

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»  
Институт медицинского образования

---

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ



Зам. директора института  
медицинского образования  
Р.А. Сулиманов  
2017 год

Физическая культура и спорт

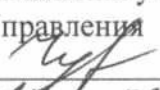
дисциплина

для всех направлений и специальностей НовГУ

Рабочая программа

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического  
Управления

 Г.Н. Чурсинова  
« 19 » 03 2017 г.

Разработал

доцент КФВ

 М.С. Цветков  
« 20 » 02 2017 г.

Принято на заседании кафедры  
Заведующий кафедрой

 М.С. Цветков  
« 27 » 02 2017 г.

Великий Новгород  
2017

## 1 Цели и задачи учебного модуля

**Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-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 привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной 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 учебного модуля в структуре ОП

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные педагогические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. В этих принципах заложена гуманитарная сущность индивидуального отношения к каждому занимающемуся в ходе его становления как личности и как будущего специалиста.

Именно этими принципами пронизано всё содержание рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», которое тесно связано не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых двигательных умений и навыков, психических качеств, свойств и черт личности.

Модули, для которых данная дисциплина является предшествующей:

История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

Таблица 1 – Разделы модуля и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) учебными модулями

| № п/п | Наименование обеспечиваемых (последующих) учебных модулей | № № разделов данного модуля, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) учебных модулей |   |   |   |   |   |
|-------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
|       |                                                           | 1                                                                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.    | История                                                   | +                                                                                                  |   |   |   |   |   |
| 2.    | Концепции современного естествознания                     | +                                                                                                  | + |   |   |   |   |
| 3.    | Основы медицинских знаний                                 |                                                                                                    |   | + | + |   |   |
| 4.    | Физиология человека                                       |                                                                                                    |   | + | + |   |   |

### 3 Требования к результатам освоения учебного модуля

Процесс изучения УМ направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 2 – Компетенции

| Направление                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Компетенция | Содержание компетенции                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01.03.02, 04.05.01, 05.03.02, 05.03.06, 06.03.01, 07.03.01, 08.03.01, 09.03.01, 11.03.01, 11.03.03, 11.03.04, 13.03.01, 15.03.05, 15.03.06, 21.03.02, 23.03.03, 29.03.04, 35.03.01, 35.03.04, 35.03.06, 35.03.07, 36.03.02, 37.03.01, 38.03.01, 38.03.03, 38.03.04, 40.03.01, 42.03.02, 44.03.02, 45.03.01, 46.03.01, 46.03.02, 47.03.01, 51.03.01, 54.03.01 | ОК-8        | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                      |
| 31.05.01, 31.05.03, 33.05.01, 34.03.01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ОК-6        |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 38.03.02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ОК-7        |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 07.03.03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ОК-15       | владением средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности       |
| 29.03.04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ОК-10       | способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                |
| 38.03.06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ОК-7        |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 44.03.01, 44.03.05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ОК-8        | готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность                                                                                                                                                              |
| 44.03.03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ОК-8        | готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                              |
| 45.03.02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ОК-8        | способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования |

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

#### 4 Структура и содержание учебного модуля

##### 4.1 Трудоемкость учебного модуля

Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы (414 академических часов)

Таблица 3 – Разделы дисциплин и виды занятий

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лекции | практические занятия | СРС | Всего |
|-------|---------------------------------|--------|----------------------|-----|-------|
| 1.    | Теоретический раздел            | 18     | -                    | -   | 18    |
| 2.    | Методико-практический раздел    |        | 36                   | -   | 36    |
| 3.    | Практический раздел             |        | 360                  | -   | 360   |

Таблица 4 – Трудоемкость для очной формы обучения

| Вид учебной работы                                                 | Всего часов/<br>зачетных единиц | Семестры* |    |      |    |   |      |     |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|----|------|----|---|------|-----|
|                                                                    |                                 | I         | II | III  | IV | V | VI   | VII |
| <b>Трудоемкость модуля в зачетных единицах (ЗЕ)</b>                | 23Е                             |           |    | 1 ЗЕ |    |   | 1 ЗЕ |     |
| Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ): | 72                              |           |    | 36   |    |   | 36   |     |
| Лекции                                                             | 18                              | -         |    | 10   | -  | - | 8    |     |
| Практические занятия (ПЗ)                                          | 54                              | -         | -  | 26   | -  | - | 28   | -   |
| Вид промежуточной аттестации (зачет)                               |                                 |           |    |      |    |   |      |     |

Таблица 5 – Трудоёмкость для очно-заочной формы обучения

| Вид учебной работы                                                 | Всего часов/<br>зачетных единиц | Семестры* |      |     |    |   |    |      |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|------|-----|----|---|----|------|
|                                                                    |                                 | I         | II   | III | IV | V | VI | VII  |
| <b>Трудоёмкость модуля в зачетных единицах (ЗЕ)</b>                | 23Е                             |           | 1 ЗЕ |     |    |   |    | 1 ЗЕ |
| Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ): | 72                              |           | 36   |     |    |   |    | 36   |
| Лекции                                                             | 10                              |           | 5    |     |    |   |    | 5    |
| Практические занятия (ПЗ)                                          | 10                              |           | 5    |     |    |   |    | 5    |
| Внеаудиторная СРС                                                  | 52                              |           | 26   |     |    |   |    | 26   |
| Вид промежуточной аттестации (зачет)                               |                                 |           |      |     |    |   |    |      |

