-силовую подготовленность. <b>Бег 60(сек)</b>	9,9	10,5	11,0	11,4	11,8
3.Тест на общую выносливость <b>Бег 2000м (мин,сек)</b>	12,15	12,50	13,15	13,50	14,15
2.Тест на силовую подготовленность. <b>Отжимание</b> (кол-во раз)	15	12	10	8	6
4.Тест на прыгучесть. <b>Прыжки в длину с места (см)</b>	190	180	168	160	150

### Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность. <b>Бег 60м(сек)</b>	8,2	9,0	9,5	10,0	10,5
3.Тест на общую выносливость. <b>Бег 3000м (мин,сек)</b>	12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
2.Тест на силовую подготовленность. <b>Подтягивание</b> на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
4.Тест на прыгучесть. <b>Прыжки в длину с места (см)</b>	250	240	230	223	210

## 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

### 5.2.1 Контрольные вопросы

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
Сдача норматива «Эстафета»	УК-3
Сдача норматива бег 3000 м	УК-7

### 5.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК-3.

Командные спортивные игры баскетбол, волейбол, футбол.

### 5.2.3. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции УК-7.

Бег 1000 м, 2000 - 3000 м; подтягивания на перекладине, отжимания от пола

### 5.2.4. Темы рефератов

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.
7. Принципы стратификации СУ в ФК и С.
8. Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в ФК и С
9. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
10. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
11. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
12. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
13. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях
14. по физической культуре



15. Физическая культура в жизни студента.
16. Общая физическая подготовка студентов при занятиях
17. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
18. Спортивный клуб в ВУЗе.
19. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по
20. физической культуре.
21. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
22. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
23. Основные методики занятий физическими упражнениями.
24. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
25. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
26. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
27. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
28. Физическая культура в стране и обществе.
29. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
30. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
31. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
32. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
33. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
34. Лечебная физкультура в ВУЗе.
35. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
36. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
37. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
38. Современное состояние ФК и С.
39. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

Легкая атлетика/Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. - Новосиба.: 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://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/> Sportbox.ru

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

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

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

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

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

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

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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).

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ.

Автор (ы) \_\_\_\_\_

Рецензент (ы)) \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой биохимии и биотехнологии \_\_\_\_\_ к.б.н., доц. Брилкина А.А.

**Программа одобрена** на заседании Методической комиссии Института биологии и биомедицины от \_\_\_\_\_.2022 года, протокол № \_\_\_\_.