

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

(факультет / институт / филиал)

Утверждено  
решением ученого совета ННГУ  
(протокол от 23.06.2022 г. №6)

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт  
(Элективные дисциплины)**

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

**бакалавриат**

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

**49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"**

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

**Организация активного отдыха, фитнес и спортивно-оздоровительный  
туризм**

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

**очная, заочная**

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2022 год

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.41 «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) относится к обязательной части ОПОП, обязательна для освоения во 2, 3, 4, 5, 6 семестрах очной формы и 1, 2 курсах заочной формы, на котором изучаются:

- теоретические основы лёгкой атлетики в рамках дисциплины «Физическая культура»;
- формируется понимание основ здорового образа жизни, влияние физической культуры на повышение умственной и физической работоспособности;
- реализуется теоретические знания по месту будущей профессиональной деятельности.

### Целями освоения дисциплины являются

– формирование и развитие компетенции применения методов и средств физической культуры в занятиях лёгкой атлетикой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе системы ценностных ориентаций в сфере физической культуры, знаний и понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

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

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине**	
УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.  Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средством вида спорта; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической	Знать: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту	реферат

	подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря		
	<p><i>УК-7.2.</i></p> <p>Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>	<i>Реферат, тест</i>
	<p><i>УК-7.3.</i> Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения тренировочных занятий по виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности</p>	<p><i>Владеть:</i></p> <p>- навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - навыками планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - навыками планирования и проведения тренировочных занятий по виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности</p>	<i>Реферат, практическое задание</i>
<p><i>ОПК-7</i></p> <p><i>Способен обеспечивать</i></p>	<p><i>ОПК-7.1.</i></p> <p>Знает:</p> <p>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в</p>	<p>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально</p>	<i>реферат</i>

<p><i>технику безопасности, профилактику травматизма</i></p>	<p>процессе учебной и спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях,</li> <li>- основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств видов спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта; <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях;</li> </ul> </li> <li>- особенности занятий по виду спорта с учащимися различных медицинских групп; <ul style="list-style-type: none"> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта;</li> <li>- меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным дисциплинам;</li> </ul> </li> </ul>	<p><i>опасными для здоровья детей;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях,</i></li> <li>- <i>основы сердечно-легочной реанимации;</i></li> <li>- <i>этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;</i></li> <li>- <i>внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</i></li> <li>- <i>правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера</i></li> </ul>	
--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта.</p>		
	<p><i>ОПК-7.2.</i>  Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;</li> <li>- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;</li> <li>- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</li> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по спортивным дисциплинам; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по виду спорта ;</li> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по виду спорта;</li> <li>- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы</li> </ul>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;</i></li> <li>- <i>распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;</i></li> <li>- <i>осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря</i></li> </ul>	<p><i>Реферат, тест</i></p>

	действий для устранения или снижения опасности.		
	<p><i>ОПК-7.3.</i></p> <p>Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление плана профилактических обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по виду спорта;</li> </ul> </li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по виду спорта;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения тренировочных, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</li> </ul>	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление плана профилактических обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по виду спорта</li> </ul> </li> </ul>	<p><i>Реферат, практическое задание</i></p>

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>9 ЗЕТ</b>	<b>9 ЗЕТ</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>334</b>	<b>334</b>
<b>в том числе</b>		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>331</b>	<b>19</b>
- занятия лекционного типа		
- занятия семинарского типа	<b>326</b>	<b>16</b>
- контроль самостоятельной работы	<b>5</b>	<b>3</b>
<b>самостоятельная работа</b>		<b>303</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>	<b>3</b>	<b>12</b>

### 3.2.Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе										Самостоятельная работа обучающегося, часы		
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы												
			из них												
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Всего	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная					
Очная											Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная
1. Бег на короткие дистанции Семенящий бег	16	15				16	1				16	1			14
2. Бег с высоким подниманием бедра	16	15				16	1				16	1			14
3. Прыжкообразный бег	16	15				16	1				16	1			14
4. Бег с забрасыванием голени назад	16	15				16	1				16	1			14
5. бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)	16	15				16	1				16	1			14
6. движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом	16	15				16	1				16	1			14
7. Бег с ускорением на 30-60 м	16	15				16	1				16	1			14
8. Низкий старт Бег с низкого старта	16	15				16	1				16	1	6		14
9. бег по дистанции по прямой	16	15				16	1				16	1	6		14
10. бег по виражу	16	15				16	1				16	1	6		14
11. финиширование	16	15				16	1				16	1	6		14
12. бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.	15	15				15	1				15	1	6		14
13. Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты	15	15				15					15		6		15
14. Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения	15	16				15	1				15	1	6		15
15. Семенящий бег	15	16				15	1				15	1	6		15