Таблица 6 – Трудоёмкость для заочной формы обучения

| Вид учебной работы                                                 | Всего часов/<br>зачетных единиц | Семестры* |    |      |    |   |      |     |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|----|------|----|---|------|-----|
|                                                                    |                                 | I         | II | III  | IV | V | VI   | VII |
| <b>Трудоёмкость модуля в зачетных единицах (ЗЕ)</b>                | 23Е                             |           |    | 1 ЗЕ |    |   | 1 ЗЕ |     |
| Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ): | 72                              |           |    | 36   |    |   | 36   |     |
| Лекции                                                             | 4                               |           |    | 2    |    |   | 2    |     |
| Практические занятия (ПЗ)                                          | 4                               |           |    | 2    |    |   | 2    |     |
| Внеаудиторная СРС                                                  | 64                              |           |    | 32   |    |   | 32   |     |
| Вид промежуточной аттестации (зачет)                               |                                 |           |    |      |    |   |      |     |

\*Распределение по семестрам в соответствии с базовым учебным планом образовательной программы

## 4.2 Содержание и структура разделов учебного модуля

### УЭМ1 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

#### Лекции (10 часов)

Значение предмета для студентов. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации». Определение здоровья. Показатели здоровья. Условия, способствующие нарушению здоровья. Специфическая и неспецифическая устойчивость организма. Определение ЗОЖ, составляющие ЗОЖ. Режим дня, его значение. Гигиенические рекомендации к организации умственной работы. Значение сна для здоровья. Значение питания. Значение основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов). Системы питания и диеты. Основы рационального питания. Пищевые добавки, БАДы к пище, генетически модифицированные (трансгенные) продукты. Гигиенические рекомендации к отдыху. Значение для здоровья достаточной двигательной активности. Влияние на здоровье положительных и отрицательных эмоций. Профилактика психоэмоционального

стресса. Влияние на организм курения. Профилактика табакокурения, в том числе курения электронных сигарет. Влияние на организм алкоголя. Профилактика злоупотребления алкоголем. Профилактика наркомании и злоупотребления психоактивными веществами. Профилактика номофобии. Влияние на организм природных факторов: метеотропные реакции, их профилактика. Биоритмы и здоровье. Гигиена жилища. Факторы, определяющие экологию жилища. Гигиенические рекомендации по оптимизации экологии жилища. Профилактика заболеваний, передающихся различными путями. Значение прививок в предупреждении некоторых заболеваний.

### **Практические занятия (26 часов)**

Диагностика функционального состояния основных систем организма. Определение биологического возраста. Контроль за адекватностью питания. Расчетный метод оценки адекватности питания. Оказание первой медицинской помощи при открытых и закрытых повреждениях. Десмургия. Первая медицинская помощь при травмах различной локализации. Оказание первой медицинской помощи при переломах. Транспортная мобилизация. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях. Техника проведения реанимации.

## **УЭМ2**

### **1. Теоретический раздел (8 часов)**

#### **Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента (1 час)**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры.

Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

#### **Тема 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (1 час)**

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

#### **Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (2 часа)**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

#### **Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий (2 часа)**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

#### **Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) (2 часа)**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

## 2. Методико-практический раздел(28 часов)

**К теме 1.** Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

**К теме 2.** Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

**К теме 3.** Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

**К теме 4.** Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

**К теме 5.** Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

## 3. Практический раздел

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100м, бег 500 м-женщины, бег 1000м-мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях применяются тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов *спортивного отделения*, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормы) для групп *специального учебного отделения* разработан кафедрой физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (Приложение А).

#### **4. Контроль и оценка качества освоения учебного модуля**

Студенты, обучающиеся по учебному модулю "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разработан кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 6 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (Приложение А).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

Оценка качества освоения модуля осуществляется с использованием фонда оценочных средств, разработанного для данного модуля, по всем формам контроля в соответствии с Положением о фонде оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации студентов и итоговой аттестации выпускников.

Содержание видов контроля и их график отражены в технологической карте учебного модуля (Приложение Б).

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного модуля**

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного модуля представлено Картой учебно-методического обеспечения (Приложение В)

#### **6. Материально-техническое обеспечение учебного модуля**

- слайды, диаграммы, рисунки, таблицы, DVD для обеспечения учебных занятий по дисциплине физическая культура.
- теле - видео аппаратура, мониторы, компьютеры, средства и приборы врачебно-педагогического контроля оценки работоспособности, приборы контроля развития физических качеств занимающихся, стенды по обеспечению наглядно-методической информацией

Требования для крытых спортивных объектов:

1. состояние зала:
  - а) качественное напольное покрытие, стены без выступов;
  - б) герметичность оконных и дверных проемов;
2. инженерное оборудование:
  - а) приточно-вытяжная вентиляция;
  - б) освещенность не менее 200 лк;
  - в) отопление.
3. наличие раздевалок:  
оборудованы душевыми кабинами
4. безопасность:

