

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 – лёгкая
атлетика)**

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

49.03.01 «Физическая культура»

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Спортивная подготовка в базовых видах спорта

(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

_____ 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 «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины – лёгкая атлетика) относится к блоку 1. Дисциплины (модули). Обязательная часть.

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	<p>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 средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольноизмерительных приборов и инвентаря</p> <p>УК-7.2. 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</p>	<p>Знать: основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре;</p> <p>Уметь: 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</p>	<i>Беседа Реферат</i>

	<p>при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>УК-7.3. 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 учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>	<p>занятиях;</p> <p>Владеть: планированием и проведением занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</p>	
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-7.1 Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.) - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи 	<p>Знать: санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</p> <p>Уметь: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</p> <p>Владеть навыками по обеспечению техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.</p>	<i>Беседа Реферат</i>

	<p>при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС. <p>ОПК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; 		
--	---	--	--

	<p>оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. <p>ОПК-7.3. Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; 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 - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, 	
--	---	--

	<p>подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурноспортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; <p>ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</p>		
--	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	___ ЗЕТ	___ ЗЕТ	___ ЗЕТ
Часов по учебному плану	334		334
в том числе			
аудиторные занятия (контактная работа):	331		19
- занятия лекционного типа			
- занятия семинарского типа	326		16
самостоятельная работа			303
КСР	5		3
Промежуточная аттестация – зачет	3		12

3.2. Содержание дисциплины

	Всего (часы)	в том числе	
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них	Самостоятельная работа обучающегося, часы

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины				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	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						16					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
КСР	1		1										1		1			
Промежуточная аттестация – зачет	3		4															
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	10		15				10		1				10		1			14
7. Бег с ускорением на 30-60 м	16		14				16						16					14
КСР	1		1										1		1			
Промежуточная аттестация – зачет			4															
8. Низкий старт Бег с низкого старта	16		15				16		1				16		1			14
9. бег по дистанции по прямой	16		14				16						16					14
10. бег по виражу	16		15				16		1				16		1			14
11. финиширование	16		14				16						16					14
12. бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.	16		15				16		1				16		1			14
13. Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты	12		15				12		1				12		1			14
14. Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения	20		15				20		1				20		1			14
15. Семенящий бег	16		15				16		1				16		1			14
КСР	1		1										1		1			
Промежуточная аттестация – зачет			4															
16. Бег с забрасыванием голени назад	16		15				16		1				16		1			14
17. прыжкообразный бег	16		14				16						16					14

18. Ускорение на различные отрезки дистанции	16		15			16		1			16		1		14
КСР	1		-								1		-		
Промежуточная аттестация – зачет			-												
19. медленного бега Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием	18		15			18		1			18		1		14
20. повторный бег	10		15			10		1			10		1		14
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		24			15		1			15		1		23
КСР	1		-								1		-		
Промежуточная аттестация – зачет			-												
Итого	334		334			326		16			331		19		303

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных форма (зачет)

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы. 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 по лёгкой атлетике. Тема 6. Подготовка и сдача норм ГТО. Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в лёгкой атлетике. 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. 6.2.

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 лёгкой атлетики в рамках занятий физической культурой, как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни, методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами из лёгкой атлетики.	Полное отсутствие знаний материала.	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок.
<u>Умения</u> <i>Уметь</i> выбрать средства физической культуры для собственного развития и восстановления работоспособности при занятиях лёгкой атлетики.	Полное отсутствие умения выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при занятиях лёгкой атлетики.	Умение выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок
<u>Навыки</u> <i>Владеть</i> технологией оценки уровня развития личных физических качеств, методами физического воспитания.	Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития личных физических качеств.	Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития физических качеств.

ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	не зачтено	зачтено

<u>Знания</u> <i>Знать</i> санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок по лёгкой атлетике, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде, а также 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>Умения</u> <i>Уметь</i> обеспечивать технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетике с учётом гигиенических норм.	Полное отсутствие умения обеспечивать технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетике с учётом гигиенических норм.	Умение обеспечивать технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетике с учётом гигиенических норм при наличии несущественных ошибок.
<u>Навыки</u> <i>Владеть</i> навыками по обеспечению техники безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике в рамках занятий по физической культуре.	Полное отсутствие навыков по обеспечению техники безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике в рамках занятий по физической культуре.	Наличие минимальных навыков по обеспечению техники безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике в рамках занятий по физической культуре.

