

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр имени В.А. Алмазова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России)

ИНСТИТУТ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Института медицинского образования
ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова»
Минздрава России
Е.В. Пармон
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(наименование дисциплины)

магистратура по направлению подготовки 06.04.01 Биология

(код специальности и наименование)

Профиль

Клеточная и молекулярная биология

Факультет

лечебный

(наименование факультета)

Кафедра

физической культуры и спорта

(наименование кафедры)

Форма обучения	очная
Курс	1
Семестр	1
Лекции	8 час.
Практические занятия	24 час.
Всего аудиторной работы	32 час.
Самостоятельная работа (внеаудиторная)	40 час.
Форма промежуточной аттестации	зачет
Общая трудоемкость дисциплины	72/2 (час./зач. ед.)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования — магистратура по направлению подготовки 06.04.01 Биология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации «11» августа 2020г. № 934 и учебным планом.

СОСТАВИТЕЛИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Буркова Наталья Владимировна	д.б.н., профессор	Заведующий кафедрой физиологии	ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России
2.	Петров Андрей Борисович	к.пед.н.	Заведующий кафедрой физической культуры и спорта	ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена и обсуждена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Института медицинского образования ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России «25» января 2022г., протокол № 1/2022.

Внесение изменений и дополнений в рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрены и одобрены на заседании учебно-методического совета Института медицинского образования ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России «27» августа 2024г., протокол № 05/01/2024.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: является освоением обучающимися системы научно-практических знаний, умений и формирование компетенции в области здоровьесбережения с использованием средств и методов физической культуры и спорта для реализации их в своей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессиональноприкладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к факультативному блоку учебного плана.

Междисциплинарные и внутрдисциплинарные связи:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: в частности, математики, биологии, химии, физики.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) компетенций:

Компетенция	Индикатор	Показатели достижения освоения компетенции	Оценочные средства
<p>УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p>УК-6.2 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - роль спорта в системе физической культуры; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основные понятия, структуру и функции физической культуры; - цели, задачи и принципы системы физической культуры; - характеристику средств и методов формирования физической культуры личности; - методические принципы занятий физическими упражнениями; - основы методики обучения двигательным действиям; общую характеристику и методику развития физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости); - воспитательный потенциал физической культуры и спорта; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - формы построения занятий физическими упражнениями; - понятия планирования, контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями; - основы самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - особенности профессионально-прикладной физической культуры медицинских работников; - содержание ВФСК «Готов к труду и обороне». 	<p>Для текущего контроля: Р</p> <p>Для промежуточной аттестации: ТЗ</p>
		<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в доступной форме рассказывать о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки и систематических занятий, оптимизации двигательного режима, роли физической культуры в воспитании детей и молодежи; - проводить беседы о недопустимости применения допинга; - самостоятельно оценивать уровень физического развития и физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом индивидуальных особенностей; - подбирать средства и методы занятий физическими упражнениями с учетом специфики профессиональной деятельности; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - вести самоконтроль и самооценку уровня физической подготовленности в процессе занятий физической культурой и спортом. 	<p>Для текущего контроля: Р</p> <p>Для промежуточной аттестации: ТЗ</p>

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ

4.1. Объем дисциплины в академических часах, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную внеаудиторную работу обучающихся

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
	объем в академических часах (АЧ)	1
Аудиторные занятия (всего)	32	32
В том числе:	-	-
Лекции	8	8
Практические занятия (ПЗ)	24	24
Самостоятельная работа (всего)	40	40
В том числе:	-	-
Изучение теоретического материала	10	10
Выполнение практических заданий:	18	18
Самооценка физического развития и функционального состояния	4	4
Разработка программы занятий	4	4
Ведение дневника самоконтроля	4	4
Подготовка отчета по самоанализу реализации программы занятий	6	6
Подготовка к зачету	12	12
Вид промежуточной аттестации		зачет
Из них на практическую подготовку*	39	39
Общая трудоемкость час. /зач.ед.	72/2	72/2

