

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 президиума УС ННГУ
протокол от
«14» декабря 2021 г. № 4

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Уровень высшего образования
Специалитет

Направление подготовки / специальность
31.05.01 - Лечебное дело

Направленность образовательной программы

Форма обучения
очная

г. Нижний Новгород

2022

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.1.09 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

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 | Для текущего контроля успеваемости | Для промежуточной аттестации |
| УК-3: Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели | <p>УК-3.1: Знать факторы эффективности использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде; особенности поведения разных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности; разные виды коммуникации (учебную, деловую, неформальную и др.); способы эффективного взаимодействия с другими членами команды, в том числе в процессе обмена информацией, знаниями и опытом, и проведения презентации результатов работы команды.</p> <p>УК-3.2: Уметь различать особенности поведения разных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывать их в своей деятельности; устанавливать разные виды коммуникации (учебную, деловую, неформальную и др.);</p> | <p>УК-3.1: Знает основные принципы выработки командной стратегии; принципы организации и руководства работой команды</p> <p>УК-3.2: Умеет учитывать в своей социальной и профессиональной деятельности интересы, особенности поведения и мнения (включая критические) людей, с которыми взаимодействует, в том числе посредством корректировки своих действий; предвидеть результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий</p> <p>УК-3.3: Владеет навыками работы в команде; навыками преодоления возникающих в команде разногласий, споров и конфликтов на основе учета интересов всех сторон.</p> | Практическая задача | Зачёт: Реферат |

| | | | | |
|---|--|---|----------------------------|---------------------------|
| | <p>эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, презентации результатов работы команды; планировать последовательность шагов для достижения заданного результата, на основе понимания результатов (последствий) личных действий.</p> <p>УК-3.3: Владеть навыками социального взаимодействия в процессе обмена информацией, знаниями и опытом, и проведения презентации результатов работы команды</p> | | | |
| <p>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1: Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2: Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и</p> | <p>УК-7.1: Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.2: Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления</p> | <p>Практическая задача</p> | <p>Зачёт: Реферат</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | профессиональной деятельности. УК-7.3: Владеть здоровьесберегающими технологиями поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3: Владеет здоровьесберегающими технологиями поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
|--|--|---|--|--|

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

| | |
|--|--------------------------|
| | очная |
| Общая трудоемкость, з.е. | 0 |
| Часов по учебному плану | 328 |
| в том числе | |
| аудиторные занятия (контактная работа): | |
| - занятия лекционного типа | 0 |
| - занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы) | 216 |
| - КСР | 4 |
| самостоятельная работа | 108 |
| Промежуточная аттестация | 0 зачёт |

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины | Всего (часы) | в том числе | | | |
|--|--------------|--|--|-------------|---|
| | | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них | | | Самостоятельная работа обучающегося, часы |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы | Всего | |
| | 0 Ф 0 | 0 Ф 0 | 0 Ф 0 | 0 Ф 0 | 0 Ф 0 |
| Тема 1 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании | 39 | | 30 | 30 | 9 |

| | | | | | |
|--|-----|---|-----|-----|-----|
| работоспособности | | | | | |
| Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 52 | | 36 | 36 | 16 |
| Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 47 | | 30 | 30 | 17 |
| Тема 4. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом | 46 | | 30 | 30 | 16 |
| Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 46 | | 30 | 30 | 16 |
| Тема 6. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 47 | | 30 | 30 | 17 |
| Тема 7. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 47 | | 30 | 30 | 17 |
| Аттестация | 0 | | | | |
| КСР | 4 | | | 4 | |
| Итого | 328 | 0 | 216 | 220 | 108 |

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции УК-3

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?

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции УК-7

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.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическая задача)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|--|
| зачтено | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок. |
| не зачтено | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. |

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения 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 несущественных ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет. | 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 несущественными 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 базовых навыков. | При решении стандартных задач не | Имеется минимальный набор | Продemonстрированы базовые | Продemonстрированы базовые | Продemonстрированы навыки | Продemonстрирован творческий |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|--|--------------------------------------|
| | Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа | продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки | навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами | навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами | навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов | при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов | подход к решению нестандартных задач |
|--|--|--|--|---|---|--|--------------------------------------|

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

| Оценка | | Уровень подготовки |
|------------|---------------------|--|
| зачтено | превосходно | 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 |
| | отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично». |
| | очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо» |
| | хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо». |
| | удовлетворительно | 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» |
| не зачтено | неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно». |
| | плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

Оценочное средство - Реферат

Зачёт

Критерии оценивания (Реферат - Зачёт)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|--|
| зачтено | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок. |
| не зачтено | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. |

Типовые задания (Реферат - Зачёт) для оценки сформированности компетенции УК-3

(Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели)

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.

Типовые задания (Реферат - Зачёт) для оценки сформированности компетенции УК-7

(Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)

1. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
2. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
3. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
4. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
5. Физическая культура в жизни студента.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Забелина Л. Г. Легкая атлетика. Подготовка студентов к сдаче тестов комплекса ГТО : учебное пособие / Забелина Л. Г. - Новосибирск : НГТУ, 2021. - 84 с. - Утверждено Редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия. - Книга из коллекции НГТУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-7782-4381-1., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=800827&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В. - Москва : Юрайт, 2022. - 125 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492125> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-10153-9 : 329.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785603&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

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

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" [http:// www.infosport.ru/](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/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 31.05.01 - Лечебное дело.

Автор(ы): Щуров Сергей Владимирович.

Заведующий кафедрой: Григорьева Наталья Юрьевна, доктор медицинских наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии Института биологии и биомедицины от 6 декабря 2021 года, протокол № 3.