

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  
(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО  
решением ученого совета ННГУ  
протокол от  
«31» мая 2023 г. № 6

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

**специалитет**

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

**30.05.01. Медицинская биохимия**

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

**очная**

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части ООП.

| № варианта | Место дисциплины в учебном плане образовательной программы | Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД  |
|------------|--|--|
| 1          | Блок 1. Дисциплины (модули)<br>Обязательная часть          | Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части ООП направления подготовки/специальности 30.05.01 Медицинская биохимия |

Целями освоения дисциплины являются формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется как электронный курс. Обучающиеся должны прислать ответы на 12 вопросов преподавателю

## 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**   |                                  |
| УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели | УК-3.1 Выбирает командную стратегию для достижения поставленной цели.  | Знает: средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования<br><br>Умеет: применять на практике разнообразные средства сохранения и укрепления здоровья, средства и методы физического воспитания.<br><br>Владеет основами организации здорового образа жизни, средствами поддержания должного уровня физической подготовленности | тестирование                     |
|  | УК-3.2 Организует работу команды по выбранной стратегии для достижения поставленной цели.  |   |                                  |
|  | УК-3.3 Предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата.  |   |                                  |
|  | 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. |   |                                  |
| УК-7<br>Способен   | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической   | Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической   | задание, тестирование            |

|  |  |   |                              |
|--|--|---|------------------------------|
| <p>поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>   | <p>культуры в жизни человека и общества.</p> <p>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами физического воспитания для физического самосовершенствования,</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности.</li> </ul> |                              |
|  | <p>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> | <p>Знать:</p> <p>здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, самостоятельно определять содержание подготовки к сдаче нормативов.</p> <p>Владеть: -технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, -владеть основными способами</p>                                      | <p>задание, тестирование</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | самоконтроля<br>индивидуальных<br>показателей здоровья,<br>физической<br>работоспособности,<br>динамики физического<br>развития и физических<br>качеств. |  |
|--|--|--|--|

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

|  |                         |
|--|-------------------------|
|  | очная форма<br>обучения |
| Общая трудоемкость                         | 2 ЗЕТ                   |
| Часов по учебному плану                    | 72                      |
| в том числе                                |                         |
| аудиторные занятия (контактная<br>работа): | 4                       |
| - занятия лекционного типа                 | 4                       |
| - занятия семинарского типа                |                         |
| ЭЛКУ                                       | 67                      |
| КСРИФ                                      | 1                       |
| Контроль                                   |                         |

#### 3.2. Содержание дисциплины

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины   | Всего (часы) |              |         | в том числе   |                           |                            |       |              |         |       |              |         |       |              |         | Самостоятельная работа обучающегося, часы |    |  |
|---|--------------|--------------|---------|---|---------------------------|----------------------------|-------|--------------|---------|-------|--------------|---------|-------|--------------|---------|---|----|--|
|   |              |              |         | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы |                           |                            |       |              |         |       |              |         |       |              |         |   |    |  |
|   |              |              |         | из них  |                           |                            |       |              |         |       |              |         |       |              |         |   |    |  |
|   |              |              |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Занятия лабораторного типа | КСР   |              |         |       |              |         |       |              |         |   |    |  |
|   | Очная        | Очно-заочная | Заочная | Очная   | Очно-заочная              | Заочная                    | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная |   |    |  |
| Тема1.Физическая культура и спорт. Основные термины и понятия. Виды гимнастики и их характеристика. | 17           | 18           | 17      | 1   | 1                         | 1                          |       |              |         |       |              |         |       |              | 16      | 17  | 16 |  |

|  |           |           |           |          |          |          |  |  |  |  |  |  |  |  |           |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------|-----------|-----------|
| Тема 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | 18        | 18        | 17        | 1        | 1        | 1        |  |  |  |  |  |  |  |  | 17        | 17        | 16        |
| Тема 3. Разновидности спортивных игр и их характеристика. Подвижные игры в тренировочном и образовательном процессах.                        | 18        | 17        | 16        | 1        |          |          |  |  |  |  |  |  |  |  | 17        | 17        | 16        |
| Тема 4. Циклические виды спорта и их характеристики  | 18        | 18        | 17        | 1        |          |          |  |  |  |  |  |  |  |  | 17        | 18        | 17        |
| <b>Контроль</b>  |           |           | 4         |          |          |          |  |  |  |  |  |  |  |  |           |           |           |
| <b>КСРИФ</b>   | 1         | 1         | 1         |          |          |          |  |  |  |  |  |  |  |  |           |           |           |
| <b>Итого</b>   | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>67</b> | <b>69</b> | <b>65</b> |

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

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

Учебный процесс студентов 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 овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>, и/или в системе открытых онлайн-курсов - МООС - <https://mooc.unn.ru/>.