радиаторы закрыты решетками

Соответствие требованиям представлено в Приложении Г

**Приложения (обязательные):**

А – Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля

Б – Технологическая карта

В - Карта учебно-методического обеспечения УМ

## Приложение А

### Методические рекомендации по организации изучения учебного модуля

#### УЭМ1 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

##### Примеры теста

1. ПМП при термическом ожоге 2-ой степени включает:
  - а) обработку поверхности раствором антисептика;
  - б) вскрытие пузырей;
  - в) наложение сухой асептической повязки;
  - г) применение мази с противомикробными препаратами и наложение повязки.
2. К мероприятиям первой медицинской помощи относится:
  - а) массаж;
  - б) временная остановка кровотечения;
  - в) измерение артериального давления;
  - г) измерение температуры тела.

##### Варианты ситуационных задач.

**Пример 1:** Во время игры на улице мальчика укусила собака, которую он дразнил. При осмотре: рваная рана в области средней трети правой голени, кровотечение незначительное.

Окажите первую медицинскую помощь.

**Пример 2:** Мальчик поскользнулся в гололед. Упал на вытянутую руку. При осмотре: деформация в области правой ключицы, целостность кожных покровов не нарушена, боль, движения в плечевом суставе резко болезненны.левой рукой поддерживает правую руку.

О какой травме можно думать?

Окажите первую медицинскую помощь.

**Пример 3:** Студентка Н. при виде крови у пострадавшего внезапно побледнела и потеряла сознание.

Окажите первую медицинскую помощь.

#### УЭМ2

##### Уровень физической подготовки «Базовый»

Контингент: студенты 1-3 курса

Организация занятий: занятия проходят по общей физической подготовке (ОФП), а также по видам спорта: аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, волейбол, восточные единоборства, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, скалолазание, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, футбол, регби, пауэрлифтинг, шахматы, прикладные виды спорта

##### Уровень физической подготовки «совершенствование»

Контингент: студенты 1-3 курса, имеющие спортивную квалификацию не ниже 1 разряда в избранном виде спорта.

Организация занятий: занятия проходят по видам спорта с обязательным участием в соревнованиях среди ВУЗов: альпинизм, аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, борьба, велоспорт, волейбол, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, регби, скалолазание, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, футбол, шахматы, пауэрлифтинг, туризм.

##### Уровень физической подготовки «специальный»

Контингент: студенты 1-3 курса

Организация занятий: занятия проходят по специальной методике (для студентов с

ослабленным здоровьем) по следующим видам спорта: аэробика (фитбол, стретчинг, фитнес), восточные единоборства (ушу), ходьба на лыжах, легкая атлетика (оздоровительная ходьба и бег), плавание, туризм (пешеходный) по специальным программам по направлению «Оздоровительные системы», общая физическая подготовка (ОФП)

#### **Уровень физической подготовки «индивидуальный»**

Контингент: студенты 1-3 курса специальной медицинской группы, освобожденные от практических занятий.

Организация занятий: 1. Индивидуальные консультации. 2. Методико-практические занятия (семинары). 3. Оздоровительные программы

#### **Содержание дисциплины**

| <b>2 курс 3 семестр</b> |                                                                                                                                                                                         |                         |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>№ раздел а</b>       | <b>Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий</b>                                                                                           | <b>Количество часов</b> |
| 1.                      | Лыжная подготовка. Обучение технике поворотов на лыжах и подъему ступающим шагом.                                                                                                       | 2                       |
| 2                       | Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход. Обучение технике торможения «Плуг», «Полуплуг». Прохождение дистанции 5км                                   | 2                       |
| 3                       | Лыжи. Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Обучение технике поворотов на спуске «Плуг», «Упор». Прохождение дистанции 5км.                              | 2                       |
| 4                       | Лыжи. Совершенствование техники изученных классических ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции 5км.                                                  | 2                       |
| 5                       | Лыжи. Совершенствование попеременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Обучение технике подъемов. Прохождение дистанции 5-км.                                              | 2                       |
| 6                       | Лыжи. Совершенствование лыжных ходов. Обучение технике торможения. Сдача норматива юн-5км., дев – 3км.                                                                                  | 2                       |
| 7                       | В/Б. ОРУ. Совершенствование нижних подач и передач мяча в парах. Норматив: передача мяча в парах. Учебная игра                                                                          | 2                       |
| 8                       | В/Б. ОРУ. Совершенствование нижних подач. Зачет: нижние подачи. Учебная игра. Норматив: челночный бег.                                                                                  | 2                       |
| 9                       | Б/Б. ОРУ, Рывки на короткие дистанции от 5 до 20 м. Розыгрыш спорного мяча. Учебная игра.                                                                                               | 2                       |
| 10                      | Б/Б. ОРУ, Повороты на месте после ведения и остановки. Взаимодействие передач мяч и выйди. Учебная игра                                                                                 | 2                       |
| 11                      | Б/Б. ОРУ, Упражнения в передаче мяча и бросках по кольцу. Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра                                                                                        | 2                       |
| 12                      | Б/Б. ОРУ, Взаимодействие «Передай мячи выйди» в игре 2х2. Ведение мяча с переводом влево или направо на другую руку перед собой. Учебная игра. Норматив дев – пресс, юн – подтягивание. | 2                       |
| 13                      | Б/Б. ОРУ, Бросок в кольцо в движении, подвижные игры с передачей мяча. Учебная игра.                                                                                                    | 2                       |
| 14                      | Б/Б. ОРУ, Противодействие передачам мяча в бб., постановка заслонов. Учебная игра.                                                                                                      | 2                       |
| 15                      | Б/Б. ОРУ, Ведение мяча. Обучение быстрому отрыву, Учебная игра. Норматив - прыжки в длину с места                                                                                       | 2                       |
| 16                      | Б/Б. ОРУ, Упражнения для совершенствования бросков мяча в корзину и передач. Ведения мяча с противодействием защитника. Учебная игра. Норматив: пресс – дев., подтягивание – юн.        | 2                       |
| 17                      | Б/Б. ОРУ, Прием контрольных нормативов по баскетболу. Учебная игра.                                                                                                                     | 2                       |
| 18                      | Л/А. ОРУ. Обучение общеразвивающим подготовительным упражнениям с различными предметами. Бег на короткие дистанции с высокого старта.                                                   | 2                       |