***Практическая подготовка (ПП)** - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий

Наименование темы (раздела)	Контактная работа, академ. ч		СР	Всего	Из них на практическую подготовку*
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
Тема 1. Введение в теорию физической культуры	2	2	4	8	4
Тема 2. Средства и методы формирования физической культуры личности	-	2	4	6	3
Тема 3. Методика обучения двигательным действиям	-	4	4	8	4
Тема 4. Физические способности и методика развития	2	2	4	8	4
Тема 5. Роль физической культуры в формировании личностных качеств	2	2	6	10	6
Тема 6. Планирование, контроль и учет в физической культуре	2	4	6	12	7
Тема 7. Профессионально-прикладная Физическая культура и спорт	-	4	6	10	6
Тема 8. ВФСК «Готов к труду и обороне»	-	4	6	10	5
ИТОГО	8	24	40	72	39

СР- самостоятельная внеаудиторная работа.

***Практическая подготовка (ПП)** - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы

Образовательная деятельность в форме практической подготовки, предусматривающая участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, организована в соответствии с разработанным учебным планом и достигает 80% от общей трудоёмкости дисциплины для занятий семинарского типа и 50% от занятий самостоятельной работы

4.3. Тематический план лекционного курса дисциплины – всего 8 часов

№ темы	Наименование темы лекционного занятия	Часы	Содержание темы	Формируемые индикаторы компетенций	Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия
Тема 1.	Введение в теорию физической культуры	2	Основные понятия физической культуры и спорта. Взаимосвязь «культуры физической» и общей культуры. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Цели и задачи системы физической культуры. Общие принципы системы физической культуры. Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта.	УК-6.2	Мультимедийная презентация
Тема 4.	Физические способности и методика развития	2	Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития. Координационные способности и методика их развития. Выносливость и методика её развития. Гибкость и методика её развития.	УК-6.2	Мультимедийная презентация
Тема 5.	Роль физической культуры в формировании и личностных качеств	2	Содержание патриотического, нравственного, правового, эстетического воспитания в сфере физической культуры. Этические нормы в спорте. Международные этические нормы в области противодействия применению допинга.	УК-6.2	Мультимедийная презентация
Тема 6.	Планирование, контроль и учет в физической культуре	2	Характеристика форм построения занятий в физической культуре. Виды и содержание планирования в физической культуре. Виды и содержание контроля и учета в физической культуре. Контроль физического развития и физической подготовленности.	УК-6.2	Мультимедийная презентация

4.4. Тематический план практических занятий – всего 24 часа

Семинары – 24 часа

№ п/п	Форма проведения практического занятия	Часы, в том числе на ПП*	Тема и краткое содержание практического занятия	Формируемые индикаторы компетенций	Формы и методы текущего контроля
1.	Семинар	2 из них на ПП 80%	Тема 1. Введение в теорию физической культуры Значение физической культуры как	УК-6.2	Р

			фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни.		
2.	Семинар	2 из них на III 80%	Тема 2. Средства и методы формирования физической культуры личности Классификация, техника, характеристика физических упражнений. Характеристика методов. Применяемых при обучении двигательным действиям и развитии физических способностей.	УК-6.2	
3.	Семинар	4 из них на III 80%	Тема 3. Методика обучения двигательным действиям Средства спортивных и подвижных игр и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности.	УК-6.2	
4.	Семинар	2 из них на III 80%	Тема 4. Физические способности и методика развития Развитие общей выносливости. Методика занятий оздоровительным бегом.	УК-6.2	
5.	Семинар	2 из них на III 80%	Тема 5. Роль физической культуры в формировании личностных качеств Патриотическое, нравственное, правовое, эстетическое воспитание в сфере физической культуры. Этические нормы в спорте. Международные этические нормы в области противодействия применению допинга.	УК-6.2	
6.	Семинар	4 из них на III 80%	Тема 6. Планирование, контроль и учет в физической культуре Анализ личного уровня физического развития и физической подготовленности, рисков профессиональной деятельности для состояния здоровья. Проектирование программы занятий физическими упражнениями: Определение целей, задач, планируемых результатов. Выбор условий реализации программы. Разработка планов занятий. Определение форм самоконтроля нагрузки и уровня физической подготовленности. Отчет по результатам самоанализа реализации программы занятий физическими упражнениями. Коррекция программы.	УК-6.2	Р
7.	Семинар	4 из них на III 80%	Тема 7. Профессионально-прикладная Физическая культура и спорт Понятие профессионально-прикладной физической культуры. Особенности состояния здоровья медицинских работников. Анализ особенностей профессиональной деятельности медицинских работников. Практические рекомендации по выбору средств и методов занятий физическими упражнениями для медицинских работников.	УК-6.2	Р
8.	Семинар	4 из них на III 80%	Тема 8. ВФСК «Готов к труду и обороне» Нормативные основы, цели и задачи, содержание и требования ВФСК «Готов к труду и обороне».	УК-6.2	

		Программа сдачи норм ВФСК ГТО в соответствии с возрастом. Анализ результатов сдачи норм ВФСК ГТО.	
Итого	24 часа из них на ПП- 19 часов		

Р- реферат

**Практическая подготовка (ПП) - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы*

4.5 Внеаудиторная самостоятельная работа – всего 40 часов

Вид самостоятельной работы	Часы, в том числе на ПП*	Формируемые индикаторы компетенций
Изучение теоретического материала	10 из них на ПП- 50%	УК-6.2
Выполнение практических заданий:	18 из них на ПП- 50%	УК-6.2
Самооценка физического развития и функционального состояния	4 из них на ПП- 50%	УК-6.2
Разработка программы занятий	4 из них на ПП- 50%	УК-6.2
Ведение дневника самоконтроля	4 из них на ПП- 50%	УК-6.2
Подготовка отчета по самоанализу реализации программы занятий	6 из них на ПП- 50%	УК-6.2
Подготовка к зачету	12 из них на ПП- 50%	УК-6.2
Итого	40 часов из них на ПП- 20 часов	

**Практическая подготовка (ПП) - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы*

5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1 Виды оценочных средств, используемых при текущем контроле и промежуточной аттестации

Формы контроля	Наименование раздела (темы) дисциплины	Общее количество оценочных средств	
		Р	ТЗ
Текущий контроль	Тема 1. Введение в теорию физической культуры	4	5
	Тема 2. Средства и методы формирования физической культуры личности	4	5
	Тема 3. Методика обучения двигательным действиям	4	6
	Тема 4. Физические способности и методика развития	4	3
	Тема 5. Роль физической культуры в формировании личностных качеств	2	5
	Тема 6. Планирование, контроль и учет в физической культуре	5	4
	Тема 7. Профессионально-прикладная Физическая культура и спорт	1	1
	Тема 8. ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	1
Промежуточная аттестация по дисциплине - зачет		-	30

Р- реферат, ТЗ-тестовые задания

5.2 Организация текущего контроля знаний

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Введение в теорию физической культуры	УК-6.2	Р
2.	Тема 2. Средства и методы формирования физической культуры личности	УК-6.2	

3.	Тема 3. Методика обучения двигательным действиям	УК-6.2	
4.	Тема 4. Физические способности и методика развития	УК-6.2	
5.	Тема 5. Роль физической культуры в формировании личностных качеств	УК-6.2	Р
6.	Тема 6. Планирование, контроль и учет в физической культуре	УК-6.2	
7.	Тема 7. Профессионально-прикладная Физическая культура и спорт	УК-6.2	Р
8.	Тема 8. ВФСК «Готов к труду и обороне»	УК-6.2	