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

включающий:

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

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач.

| Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций) | Шкала оценивания сформированности компетенций |                               |                               |                                       |                                       |                                       |             |
|--|---|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------|
|  | плохо   | неудовлетворительно           | удовлетворительно             | хорошо                                | очень хорошо                          | отлично                               | превосходно |
|  | Не зачтено                                    |                               | Зачтено                       |                                       |                                       |                                       |             |
| Знания   | Отсутствие знаний теоретического материала    | Уровень знаний ниже минимальн | Минимально допустимый уровень | Уровень знаний в объеме, соответствую | Уровень знаний в объеме, соответствую | Уровень знаний в объеме, соответствую |             |

|        |  |  |  |  |   |  |  |
|--------|--|--|--|--|---|--|--|
|        | ла.<br>Невозможн<br>ость<br>оценить<br>полноту<br>знаний<br>вследствие<br>отказа<br>обучающег<br>ося от<br>ответа  | ых<br>требований.<br>Имели<br>место<br>грубые<br>ошибки.   | знаний.<br>Допущено<br>много<br>негрубых<br>ошибки.  | щем<br>программе<br>подготовки.<br>Допущено<br>несколько<br>негрубых<br>ошибок   | щем<br>программе<br>подготовки.<br>Допущено<br>несколько<br>несуществен<br>ных ошибок   | ющем<br>программе<br>подготовки,<br>без<br>ошибок.   | Уровень<br>знаний в<br>объеме,<br>превышаю<br>щем<br>программу<br>подготовки.  |
| Умения | Отсутствие<br>минималъ<br>ных умений.<br>Невозможн<br>ость<br>оценить<br>наличие<br>умений<br>вследствие<br>отказа<br>обучающег<br>ося от<br>ответа.     | При<br>решении<br>стандартны<br>х задач не<br>продемонст<br>рированы<br>основные<br>умения.<br><br>Имели<br>место<br>грубые<br>ошибки. | Продемонст<br>рированы<br>основные<br>умения.<br>Решены<br>типовые<br>задачи с<br>негрубыми<br>ошибками.<br>Выполнены<br>все задания<br>но не в<br>полном<br>объеме. | Продемонстр<br>ированы все<br>основные<br>умения.<br>Решены все<br>основные<br>задачи с<br>негрубыми<br>ошибками.<br>Выполнены<br>все задания, в<br>полном<br>объеме, но<br>некоторые с<br>недочетами. | Продемонстр<br>ированы все<br>основные<br>умения.<br>Решены все<br>основные<br>задачи.<br><br>Выполнены<br>все задания, в<br>полном<br>объеме, но<br>некоторые с<br>недочетами. | Продемонст<br>рированы<br>все<br>основные<br>умения, реш<br>ены все<br>основные<br>задачи с<br>отдельными<br>несуществе<br>нными<br>недочетами,<br>выполнены<br>все задания<br>в полном<br>объеме. | Продемонст<br>рированы<br>все<br>основные<br>умения.<br><br>Решены все<br>основные<br>задачи.<br>Выполнены<br>все задания,<br>в<br>полном объе<br>ме без<br>недочетов. |
| Навыки | Отсутствие<br>владения<br>материалом<br>.<br>Невозможн<br>ость<br>оценить<br>наличие<br>навыков<br>вследствие<br>отказа<br>обучающег<br>ося от<br>ответа | При<br>решении<br>стандартны<br>х задач не<br>продемонст<br>рированы<br>базовые<br>навыки.<br><br>Имели<br>место<br>грубые<br>ошибки.  | Имеется<br>минималъ<br>ный<br>набор<br>навыков для<br>решения<br>стандартны<br>х задач с<br>некоторыми<br>недочетами   | Продемонстр<br>ированы<br>базовые<br>навыки<br><br>при решении<br>стандартных<br>задач с<br>некоторыми<br>недочетами   | Продемонстр<br>ированы<br>базовые<br>навыки<br><br>при решении<br>стандартных<br>задач без<br>ошибок и<br>недочетов.  | Продемонст<br>рированы<br>навыки<br><br>при<br>решении<br>нестандартн<br>ых задач<br>без ошибок<br>и<br>недочетов.   | Продемонст<br>рирован<br>творческий<br>подход к<br>решению<br>нестандартн<br>ых задач  |