Всего 36 часа

### 3 курс 6 семестр

| №<br>раздел<br>а | Содержание курса лекционных, методико-практических, контрольных и практических занятий                                                                                                                                                                  | Количе<br>ство<br>часов |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1                | Л.А. Совершенствование выполнения техники высокого и низкого старта и стартового разгона. Поддержание дистанционной скорости. ОФП.                                                                                                                      | 2                       |
| 2                | Методико – практические занятия. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание) | 2                       |
| 3                | Методико – практические занятия. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание) | 2                       |
| 4                | Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на кроссовые дистанции. Развитие общей выносливости организма студента.                                                                                                                                         | 2                       |
| 5                | Л.А. ОРУ Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие физического качества гибкости.                                                                                                                                                   | 2                       |
| 6                | Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения техники низкого старта и стартового ускорения. Развитие физического качества быстроты.                                                                                                                            | 2                       |
| 7                | Л.А. ОРУ Совершенствование выполнения техники низкого старта и стартового ускорения. Развитие физического качества быстроты.                                                                                                                            | 2                       |
| 9                | Л.А. ОРУ Совершенствование техники прыжка в длину избранным способом. Развитие подвижности в суставах                                                                                                                                                   | 2                       |
| 10               | В.Б. Обучение приему мяча после подачи. Совершенствование техники одиночного блокирования нападающего удара. Учебная игра с заданиями                                                                                                                   | 2                       |
| 11               | В.Б. ОРУ Обучение групповому блокированию нападающего удара. Учебная игра с заданиями                                                                                                                                                                   | 2                       |
| 12               | Б.Б. ОРУ Совершенствование техники передач и ловли мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.                                                                                                                    | 2                       |
| 13               | Л.А. ОФП. Бег 100м, силовая подготовка                                                                                                                                                                                                                  | 2                       |
| 14               | Л.А. ОФП Совершенствование выполнения низкого старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Пробегание дистанции 100м на время. Кроссовая подготовка                                                                                   | 2                       |
| 15               | Л.А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка. Норматив: 100м. юн.и дев.                                                                                                                                       | 2                       |
| 16               | . Л.А. ОФП. Бег 500 м. девушки, 1000 м. юноши. Совершенствование физического качества гибкости                                                                                                                                                          | 2                       |
| 17               | Л.А. Норматив 3км – юноши, 2 км. – девушки. Зачетное занятие                                                                                                                                                                                            | 2                       |
| 18               | Л.А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Общая физическая подготовка. Норматив: 100м. юн.и дев.                                                                                                                                       | 2                       |

Всего 36 часа

Студентам-инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья и студентам, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре предлагается на выбор написание реферата или разработка презентации

### Примерная тематика рефератов

**1-ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**2-ой семестр.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**3-ий семестр.** Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**4-ый семестр.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

**5-6-ой семестры.** Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

### Темы презентаций

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Техника лыжных ходов.
6. Бадминтон.
7. Настольный теннис.
8. Фитнес.

Для студентов, имеющих слабый уровень общей физической подготовки, предлагаются теоретические тесты.

### Пример теста

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
  - а. ловкостью
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
  - а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
  - а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
  - а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
  - а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
  - а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а. 5 м
  - б. 7м
  - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
- а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотоком является:
- а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
  - б. не засчитывается
  - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
  - б. керлинг
  - в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

### **Содержание самостоятельной работы для студентов очно-заочной и заочной форм обучения**

Рекомендации для самостоятельной работы:

1. Самостоятельное изучение теоретического материала, в т.ч. учебной литературы (в соответствии со списком литературы).
2. Соблюдение правил техники безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями на спортивных сооружениях и спортивных площадках.
3. Соблюдение индивидуально-дифференцированной нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями.