16. Бег с забрасыванием голени назад	15	16			15	1			15	1	6	15
17. прыжкообразный бег	15	16			15	1			15	1	6	15
18. Ускорение на различные отрезки дистанции	15	15			15				15		6	15
19. медленного бега Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием	15	15			15				15		5	15
20. повторный бег	15	15			15				15		5	15
21. медленный бег а)ознакомление с техникой высокого старта б)ознакомление с техникой бега на средние дистанции в)ознакомление с тактикой бега г)финиширование, бег после финиша	15	15			15				15		5	15
<b>КСР</b>	5	3										
<b>Промежуточная аттестация – 4 семестр - зачет</b>	3	12										
<b>Итого</b>	334	334			326	16			326	16		303

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных форма (зачет)

### Содержание материала учебных занятий

#### для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

В группы обучающихся с отклонением в состоянии здоровья зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы в специальном отделении комплектуются с учетом пола, заболеваемости и уровня физической работоспособности студентов.

Учебный процесс в группах студентов с отклонением в состоянии здоровья направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты с отклонением в состоянии здоровья овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней и производственной гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в целом и состояния здоровья в текущий момент времени в частности.

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

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Тема 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО. Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.

### **Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану**

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных разделов и тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний, выработке умений и навыков всестороннего овладения способами и приемами профессиональной деятельности.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы физической культуры и спорта, проблемных аспектов темы и анализа методического материала.

### **Работа над основной и дополнительной литературой**

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к материалам периодических изданий и Интернет источникам. Конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

Подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания дипломного проекта на выпускном курсе.

### **Самоподготовка к практическим занятиям**

При подготовке к практическому занятию необходимо помнить, что данная дисциплина должна быть тесно связана с позднее изучаемыми дисциплинами. На практических занятиях студент должен уметь последовательно применять изучаемый материал.

Для достижения этой цели необходимо:

- 1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;
- 2) осмыслить круг изучаемых вопросов;
- 3) изучить рекомендованную учебно-методическим комплексом литературу по данной теме;
- 4) тщательно изучить лекционный материал;
- 5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия;

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ дисциплины, раскрытия сущности основных положений, проблемных аспектов темы и анализа практического материала.

### **Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету**

Фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестров). В этом случае подготовка к зачету будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к зачету, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос. Если возникают сложности при раскрытии материала, следует вновь обратиться к лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.2.

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

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

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

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач. Зачет предусматривает теоретическую часть. Устная часть зачета заключается в ответе студентом на теоретические вопросы курса (с предварительной подготовкой) и последующем собеседовании в рамках тематики курса. Собеседование проводится в форме вопросов, на которые студент должен дать краткий ответ.

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	не зачтено	зачтено
<u>Знания</u> <i>Знать:</i> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;	Полное отсутствие знаний материала.	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средством вида спорта;</li> <li>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;</li> <li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</li> <li>- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря</li> </ul>		
<p><u>Умения</u></p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul>	<p>Полное отсутствие умения выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Умение выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок</p>
<p><u>Навыки</u></p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>- навыками планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта;</li> <li>- навыками планирования и проведения тренировочных занятий по виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;</li> <li>- техникой основных двигательных действий вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности</li> </ul>	<p>Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития личных физических качеств.</p>	<p>Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития физических качеств.</p>

ОПК-7 Способен обеспечивать технику безопасности, профилактику травматизма

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	не зачтено	зачтено
<u><b>Знания</b></u> Знать: - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, - основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера	Полное отсутствие знаний материала.	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок.
<u><b>Умения</b></u> Уметь: - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря	Полное отсутствие умения выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Умение выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных. ошибок
<u><b>Навыки</b></u> Владеть: - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом	Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития личных физических качеств.	Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития физических качеств.

составление плана профилактических обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по виду спорта		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

### Критерии оценки письменной реферативной работы:

"Отлично" - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"Хорошо" - реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

"Удовлетворительно" - реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

### Критерии оценки тестирования:

"Отлично" - 90-100% правильных ответов.

"Хорошо" - 70-89% правильных ответов.

"Удовлетворительно" – 50-69% правильных ответов.