Р- реферат

5.3 Организация контроля самостоятельной работы

№ п/п	Вид работы	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Изучение теоретического материала	УК-6.2	Р
2.	Выполнение практических заданий	УК-6.2	
3.	Подготовка к зачету	УК-6.2	

Р- реферат

5.4 Организация промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет

Этапы проведения промежуточной аттестации:

Этапы	Вид задания	Оценочные материалы	Проверяемые индикаторы компетенций
1	Тестовый контроль	ТЗ	УК-6.2

ТЗ- тестовые задания

Типовые оценочные средств:

Примеры *тестовых заданий* для проверки формирования индикатора компетенции УК-6.2:

Тестовое задание	Эталон (ключ) ответа	Проверяемые компетенции
1 Дополните определение. Физические упражнения, дополнительные средства, естественно- средовые и гигиенические средства являются _____ физической культуры и спорта Ответ _____	средствами	УК-6.2
2. Дополните определение. Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения называется Ответ _____	физические способности	УК-6.2
3. Выберите один правильный ответ. Средства развития выносливости: а. Упражнения циклического и ациклического характера, выполняемые краткое время б. Упражнения циклического характера, выполняемые краткое время с. Упражнения циклического характера, выполняемые длительное время	е	УК-6.2

d. Упражнения циклического и ациклического характера, выполняемые длительное время e. Упражнения циклического и ациклического характера, выполняемые длительное время		
4. Выберите один правильный ответ. Средства развития быстроты: a. различные акробатические упражнения; танцевальные движения; усложненные прыжки (со скакалкой, с различными дополнительными движениями рук, прыжки через различные препятствия) b. подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; бег на короткие дистанции; эстафеты; прыжки; гимнастические и акробатические упражнения c. упражнения с мячами – передачи, перебрасывания, ловля, работа с двумя-тремя мячами одновременно d. гимнастические упражнения с отягощением (отягощением может служить вес собственного тела): подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, поднимание прямых ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, разнообразные специальные упражнения с небольшими отягощениями (гантели, амортизаторы, небольшие гири) e. специальные упражнения с большими отягощениями (штанга, гири)	b	УК-6.2

Оценочные средства для проведения текущего контроля обучающихся по дисциплине (приложение 1 к рабочей программе).

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

В ИМО создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда (далее - ЭИОС), включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы. ЭИОС обеспечивает освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. Электронные библиотеки обеспечивают доступ к профессиональным базам данных, справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам.

6.1 Программное обеспечение, профессиональные базы данных, информационные справочные системы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

1. Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

Операционная система семейства Windows

Пакет OpenOffice

Пакет LibreOffice

Microsoft Office Standard 2016

NETOP Vision Classroom Management Software

Образовательный портал ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России

<http://moodle.almazovcentre.ru/>

САБ «Ирбис 64» - система автоматизации библиотек. Электронный каталог АРМ «Читатель» и Web-Ирбис

6.2. Профессиональные базы данных, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (www.medlib.ru)

Электронная медицинская библиотека «Консультант врача» (www.rosmedlib.ru)

ЭБС «Букап» (<https://www.books-up.ru/>)

ЭБС «Юрайт» (<https://urait.ru/>)

Электронная библиотека Профи-Либ «Медицинская литература издательства "Спецлит"» (<https://speclit.profy-lib.ru/>)

Всемирная база данных статей в медицинских журналах PubMed <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины:

Поисковые системы Yandex (<http://www.yandex.ru/>)

Мультимедийный словарь перевода слов онлайн МультиТран (<http://www.multitrans.ru/>)

Университетская информационная система РОССИЯ (<https://uisrussia.msu.ru/>)

Публикации ВОЗ на русском языке (<https://www.who.int/ru/publications/i>)

Международные руководства по медицине (<https://www.guidelines.gov/>)

Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) (<http://www.femb.ru>)

Боль и ее лечение (www.painstudy.ru)

US National Library of Medicine National Institutes of Health (www.pubmed.com)