#### **Реферат**

Объем реферата составляет 20 страниц. Реферат состоит из оглавления, введения, основной части, заключения и библиографии. Вся информация, представляемая во введении, основной части и заключении, должна быть релевантной собственной авторской трактовке темы, т.е. между ними должны существовать четко выраженная логическая связь и смысловое соответствие. Большое внимание при оценке работы уделяется также грамотности оформления цитат и ссылок на используемую литературу. Список литературы должен прилагаться к реферату.

#### **Темы индивидуальных заданий для подготовки рефератов и презентаций:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Ценности физической культуры.
3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости человека к различным условиям внешней среды.
6. Средства физической культуры и спорта в решении задачи развития и совершенствования физиологического механизма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Здоровье - его личное и общественное значение.
8. Здоровый образ жизни и его составляющие.
9. Здоровое и сбалансированное питание – как залог здорового образа жизни.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений.
11. Студенческий спорт и его роль в жизни современного общества.
12. Современные системы физических упражнений.
13. Индивидуальный выбор студентами вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.
14. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки студента к труду.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов.

#### **Методы контроля СРС:**

- самоконтроль
- контроль преподавателя

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

| Характеристиканаправленноститестов                                                                                                                                                                                      | Женщины         |                |                |                |                | Мужчины        |                |                |                |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|                                                                                                                                                                                                                         | Оценка в баллах |                |                |                |                |                |                |                |                |                |
|                                                                                                                                                                                                                         | 5               | 4              | 3              | 2              | 1              | 5              | 4              | 3              | 2              | 1              |
| 1.Тест на скоростно-силовуюподготовленность:<br><div>Бег – 100м (сек.)</div>                                                                                                                                            | 15.7            | 16.0           | 17.0           | 17.9           | 18.7           | 13.2           | 13.8           | 14.0           | 14.3           | 14.6           |
| 2.Тест на силовуюподготовленность:<br>Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения<br>лежа,ноги закреплены,руки за головой(кол-во раз):<br>Подтягивание наперекладине(кол.раз)<br>вес до 85кг<br>вес более 85 кг | 60              | 50             | 40             | 30             | 20             | 15<br>12       | 12<br>10       | 9<br>7         | 7<br>4         | 5<br>2         |
| 3.Тест на общуювыносливость:<br>Бег 2000 м (мин.,с.)<br>вес до 70 кг<br>вес более 70 кг<br>Бег 3000 м(мин.,с.)<br>вес до 85 кг<br>вес более 85 кг                                                                       | 10.15<br>10.35  | 10.50<br>11.20 | 11.20<br>11.55 | 11.50<br>12.40 | 12.15<br>13.15 | 12.00<br>12.30 | 12.35<br>13.10 | 13.10<br>13.50 | 13.50<br>14.40 | 14.30<br>15.30 |

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Тесты ОФП

| №<br>п/п | Наименование упражнений                                                 | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          |                                                                         | Девушки         |       |       |       |       | Юноши |       |       |       |       |
|          |                                                                         | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1        | Бег на лыжах 3 км (д.) и 5 км (юн.)                                     | 18.00           | 19.30 | 20.20 | 22.15 | 24.00 | 23.30 | 25.30 | 26.30 | 28.10 | 30.10 |
| 2        | Бег 100 м (сек)                                                         | 15.7            | 16.0  | 17.0  | 17.9  | 18.9  | 13.2  | 13.8  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
| 3        | Бег 500 м (мин., сек.)                                                  | 1,50            | 2,00  | 2,10  | 2,20  | 2,30  |       |       |       |       |       |
| 4        | Бег 1000 м (мин.сек)                                                    |                 |       |       |       |       | 4.02  | 4.16  | 4.31  | 4.47  | 5.02  |
| 5        | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)                                    | 10.15           | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 6        | Челночный бег 5×10 м (сек)                                              | 14.2            | 14.6  | 15.0  | 15.5  | 16.0  | 12.2  | 12.5  | 12.8  | 13.5  | 14.5  |
| 7        | Прыжок в длину с места (см)                                             | 190             | 180   | 170   | 160   | 150   | 250   | 240   | 230   | 220   | 210   |
| 8        | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)                                  | 140             | 120   | 110   | 100   | 90    | 140   | 130   | 120   | 110   | 100   |
| 9        | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол.раз)      | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 10       | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз)   | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |       |       |       |       |       |
| 11       | КСУ                                                                     | 54              | 50    | 46    | 42    | 38    | 72    | 69    | 66    | 62    | 58    |
| 12       | Спортивные игры:<br>Волейбол (подача)                                   | 4               | 3     | 2     | 1     | 0     | 4     | 3     | 2     | 1     | 0     |
| 13       | Баскетбол (штрафные броски)                                             | 4               | 3     | 2     | 1     | 0     | 4     | 3     | 2     | 1     | 0     |
|          | настольный теннис (перекидка мяча)                                      | 30              | 25    | 20    | 15    | 10    | 40    | 35    | 30    | 25    | 15    |
|          | Оценка техники подач, передач, ведения, бросков                         | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|          | Приседание со штангой, равной собственному весу (кол.раз)               |                 |       |       |       |       | 3     | 2     | 1     |       | 0     |
| 14       | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол.раз)                |                 |       |       |       |       | 10    | 7     | 5     | 3     | 2     |
| 15       | Упражнения на гибкость                                                  | 25              | 20    | 15    | 12    | 8     |       |       |       |       |       |
| 16       | Тройной прыжок (м, см)                                                  |                 |       |       |       |       | 6,00  | 6,20  | 6,50  | 7,00  | 7,20  |
| 17       | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     | 40    | 35    | 30    | 25    | 20    |