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	При решении	Продемонстр	Продемонстри	Продемонстри	Продемонстр	Продемонстр

	минимальны х умений . Невозможно сть оценить наличие умений вследствие отказа обучающего я от ответа	стандартных задач не продемонстр ированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	ированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	рованы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	рованы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	ированы все основные умения, реше ны все основные задачи с отдельными несуществен ным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	ированы все основные умения, . Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможно сть оценить наличие навыков вследствие отказа обучающего я от ответа	При решении стандартных задач не продемонстр ированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальны й набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстри рованы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстри рованы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстр ированы навыки при решении нестандартн ых задач без ошибок и недочетов.	Продемонстр ирован творческий подход к решению нестандартн ых 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»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

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

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.

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

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

6.2.1 Контрольные вопросы

вопросы	Код формируемой компетенции
1. Что такое спортивная травма?	ОПК - 7
2. Каковы причины спортивного травматизма?	ОПК - 7
3. От чего зависит тяжесть спортивной травмы?	ОПК - 7
4. Распространённые виды травм в лёгкой атлетике.	ОПК - 7
5. Правила безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	ОПК - 7

6. Порядок проведения занятия по физической культуре	УК – 7
7. Специальные упражнения по лёгкой атлетике.	УК - 7
8. Термин ЗОЖ	УК - 7
9. Развития физических качеств при занятиях лёгкой атлетикой	УК – 7
10. Упражнения для развития физических качеств необходимых для занятий лёгкой атлетикой.	УК - 7
11. Методы оценки физического состояния	УК - 7

6.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК - 7

1. Под «физической культурой личности» следует понимать:

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

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

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

2. Физическое воспитание как термин - это:

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

Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК – 7

1. Термин «гигиена»:

1. наука о жилище;

2. наука о форме и строении человека;

3. наука о правильном и рациональном образе жизни;

4. наука о жизнедеятельности живого организма.

2. Элементы здорового образа жизни:

1. рациональное питание;
2. отсутствие вредных привычек;
3. занятия физической культурой;
4. все перечисленное верно.

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

1. отказ от занятий спортом
2. занятия в группах здоровья
3. малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени
4. **Не относится к гигиеническим требованиям в одежде:**
 1. сохранение теплового комфорта;
 2. не затруднять движений человека;
 3. быть модной;
 4. легко очищаться от загрязнений.

6.2.3. 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

Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Уд	хор	отл
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

Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Уд	хор	отл
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

6.2.4. Темы курсовых работ, эссе, рефератов

Для оценки сформированности знаниевой компоненты УК-7 применяется собеседование и подготовка рефератов и сообщений

Примеры тем рефератов и сообщений (УК-7)

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.

Для оценки сформированности знаниевой компоненты ОПК-7 применяется собеседование и подготовка рефератов и сообщений

Примеры тем рефератов и сообщений (ОПК-7)

1. Причины и основные направления профилактики спортивного травматизма
2. Предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой
3. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике
4. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
5. Влияние занятий физической культурой и спортом на общее физическое состояние организма

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М.: Спорт, 2016. -
2. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. - М.: Спорт, 2016. -
3. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016. –
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. — 528 с., ил.

б) дополнительная литература:

1. Мироненко Е., Муллер А., Трещева О., Штучная Е. Физическая культура. Курс ИНТУИТ. <http://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/info>
2. 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>
3. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. - М. : Советский спорт, 2014. - 424 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0647-9.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с: ил. ISBN 5-85009-765-1

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

1. Электронный журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>
3. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буцциелли К. - М.: Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839015.html>
4. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>
5. Ландырь А.П., Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ландырь А.П., Ачкасов Е.Е., Медведев И.Б. - М.: Спорт, 2019. - 256 с. - ISBN 978-5-9500181-2-1 - Режим доступа: - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018121.html>
6. Забелина Л.Г., Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Забелина Л.Г. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2010. - 58 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778214484.html>
7. Врублевский Е.П., Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Спорт, 2016. - 240 с. - ISBN 978-5-9907240-3-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>

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

РПД разработана в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Автор к.пед.н., мс. доцент Кутасин А.Н