#### Шкала оценки при промежуточной аттестации

| Оценка  | Уровень подготовки                                       |
|---------|--|
| Зачтено | Компетенция сформирована на уровне не ниже «превосходно» |
|         | Компетенция сформирована на уровне не ниже «отлично»     |
|         | Компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»        |
|         | Компетенция сформирована на уровне «хорошо»              |
|         | Компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»   |

|            |   |
|------------|---|
| Не зачтено | Компетенция не сформирована на уровне «плохо» |
|            | Компетенция сформирована на уровне «плохо»    |

## **6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

### **6.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости**

Для контроля обучающихся используется электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>

#### **6.1.1. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК – 3:**

##### **1. Что из перечисленного не относится к общеметодическим принципам:**

1. Наглядность
2. Сознательность и активность
3. Доступность и индивидуализация
4. Системное чередование нагрузок и отдыха

##### **2. Что является средством физического воспитания:**

1. Оздоровительные силы природы
2. ЗОЖ
3. Питание
4. Упражнения

##### **3. Термин «гигиена»:**

1. Наука о жилище
2. Наука о форме и строении человека
3. Наука о правильном и рациональном образе жизни
4. Наука о жизнедеятельности живого организма

##### **4. Элементы здорового образа жизни:**

1. Рациональное питание
2. Отсутствие вредных привычек
3. Занятия физической культурой
4. Все перечисленное верно

#### **6.1.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК – 7:**

##### **1. Под «физической культурой личности» следует понимать:**

1. Знание законов физики, позволяющее человеку более эффективно решать задачи использования механической, лучевой и мышечной энергии для достижения конкретных целей.
2. Культуру использования конкретным человеком спортивного и медицинского оборудования для укрепления здоровья и физического развития.
3. Степень приобщения человека к материальным и духовным ценностям в области физического совершенствования.

##### **2. Физическое воспитание как термин - это:**

1. Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ах.
2. Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате.
3. Обязательный, многолетний, регулируемый государством и обществом педагогический процесс психофизического совершенствования и овладения жизненно необходимыми навыками, позволяющими достичь физического совершенства.

##### **3. Понятие «низкая физическая активность» (гиподинамия) включает в себя:**

1. Отказ от занятий спортом
2. Занятия в группах здоровья
3. Малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени

4. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять... .

1. 2-4 часа
2. 4-7 часа
3. 6-9 часов
4. 8-12 часов

5. Выберите два правильных ответа «К циклическим упражнениям относятся...».

1. Спортивные игры
2. Плавание
3. Езда на велосипеде
4. Прыжки в высоту
5. Фигурное катание

6. Здоровый образ жизни - это вид жизнедеятельности, направленный на:

1. Сохранение высокой работоспособности человека
2. Сохранение и улучшение здоровья человека
3. Достижение высоких результатов в спорте

7. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

1. Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
2. В рационе питания было больше жиров и сладких блюд
3. Регулярно заниматься физическими упражнениями

8. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

1. 5-10 мин.
2. 30-45 мин
3. 1-2 часа
4. 3-4 часа

**Критерии оценки тестирования:**

Зачтено – 80% правильных ответов

Не зачтено- 79% и менее правильных ответов

#### 6.1.2. Типовые практические задания для оценки сформированности компетенции УК – 7:

**Задание 1. Часть 1.** Антропометрия. Изучить документ, как проводится антропометрия. Произвести измерения, занести их в таблицу (бланк ответа), сделать выводы. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

| Показатели                      | Полученные данные | Оценка |
|---------------------------------|-------------------|--------|
| 1. Массо-ростовой показатель    |                   |        |
| 2. ИМТ                          |                   |        |
| 3. Индекс Брока                 |                   |        |
| 4. Индекс Кетле                 |                   |        |
| 5. Максимально допустимая масса |                   |        |

Вывод:

**Задание 1. Часть 2.** Определение свойств нервной системы. Свойства темперамента, адекватные основным свойствам нервной системы можно определить с помощью адаптированного варианта опросника Я. Стреляу. Опросник темперамента Я. Стреляу состоит из 134 вопросов, относящихся к различным свойствам темперамента. По результатам тестирования испытуемых выявляется количественная оценка силы процесса возбуждения и торможения, подвижности нервных процессов индивидов, производится расчет степени уравновешенности нервной системы.

**Порядок работы.**

Испытуемому предлагается ответить на серию вопросов об особенностях их поведения в различных условиях и ситуациях. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам и не пропуская каждое очередное высказывание. На вопросы следует отвечать: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?).