Русский медицинский журнал (www.rmj.ru)

Министерство здравоохранения Российской Федерации (www.rosminzdrav.ru)

КиберЛенинка — это научная электронная библиотека (<https://cyberleninka.ru>)

Российская государственная библиотека (www.rsl.ru)

6.4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

Основная литература:

1. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. - М.: Спорт, 2019. - Текст : электронный // URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950018336.html>

2. Физические основы биологических процессов: учебное пособие / Е. Б. Петрова. - М.: Прометей, 2021. - Текст: электронный // URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785001721659.html>

3. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л. П. -4-е изд. - М.: Спорт, 2021. - Текст : электронный // URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785907225596.html>

4. Физическая культура и спорт. Курс лекций: учебное пособие / Ю. В. Нечушкин и др. - М.: Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785703854853.html>

5. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516433>

6. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>

Дополнительная литература:

1. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. - Минск: РИПО, 2018. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9789855038024.html>
2. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. / Е. Б. Сологуб, А. С. Солодков. - Москва: Спорт, 2018. - Текст : электронный // URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950017933.html>
3. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте / В. А. Орлов, А. А. Хадарцев, Н. А. Фудин; Под ред. академика РАН А. И. Григорьева. - Москва: Спорт, 2018. - Текст: электронный // URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950017872.html>
4. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учеб. пособие / Н.В. Тычинин. - Воронеж: ВГУИТ, 2017. - Текст: электронный // URL: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785000322505.html>
5. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем / Козлова О.А. - М.: Проспект, 2017. - Текст: электронный // URL: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785392242078.html>
6. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - Текст: электронный // URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785222217627.html>
7. Психология физической культуры: учебник / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва: Спорт, 2016. - Текст: электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785906839114.html>
8. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А. М. Якимов, А. С. Ревзон. - Москва: Спорт, 2018. - Текст : электронный // URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785950017834.html>

7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

7.1. Методические материалы для обучающихся для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» программы высшего образования - магистратура по направлению подготовки 06.04.01 Биология Центр Алмазова располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебной дисциплиной.

Для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» специальные помещения имеют материально-техническое и учебно-методическое обеспечение:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия и все формы его проведения) - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

8. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав и квалификация научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» соответствует требованиям ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 06.04.01 Биология.

9. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины «Физическая культура и спорт» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в местах доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
 - возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

При освоении программы дисциплины обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средств обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**
(наименование дисциплины)

Магистратура по направлению подготовки 06.04.01 Биология

Профиль: Клеточная и молекулярная биология

Квалификация (степень) выпускника: Магистр

Форма обучения: очная

Срок освоения ОПОП ВО: 2 года

(нормативный срок обучения)

**ПАСПОРТ
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

1. В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями: УК-6.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций в процессе изучения дисциплины

Компетенция	Индикатор	Показатели достижения заданного уровня освоения компетенции и критерии оценивания результатов обучения		Оценочные средства
		Пороговый уровень	Высокий уровень	
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.2 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания	<ul style="list-style-type: none"> - знает значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития; - знает основные понятия физической культуры; - знает характеристику средств и методов формирования физической культуры личности; - методические принципы занятий физическими упражнениями; - знает структуру построения занятий физическими упражнениями; - знает основы самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - знает содержание ВФСК «Готов к труду и обороне» 	<ul style="list-style-type: none"> - знает значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития и влияние физических упражнений на данные показатели; - знает основные понятия, структуру и функции физической культуры и цели, задачи и принципы системы физической культуры; - знает характеристику средств и методов формирования физической культуры личности; - методические принципы занятий физическими упражнениями; - знает структуру построения занятий физическими упражнениями; - знает основы самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - знает содержание ВФСК «Готов к труду и обороне» 	<p>Для текущего контроля: Р</p> <p>Для промежуточной аттестации: ТЗ</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - умеет рассказывать о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - умеет подбирать средства и методы занятий физическими упражнениями; - умеет планировать занятия физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет в доступной форме рассказывать о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки и систематических занятий, оптимизации двигательного режима, роли физической культуры в воспитании детей и молодежи; - умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - умеет подбирать средства и методы занятий физическими упражнениями с учетом 	<p>Для текущего контроля: Р</p> <p>Для промежуточной аттестации: ТЗ</p>