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

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

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

незачте но	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»
---------------	-------	---------------------------------------------------------

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

*Для оценки результатов обучения в виде знаний применяются процедуры и технологии: индивидуальное собеседование; тестирование.*

*Для оценки результатов обучения в виде умений и владений применяются процедуры и технологии: практические выполнение нормативов.*

### 6.1 Контрольные вопросы

вопросы	Код формируемой компетенции
1. Что такое спортивная травма?	УК - 7
2. Каковы причины спортивного травматизма?	УК - 7
3. От чего зависит тяжесть спортивной травмы?	УК - 7
4. Распространённые виды травм в лёгкой атлетике.	УК - 7
5. Правила безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	УК - 7
6. Порядок проведения занятия по физической культуре	УК – 7
7. Специальные упражнения по лёгкой атлетике.	ОПК - 7
8. Термин ЗОЖ	ОПК - 7
9. Развития физических качеств при занятиях лёгкой атлетикой	ОПК - 7
10. Упражнения для развития физических качеств, необходимых для занятий лёгкой атлетикой.	ОПК - 7
11. Методы оценки физического состояния	ОПК - 7

### 6.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК – 7, ОПК-7

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

1. Знание законов физики, позволяющее человеку более эффективно решать задачи использования механической, лучевой и мышечной энергии для достижения конкретных целей.

2. Культуру использования конкретным человеком спортивного и медицинского оборудования для укрепления здоровья и физического развития.

3. Степень приобщения человека к материальным и духовным ценностям в области физического совершенствования.

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

1. Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ВУЗах.

2. Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате.



3. Обязательный, многолетний, регулируемый государством и обществом педагогический процесс психофизического совершенствования и овладения жизненно необходимыми навыками, позволяющими достичь физического совершенства.

**3. Что из перечисленного не относится к общеметодическим принципам:**

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

**4. Бег на короткие дистанции составляет –**

1. 400
2. 800
3. 100

**5. К одному из видов лёгкой атлетики не относится**

1. Прыжок в высоту
2. Прыжок с шестом
3. Прыжок в воду

### **6.3. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции**

**Задания для оценки сформированности умений и навыков компетенции УК-7**

Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Техника выполнения упражнения

Задание 1. Техники бега на короткие дистанции

Задание 2. Техники бега на средние дистанции

Задание 3. Техника выполнения прыжков в длину

2. Выполнение контрольных нормативов

*Юноши*

<b>Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы</b>	<b>Уд</b>	<b>хор</b>	<b>отл</b>
Подъём ног к перекладине в висе(кол-во)	10	12	15
Подтягивание (кол-во)	10	12	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	30	40	50
Прыжки в длину с места (см)	170	190	210

*Девушки*

<b>Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы</b>	<b>Уд</b>	<b>хор</b>	<b>отл</b>
Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол-во/мин)	20	30	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во)	12	25	20
Приседание (кол-во)	30	40	50

Прыжки в длину с места (см)	130	150	170

#### 6.4. Темы рефератов

Для оценки сформированности познавательной компоненты УК-7, ОПК- 7 применяется собеседование и подготовка рефератов и сообщений

*Примеры тем рефератов*

1. Здоровый образ жизни студента
2. Физическая культура как одна из сфер жизни человека
3. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
4. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Лёгкая атлетика – королева спорта.

#### Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; Средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Задачи программы ГТО.
8. Принцип программы ГТО.
10. Лёгкая атлетика: история, описание, виды.
11. Лёгкая атлетика на мировой спортивной арене.
12. Виды лёгкой атлетики.
13. Общее представление о строении тела человека.
14. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
15. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
18. Основы здорового образа жизни студента
19. Основы техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.
20. Основные требования к санитарно-гигиеническим нормам.

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

а) основная литература:

1. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD>.
2. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 1 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах - М. : Человек, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885809.html>

б) дополнительная литература:

1. Гутко А.В., Гутко С.Н. Физическая подготовка бадминтониста. Учебно-методическое пособие. Фонд электронных образовательных ресурсов ННГУ. Р.№ 1367.17.22.  
<http://www.unn.ru/books/resources.html>
2. Лосев А.С., Малышев А.А. Силовые виды спорта. Учебно-методическое пособие. Фонд электронных образовательных ресурсов ННГУ. Р.№ 838.14.23.  
<http://www.unn.ru/books/resources.html>

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

Сайт министерства физической культуры и спорта // <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // <http://www.fismag.ru/>

Сайт «Здоровая Россия» // <http://www.takzdorovo.ru/>

Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>

Спортивная электронная библиотека <http://sportfiction.ru/>

Международные спортивные федерации: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)

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

Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

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

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

Большой спортивный зал 12х24м.;

малый спортивный зал 9х18 м.;

лыжная база;

тренажерный зал.

Специальное оборудование: секундомер, скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, эстафетные палочки, стойки для прыжков, тренажеры.

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

Программа составлена в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"

Автор С.А. Немцев