**ПриложениеБ**  
**Технологическая карта**  
**учебного модуля «Физическая культура и спорт»**  
**Семестр 1/2, 3/4, 5/6 3Е, вид аттестации-зачет, акад.час.- 72, баллов рейтинга УЭМ1 50, УЭМ2 50/50/50/50**

| № и наименование раздела учебного модуля, КП/К | № не-де-ли сем | Трудоемкость, академ.час |                      |    |     |    |    |    |                                      | Форма текущего контроля успеваемости (в соответствии с паспортом ФОС)      |                                                     | Максим.количество баллов рейтинга |     |             |     |           |     |           |     |
|------------------------------------------------|----------------|--------------------------|----------------------|----|-----|----|----|----|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|-----|-------------|-----|-----------|-----|-----------|-----|
|                                                |                | Аудиторные занятия       |                      |    |     |    |    |    |                                      | юноши                                                                      | девушки                                             | 1,3 семестр                       |     | 2,4 семестр |     | 5семестр  |     | 6семестр  |     |
|                                                |                | ЛЕК                      | Практические занятия |    |     |    |    |    |                                      |                                                                            |                                                     | 50 баллов                         |     | 50 баллов   |     | 50 баллов |     | 50 баллов |     |
|                                                |                |                          | I                    | II | III | IV | V  | VI | VII                                  |                                                                            |                                                     | юн.                               | дев | юн.         | дев | юн.       | дев | юн        | дев |
| УЭМ2                                           |                | 8                        | 54                   | 90 | 54  | 54 | 54 | 54 | 54                                   |                                                                            |                                                     |                                   |     |             |     |           |     |           |     |
| Гимнастика                                     |                |                          | 6                    | 6  | 6   | 6  | 6  | 6  |                                      | Отжимание из упора лежа на полу или жим штанги, равный собственному весу   | Упражнения на гибкость                              | 5                                 | 5   | 5           | 5   |           |     |           |     |
| Спортивные игры                                |                |                          | 18                   | 20 | 20  | 20 | 20 | 20 |                                      | Спортивные игры                                                            | Спортивные игры                                     | 5                                 | 5   | 5           | 5   | 15        | 15  | 15        | 15  |
| Легкая атлетика                                |                |                          | 16                   | 16 | 16  | 16 | 16 | 16 |                                      | Челночный бег                                                              | Челночный бег                                       | 5                                 | 5   | 5           | 5   |           |     |           |     |
|                                                |                |                          |                      |    |     |    |    |    |                                      | Кросс 1 000 м или челночный бег                                            | Кросс 500 м или челночный бег                       | 5                                 | 5   |             |     | 5         | 5   | 5         | 5   |
|                                                |                |                          |                      |    |     |    |    |    |                                      | Бег 3 000 метров                                                           | Бег 2 000 метров                                    |                                   |     | 5           | 5   | 5         | 5   | 5         | 5   |
|                                                |                |                          |                      |    |     |    |    |    |                                      | Бег 100 метров                                                             | Бег 100 метров                                      | 5                                 | 5   | 5           | 5   | 5         | 5   | 5         | 5   |
|                                                |                |                          |                      |    |     |    |    |    |                                      | Прыжки в длину с места                                                     | Прыжки в длину с места                              | 5                                 | 5   | 5           | 5   |           |     |           |     |
|                                                |                |                          |                      |    |     |    |    |    |                                      | Прыжки в длину с места или приседание со штангой, равной собственному весу | Прыжки в длину с места или приседание на одной ноге |                                   |     | 5           | 5   | 5         | 5   | 5         | 5   |
|                                                |                |                          |                      |    |     |    |    |    |                                      | Тройной прыжок с места                                                     |                                                     | 5                                 |     | 5           |     |           |     |           |     |
| ОФП                                            |                |                          | 12                   | 12 | 12  | 12 | 12 |    | жим штанги, равной собственному весу | Подтягивание на низкой перекладине или отжимание на скамейке               |                                                     |                                   |     |             | 5   | 5         | 5   | 5         |     |
|                                                |                |                          |                      |    |     |    |    |    | КСУ                                  | КСУ                                                                        | 5                                                   | 5                                 |     | 5           |     |           |     |           |     |
|                                                |                |                          |                      |    |     |    |    |    | Подъем туловища из положения         | Подъем туловища из положения                                               | 5                                                   | 5                                 | 5   |             |     |           |     |           |     |