Ответ «не знаю (?)» следует давать тогда, когда испытуемый затрудняется дать положительный (+) или отрицательный (-) ответ. Свои ответы следует записать в таблицу 1. Так же посчитать уравновешенность нервной системы. Уравновешенность нервной системы (К) рассчитывается как отношение количества баллов по силе возбуждения к количеству баллов по силе торможения:

$K = \frac{\text{Сила по возбуждению}}{\text{Сила по торможению}}$ . Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

**Таблица 1 - Ответы на вопросы**

| вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 1      |       | 35     |       | 69     |       | 103    |       |
| 2      |       | 36     |       | 70     |       | 104    |       |
| 3      |       | 37     |       | 71     |       | 105    |       |
| 4      |       | 38     |       | 72     |       | 106    |       |
| 5      |       | 39     |       | 73     |       | 107    |       |
| 6      |       | 40     |       | 74     |       | 108    |       |
| 7      |       | 41     |       | 75     |       | 109    |       |
| 8      |       | 42     |       | 76     |       | 110    |       |
| 9      |       | 43     |       | 77     |       | 111    |       |
| 10     |       | 44     |       | 78     |       | 112    |       |
| 11     |       | 45     |       | 79     |       | 113    |       |
| 12     |       | 46     |       | 80     |       | 114    |       |
| 13     |       | 47     |       | 81     |       | 115    |       |
| 14     |       | 48     |       | 82     |       | 116    |       |
| 15     |       | 49     |       | 83     |       | 117    |       |
| 16     |       | 50     |       | 84     |       | 118    |       |
| 17     |       | 51     |       | 85     |       | 119    |       |
| 18     |       | 52     |       | 86     |       | 120    |       |
| 19     |       | 53     |       | 87     |       | 121    |       |
| 20     |       | 54     |       | 88     |       | 122    |       |
| 21     |       | 55     |       | 89     |       | 123    |       |
| 22     |       | 56     |       | 90     |       | 124    |       |
| 23     |       | 57     |       | 91     |       | 125    |       |
| 24     |       | 58     |       | 92     |       | 126    |       |
| 25     |       | 59     |       | 93     |       | 127    |       |
| 26     |       | 60     |       | 94     |       | 128    |       |
| 27     |       | 61     |       | 95     |       | 129    |       |
| 28     |       | 62     |       | 96     |       | 130    |       |
| 29     |       | 63     |       | 97     |       | 131    |       |
| 30     |       | 64     |       | 98     |       | 132    |       |
| 31     |       | 65     |       | 99     |       | 133    |       |
| 32     |       | 66     |       | 100    |       | 134    |       |
| 33     |       | 67     |       | 101    |       |        |       |
| 34     |       | 68     |       | 102    |       |        |       |

K =

Вывод:

**Задание 2. Часть 1.** Тестирование памяти. Пройти тест на память, занести результаты в таблицу и сделать выводы. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

Таблица 1 - Ответы на вопросы (4 варианта ответов: Никогда – 0, редко – 1, иногда – 2, часто – 3).

| Вопрос   | Ваш ответ | Получаемый бал |
|--|-----------|----------------|
| 1. Трудно ли Вам вспоминать события?   |           |                |
| 2. Случается ли Вам, входя в комнату, мучительно вспоминать, за чем, собственно, Вы пришли?              |           |                |
| 3. Бывает ли так, что Вы забываете о важных запланированных делах?                                       |           |                |
| 4. Затрудняетесь ли Вы вспомнить номера телефонов, которыми Вы постоянно пользуетесь?                    |           |                |
| 5. Случается ли так, что Вы забыли фамилию или имя человека, с которым часто общаетесь?                  |           |                |
| 6. Вы часто не можете сосредоточиться?   |           |                |
| 7. Вспоминаете ли Вы с трудом, куда положили ту или иную вещь?   |           |                |
| 8. Бывает ли так, что Вы не можете вспомнить, выключили газ, свет, воду?                                 |           |                |
| 9. Случается ли Вам несколько раз повторять одно и то же, вызывая недоумение других?                     |           |                |
| 10. Трудно ли Вам вспоминать имена популярных людей или названия известных мест?                         |           |                |
| 11. Вы вынуждены все записывать, так как не надеетесь на память?   |           |                |
| 12. Трудно ли Вам запоминать новый игры, рецепты?  |           |                |
| 13. Теряете ли вещи?   |           |                |
| 14. Трудно ли Вам следить за действием фильма, телепередачи, книги, потому что забыли, что было вначале? |           |                |
| 15. Случается ли, что Вы моментально забываете то, что Вам только что сказали?                           |           |                |

Сумма баллов =

Вывод:

**Задание 2. Часть 2. Сердце и поведение человека. Пройти тест- опросник и определить Ваш тип поведенческой реакции. Результаты теста – опросника заносятся в таблицу бланка ответа.** Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