			специфики профессиональной деятельности; - умеет планировать занятия физическими упражнениями с учетом личных индивидуальных особенностей и потребностей	
--	--	--	---	--

3. Организация текущего контроля

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Введение в теорию физической культуры	УК-6.2	Р
2	Тема 2. Средства и методы формирования физической культуры личности	УК-6.2	
3	Тема 3. Методика обучения двигательным действиям	УК-6.2	
4	Тема 4. Физические способности и методика развития	УК-6.2	
5	Тема 5. Роль физической культуры в формировании личностных качеств	УК-6.2	Р
6	Тема 6. Планирование, контроль и учет в физической культуре	УК-6.2	Р
7	Тема 7. Профессионально-прикладная Физическая культура и спорт	УК-6.2	
8	Тема 8. ВФСК «Готов к труду и обороне»	УК-6.2	

Р- реферат

4. Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет

5. Этапы проведения промежуточной аттестации:

Этапы	Вид задания	Оценочные материалы	Проверяемые индикаторы компетенций
1	Тестовый контроль	ТЗ	УК-6.2

ТЗ – тестовые задания

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачёта, состоящего из компьютерного тестирования. Время на выполнение тестового задания 30 минут.

Критерии оценивания заданий промежуточной аттестации:

По результатам тестирования студент получает оценку «зачтено», при условии выполнения не менее 70 % правильных ответов.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Темы рефератов

Тема 1-4.

1. Значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала.
2. Физическая культура как составляющая здорового образа жизни.
3. Современное состояние спорта.
4. Социальные функции спорта.
5. Функции физической культуры.
6. Физическая культура личности.
7. Задачи физической культуры.
8. Принципы системы физической культуры.

9. Основы методики обучения двигательным действиям.
10. Понятие техники физического упражнения.
11. Характеристика игрового и соревновательного методов.
12. Характеристика методов стандартного и вариативного упражнения.
13. Общая характеристика силовых способностей и средства их развития.
14. Общая характеристика выносливости и средства её развития.
15. Общая характеристика координационных способностей и средства их развития.
16. Общая характеристика гибкости и средства её развития.

Тема 5-6.

1. Патриотическое и нравственное воспитание в сфере физической культуры и спорта.
2. Международные этические нормы в области противодействия применению допинга.
3. Формы построения занятий физическими упражнениями.
4. Структура занятия физическими упражнениями.
5. План занятия физическими упражнениями.
6. Виды и содержание контроля в физической культуре.
7. Педагогический контроль уровня физической подготовленности.

Тема 7-8.

1. Особенности профессионально-прикладной физической культуры медицинских работников.
2. Содержание ВФСК «Готов к труду и обороне».

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Тестовые задания

Тестовое задание	Эталон (ключ) ответа	Проверяемые компетенции
<p>1. Дополните определение. Спорт - вид физической культуры: соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на Ответ _____</p>	достижение наивысших результатов	УК-6.2
<p>2. Дополните определение. Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на Ответ _____</p>	сохранение и укрепление здоровья человека	УК-6.2
<p>3. Дополните определение. Подготовка - многосторонний процесс использования всей совокупности факторов (средств, методов и условий), позволяющих обеспечить необходимую степень его готовности к Ответ _____</p>	спортивным достижениям	УК-6.2
<p>4. Дополните определение. Подготовленность - состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки, позволяющее достигнуть определенных результатов в Ответ _____</p>	процессе соревновательной деятельности и соревнований	УК-6.2
<p>5. Дополните определение. Физические упражнения, дополнительные средства, естественно- средовые и гигиенические средства являются _____ физической культуры и спорта Ответ _____</p>	средствами	УК-6.2