|                                                                |  |    |  |    |  |  |  |    |                                                                                         |                          |                                         |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------|--|----|--|----|--|--|--|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                                                                |  |    |  |    |  |  |  |    | «лежа» за 1 мин<br><b>или</b><br>Подъем ног в висе<br>до касания<br>перекладины         | «лежа» за 1 мин.         |                                         |   |   |   |   |   |   |   |
|                                                                |  |    |  |    |  |  |  |    | Подтягивание на<br>высокой<br>перекладине                                               | пресс                    |                                         |   | 5 | 5 | 5 |   | 5 |   |
|                                                                |  |    |  |    |  |  |  |    |                                                                                         | Прыжки через<br>скакалку |                                         | 5 |   | 5 |   | 5 |   | 5 |
|                                                                |  |    |  |    |  |  |  |    | бег на лыжах (5 км)                                                                     | бег на лыжах (3<br>км)   | 5                                       | 5 |   |   | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Методико-<br>практические<br>занятия                           |  |    |  | 18 |  |  |  | 18 |                                                                                         |                          | Максимальное количество баллов рейтинга |   |   |   |   |   |   |   |
| Уровень<br>физической<br>подготовки<br>«индивидуальный»        |  |    |  |    |  |  |  |    | Рефераты <b>или</b> презентация <b>или</b> тесты по<br>теории                           |                          | 50 баллов                               |   |   |   |   |   |   |   |
| УЭМ1                                                           |  |    |  |    |  |  |  |    |                                                                                         |                          | 50 баллов                               |   |   |   |   |   |   |   |
| Основы<br>медицинских<br>знаний и<br>здорового образа<br>жизни |  | 10 |  | 26 |  |  |  |    | - тест 1<br>- тест 2<br>- опрос<br>- ситуац. задачи<br>• Тема 1<br>• Тема 2<br>• Тема 3 |                          | 5<br>5<br>25                            |   |   |   |   |   |   |   |

Критерии оценки для каждого учебного элемента модуля:

| Критерии оценки | Рубежная аттестация | Семестровая аттестация |
|-----------------|---------------------|------------------------|
| «5», если       | (23 – 25) баллов    | (45 – 50) баллов       |
| «4», если       | (18 – 22) баллов    | (35 – 44) баллов       |
| «3», если       | (13 – 17) баллов    | (25 – 34) баллов       |

**ПриложениеВ**  
**(обязательное)**  
**Карта учебно-методического обеспечения**

Учебного модуля «Физическая культура»

Для всех направлений и специальностей НовГУ

Форма обучения: дневная

Всего часов 414, из них: лекций - 18, методико-практических занятий - 18,

Таблица 1- Обеспечение модуля учебными изданиями

| Библиографическое описание издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол.стр.)                                                                                                                                                                              | Кол.экз. в библ. НовГУ | Наличие в ЭБС |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|
| <b>Учебники и учебные пособия</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                        |               |
| 1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов - 5-е изд., испр.. - (Высшее профессиональное образование) : М.: Издательство: Академия, Серия: Высшее профессиональное образование, 2010.- 480 с. [то же:2001] | 104                    |               |
| 2. Основы физической культуры в вузе[Электронный ресурс].– ЦНИТ СГАУ, 2013 Режим доступа: <a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm</a>                                                                       | –                      |               |
| 3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник (Серия:'Disciplinae').– Издательство: Юристъ, Серия: Disciplinae, 2013. – 366 с.                                                                                                                            | –                      | кфв           |
| <b>Учебно-методические издания</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                        |               |
| 1. Рабочая программа учебного модуля «Физическая культура и спорт» для всех направлений и специальностей НовГУ имени Ярослава Мудрого (очное обучение) / Авт.- сост. М. С.Цветков; НовГУ им. Ярослава Мудрого.– Великий Новгород , 2017.– 24 с.                           |                        |               |
| 2. Методические основы физической культуры студенческой молодежи: пед. и мед.-биолог. материалы : в 2 ч. Ч. 1 / сост.: М. С. Цветков, В. А. Гончаров ; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2014. - 138, [1] с. : ил.                            | 10                     |               |
| 3. Методические основы физической культуры студенческой молодежи: пед. и мед.-биолог. материалы : в 2 ч. Ч. 2 / сост.: М. С. Цветков, В. А. Гончаров ; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2014. - 159, [1] с. : ил.                            | 10                     |               |
| 4. “Социально-биологические и методические основы физической культуры”– курс лекций по физической культуре для студентов 1-3 курсов НовГУ: Метод.пособие / сост.: М. С. Цветков; Новгород.гос. ун-т. – Великий Новгород, 2015.– 176,[1] с.: ил.                           | 10                     |               |
| 5. «Методические основы подготовки студентов 1-3 курсов НовГУ к выполнению норм ГТО по легкой атлетике, стрельбе и плаванию» учебно-методическое пособие / сост.: М. С. Цветков; НовГУ им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2017.– 90 с.                             | 10                     |               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 6. «Методические основы подготовки студентов 1-3 курсов НовГУ к выполнению норм ГТО по силовым видам физических упражнений, лыжным гонкам и туризму»: учебно-методическое пособие / сост.: М. С. Цветков; НовГУ им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2017.– 72 с. | 10 |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|