**Тест-опросник«Коронарнаяличность», опросник включает 17 пунктов. Каждый пункт оценивается по10-бальной системе.**

| Вопрос   | Ваш ответ в баллах |
|--|--------------------|
| 1. Во время игры проявляет соревновательный дух, стремление к победе.    |                    |
| 2. Работает быстро, энергично, нежели медленно, свободно.                |                    |
| 3. Если приходится ждать, очень нетерпелив.                              |                    |
| 4. Работу выполняет в спешке (иногда суетливо).                          |                    |
| 5. Его трудно разозлить друзьям.   |                    |
| 6. Часто прерывает других.   |                    |
| 7. Всегда стремится быть лидером.  |                    |
| 8. Легко раздражается.   |                    |
| 9. Работает лучше, если есть соревновательный дух.                       |                    |
| 10. Любит спорить.   |                    |
| 11. Спокоен, работает лучше, когда рядом более инертные.                 |                    |
| 12. Всегда стремится сделать лучше других.                               |                    |
| 13. Может долго сидеть спокойно.   |                    |
| 14. Важнее выиграть, чем получить удовольствие от игры или деятельности. |                    |
| 15. Другие склонны принять его лидерство.                                |                    |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 16. | Стремится быть лучше других.                      |  |
| 17. | Имеет склонность к драке, агрессии, конфликтности |  |

Сумма баллов =

Вывод:

#### Критерии оценки выполнения заданий

| Оценка     | Уровень подготовки  |
|------------|---|
| зачтено    | Студент демонстрирует творческий подход к решению поставленных задач. Студент подтвердил теоретический материал выполнением практических заданий. |
| не зачтено | Студент не выполнил задания.  |

#### 6.2. Типовые тестовые задания для промежуточной оценки сформированности компетенции УК – 7:

Заданием для промежуточной аттестации является Итоговый тест по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тест состоит из 153 трех вопросов, которые охватывают все темы данного курса.

##### Критерии оценки тестирования:

Зачтено – 80% и больше правильных ответов.

Не зачтено- 79% и менее правильных ответов.

Для контроля обучающихся используется электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>

#### 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### а) основная литература:

1.Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. - Москва : Юрайт, 2023. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт".Режим доступа: <http://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840810&idb=0>

2.Физическое самосовершенствование : учебное пособие / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 108 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12579-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт".Режим доступа: <http://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=845293&idb=0>

##### б) дополнительная литература:

1. Туревский И. М.Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 148 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11519-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт".Режим доступа: <http://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=847453&idb=0>

2. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для вузов / Жидких Т. М.,Кораблева Е. Н.,Минеев В. С.,Трунин В. В.; Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Трунин В. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 128 с. - Допущено Региональным научно-методическим центром при РОО «Совет директоров СПО Санкт-Петербурга» в качестве учебного пособия для обучающихся по специальности «Физическая культура» (уровень бакалавриата). - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-45330-6. Режим доступа: <http://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=831258&idb=0>

##### в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1.Самыличев А.С.Теория физической культуры и спорта. Основные понятия и термины. Учебно-методическое пособие. Нижний Новгород: Нижегородский университет, 2017–33с.

Режим доступа: <https://studizba.com/files/show/pdf/113673-1-teoriya-fizicheskoy-kul-tury-i-sporta.html>

2. Основные положения адаптивной физической культуры : учебно-методическое пособие / А. С. Самыличев, Ю. А. Бахарев, А. М. Морозов [и др.]. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/283157> (дата обращения: 25.05.2023). — Режим доступа: <http://www.fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2022/04/Uchebno-metod.-posobie-Osnovy-AFK.pdf>

3. Бахарев Ю.А. Адаптивная двигательная рекреация: учебное пособие : [по направлению подготовки 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"] / Ю. А. Бахарев, М. В. Курникова, В. А. Оринчук ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Нац. исслед. Нижегород. гос. ун-т им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Издательство Нижегородского госуниверситета, 2017. - 119 с. : ил. ; 21 см. - Библиогр.: с. 105. — Режим доступа: <http://www.fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2022/04/Uchebno-metod.-posobie-Osnovy-AFK.pdf>

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

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: лекционная аудитория, мультимедиа-проектор, компьютер, комплект методических материалов.

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 ОС ННГУ по специальности 30.05.01 - Медицинская биохимия.

Составители: Кутасин А.Н., Малышева Т.А., Великанов П.В., Кононенко П.А., Щуров С.В.

Программа одобрена на заседании методической комиссии ИББМ

от «6» сентября 2023 года, протокол № 1.