<p>6. Дополните определение. Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения называется Ответ _____</p>	<p>физические способности</p>	<p>УК-6.2</p>
<p>7. Выберите один правильный ответ. Средства развития выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> а. Упражнения циклического и ациклического характера, выполняемые краткое время б. Упражнения циклического характера, выполняемые краткое время с. Упражнения циклического характера, выполняемые длительное время д. Упражнения циклического и ациклического характера, выполняемые длительное время е. Упражнения циклического и ациклического характера, выполняемые длительное время 	<p>е</p>	<p>УК-6.2</p>
<p>8. Выберите один правильный ответ. Средства развития быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> а. различные акробатические упражнения; танцевальные движения; усложненные прыжки (со скакалкой, с различными дополнительными движениями рук, прыжки через различные препятствия) б. подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; бег на короткие дистанции; эстафеты; прыжки; гимнастические и акробатические упражнения с. упражнения с мячами – передачи, перебрасывания, ловля, работа с двумя-тремя мячами одновременно д. гимнастические упражнения с отягощением (отягощением может служить вес собственного тела): подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, поднимание прямых ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, разнообразные специальные упражнения с небольшими отягощениями (гантели, амортизаторы, небольшие гири) е. специальные упражнения с большими отягощениями (штанга, гири) 	<p>б</p>	<p>УК-6.2</p>
<p>9. Выберите один правильный ответ. Средства развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> а. подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; бег на короткие дистанции; эстафеты б. прыжки; гимнастические и акробатические упражнения с. гимнастические упражнения с отягощением (отягощением может служить вес собственного тела): подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, поднимание прямых ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, разнообразные специальные упражнения с небольшими отягощениями (гантели, амортизаторы, небольшие гири) д. специальные упражнения с большими отягощениями (штанга, гири) е. упражнения на расслабление 	<p>с</p>	<p>УК-6.2</p>
<p>10. Выберите один правильный ответ. Средства развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> а. подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; бег на короткие дистанции; эстафеты б. прыжки с. гимнастические и акробатические упражнения д. гимнастические упражнения с отягощением: 	<p>е</p>	<p>УК-6.2</p>

<p>подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, поднятие прямых ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, разнообразные специальные упражнения с небольшими отягощениями (гантели, амортизаторы, небольшие гири)</p> <p>е. упражнения на расслабление; - плавные движения по большой амплитуде; - повторные пружинящие движения; - пассивное сохранение максимальной амплитуды; - активное сохранение максимальной амплитуды; - махи с постепенным увеличением амплитуды упражнения на расслабление</p>		
<p>11. Выберите один правильный ответ. Средства развития координационных способностей:</p> <p>а. различные акробатические упражнения; танцевальные движения; усложненные прыжки (со скакалкой, с различными дополнительными движениями рук, прыжки через различные препятствия); упражнения с мячами – передачи, перебрасывания, ловля, работа с двумя-тремя мячами одновременно</p> <p>б. подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; бег на короткие дистанции; эстафеты</p> <p>с. прыжки</p> <p>д. гимнастические и акробатические упражнения</p> <p>е. упражнения на расслабление; плавные движения по большой амплитуде; повторные пружинящие движения; пассивное сохранение максимальной амплитуды; активное сохранение максимальной амплитуды; махи с постепенным увеличением амплитуды</p>	а	УК-6.2
<p>12. Дополните определение. Методы обучения двигательным действиям – Ответ _____</p>	метод расчлененного и метод целостного	УК-6.2
<p>13. Выберите один правильный ответ. Целостный метод обучения двигательному действию представляет собой:</p> <p>а. демонстрацию рисунков, схем, фотографий, кино и видеоманитфонных записей, предметных и символических ориентиров.</p> <p>б. обучение целостной структуры, которая типична для данного действия.</p> <p>с. систему, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями.</p> <p>д. последовательное обучение важным биомеханическим составляющим упражнения</p> <p>е. показ упражнения педагогом или одним из учеников;</p>	б	УК-6.2
<p>14. Выберите один правильный ответ. Метод обучения двигательному действию по разделению представляет собой:</p> <p>а. дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды и указания</p> <p>б. предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий.</p> <p>с. обучение расчленение двигательного действия на фазы, элементы с поочередным их разучиванием и соединением в единое целое (акробатические упражнения, прыжки в высоту, опорные прыжки и т.п.).</p>	с	УК-6.2