Таблица 2 – Информационное обеспечение учебного модуля

| Название программного продукта, интернет-ресурса                                      | Электронный адрес                                                                   | Примечание |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту | <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a> |            |
| Легкая атлетика России                                                                | <a href="http://rusathletics.com">http://rusathletics.com</a>                       |            |
| Спорткнига. Физкультура и спорт.                                                      | <a href="http://sportkniga.kiev.ua/cat/29">http://sportkniga.kiev.ua/cat/29</a>     |            |
| Российский студенческий спортивный союз                                               | <a href="http://www.studsport.ru">http://www.studsport.ru</a>                       |            |
| Портал спортивных новостей                                                            | <a href="http://news.sportbox.ru">http://news.sportbox.ru</a>                       |            |

Таблица 3 – Дополнительная литература

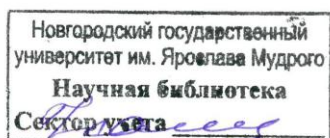
| Библиографическое описание издания<br>(автор, наименование, вид, место и год издания, кол.стр.)                                                                                                                                                                                                                                                                  | Кол.экз. в<br>библ.<br>НовГУ | Наличие в<br>ЭБС |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------|
| 1. Физические упражнения в системе самостоятельной реабилитации здоровья человека: Метод. пособие / Авт.сост. Я. А. Ковалев, М. С. Цветков; НовГУ им. Ярослава Мудрого.– Великий Новгород, 2004.-141 с.                                                                                                                                                          | 10                           |                  |
| 2. Общие принципы составления индивидуального двигательного режима при оздоровительных занятиях физкультурой:[электронный ресурс]:Конспект лекции / Авт.-сост. Я.А. Ковалев, Г.И. Дроздов; В.А. Силивра; НовГУ им. Ярослава Мудрого, Великий Новгород, 2013. – 13 с.– Режим доступа: <a href="http://www.novsu.ru/dept/1355/">http://www.novsu.ru/dept/1355/</a> | –                            |                  |

СОГЛАСОВАНО

НБ НовГУ:

*г. Библ. сектор*

должность



*Калинина Н.А.*

подпись

расшифровка

**Приложение Г**  
**Соответствие требованиям для крытых спортивных объектов**

| № п/п | Спортивный комплекс/адрес                                                                              | Назначение зала, площадь                      | Состояние спортивных объектов                                                                                                                                                                   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Ул. БольшаяС-Петербургская 41<br>(Единовременная пропускная способность - 10 кв.м. на 1 обучающегося ) | Игровой зал, 288 кв. м                        | 1. а) соответствует<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция в рабочем состоянии<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. 2 раздевалки оборудованы душевыми кабинами                        |
| 2.    | Ул. БольшаяС-Петербургская 41                                                                          | Игровой зал, 288 кв. м                        | 1. а) соответствует<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция в рабочем состоянии<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалка оборудована душевыми кабинами<br>4. Решетки имеются    |
| 3.    | Ул. БольшаяС-Петербургская 41                                                                          | Тренажерный зал                               | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция в рабочем состоянии<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалка отсутствует<br>4. соответствует                       |
| 4.    | Ул. БольшаяС-Петербургская 41                                                                          | Помещение (зал) для игры в настольный теннис, | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалка отсутствует<br>4. соответствует                                       |
| 5.    | Ул. Большая С-Петербургская 41                                                                         | Лыжная база S=1,3 га, 250 пар лыж             | Требуется реконструкция базы                                                                                                                                                                    |
| 6.    | Ул. Державина. 6                                                                                       | Игровой зал, 288 кв. м                        | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция в рабочем состоянии<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. 1 раздевалка оборудована душевыми кабинами<br>4. Решетки имеются |
| 7.    | Ул. Державина. 6                                                                                       | Тренажерный зал, 60 кв. м                     | 1. а) соответствует<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция отсутствует<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалка имеется<br>4. Решетки имеются                                  |
| 8.    | Антоново                                                                                               | Большой игровой зал, 648 кв. м                | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция отсутствует<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалки оборудована душевыми кабинами<br>4. Решетки имеются           |
| 9.    | Антоново                                                                                               | Зал лечебной физкультуры, 160 кв. м.          | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция отсутствует                                                                                                                        |

|     |                      |                                               |                                                                                                                                                                                                |
|-----|----------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                      |                                               | б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалка оборудована душевыми кабинами<br>4. Решетки имеются                                                                                      |
| 10. | Антоново             | Помещение (зал) для игры в настольный теннис  | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалка отсутствует<br>4. соответствует                                      |
| 11. | Ул. Красной Армии, 7 | Физкультурно-спортивный комплекс, 1512 кв. м. | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция в рабочем состоянии;<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалки оборудована душевыми кабинами<br>4. Решетки имеются |
| 12  | Ул. Красной Армии, 7 | Тренажерный зал, 150 кв. м.                   | 1. а) соответствует;<br>б) соответствует<br>2. а) вентиляция в рабочем состоянии<br>б) соответствует<br>в) соответствует<br>3. раздевалка имеется<br>4. соответствует                          |