d. последовательное обучение важным биомеханическим составляющим упражнения систему, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями		
15. Дополните определение. Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации называют Ответ _____	планирование	УК-6.2
16. Выберите один правильный ответ. Структура физкультурно-оздоровительного занятия: а. начальная, переходная, заключительная б. подготовительная, основная, заключительная с. вводная, базовая, завершающая д. подготовительная, соревновательная, заключительная е. основная, заключительная	б	УК-6.2
17. Дополните определение. Цель подготовительной части занятия Ответ _____	подготовить организм к предстоящей работе	УК-6.2
18. Дополните определение. Цель основной части занятия Ответ _____	реализация основных задач	УК-6.2
19. Дополните определение. Привести организм в относительно спокойное состояние — это цель Ответ _____ части занятия	заключительной	УК-6.2
20. Выберите один правильный ответ. Какие методы применяются в подготовительной части занятия: а. фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный б. игровой, соревновательный с. повторный, равномерный, переменный д. методы расчлененного упражнения е. методы целостного упражнения	а	УК-6.2
21. Выберите один правильный ответ. Какие методы применяются в основной части занятия: а. фронтальный, поточный б. групповой, индивидуальный с. словесные методы, наглядные методы д. практические методы е. равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, соревновательный метод, круговой метод, методы расчлененного упражнения, методы целостного упражнения	е	УК-6.2
22. Дополните определение. Самый маленький тренировочный комплекс, который обычно длится от одной тренировки до недели Ответ _____	тренировочный микроцикл	УК-6.2
23. Дополните определение. Средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно	тренировочный мезоцикл	УК-6.2

законченный ряд микроциклов Ответ _____		
24. Дополните определение. Длительный период тренировочного цикла, обычно длительностью от нескольких месяцев до года, в зависимости от спортивной дисциплины и целей спортсмена. Ответ _____	тренировочный макроцикл	УК-6.2
25. Дополните определение. Величина воздействия на организм в физическом упражнении называется Ответ _____	нагрузка	УК-6.2
26. Дополните определение. Контроль на физкультурно-оздоровительных занятиях Ответ _____	измерение и оценка различных показателей с целью определения уровня подготовленности спортсмена)	УК-6.2
27. Выберите один правильный ответ. Методами самоконтроля самостоятельных занятий являются оценка Ответ _____ показателей	субъективные и объективные	УК-6.2
28. Дополните определение. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности это Ответ _____	прикладная физическая подготовка	УК-6.2
29. Дополните определение. Физические упражнения, включающие гимнастику, гимнастику с использованием предметов и снарядов для усложнения упражнений, упражнения из массовых видов спорта называются средства Ответ _____ физической подготовки	прикладной	УК-6.2
30. Выберите один правильный ответ. Цель ВФСК «Готов к труду и обороне»: а. Подготовка трудовых спортивных резервов б. совершенствования тренировочных занятий или соревнования, с использованием физических упражнений в. повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения г. совершенствование педагогического процесса, направленного на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов д. систематизация физических упражнений для совершенствования процесса тренировки.	с	УК-6.2

ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России	
Сертификат	00FD35568D6E44A682C5AE0E82D9AC2C35
Владелец	Пармон Елена Валерьевна
Действителен	с 26.06.2024 по 19.09.2025