

**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**

---

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением президиума Ученого совета ННГУ  
протокол от  
«14» декабря 2021 г. № 4

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт  
(Элективная дисциплина – лёгкая атлетика)**

---

Уровень высшего образования

**Бакалавриат**

---

Направление подготовки / специальность

**38.03.01 Экономика**

---

Направленность образовательной программы

**«Экономика, международный бизнес и предпринимательство»**

---

Форма обучения

**очная, очно-заочная**

---

Нижегород

2021 год

## 1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина – лёгкая атлетика)» относится к части ООП, формируемой участниками образовательных отношений ООП

| № варианта | Место дисциплины в учебном плане образовательной программы                              | Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД                                                                                                                                                                                                            |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1          | Блок 1. Дисциплины (модули)<br>Часть, формируемая участниками образовательных отношений | Дисциплина Б1.В.30 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина – лёгкая атлетика)» относится к части ООП направления подготовки 38.03.01 Экономика, профиль «Экономика, международный бизнес и предпринимательство», формируемой участниками образовательных отношений |

### 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                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                               | 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. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни              | Знать значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни.<br><br>Уметь самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности.<br><br>Владеть навыками беседы по физическому воспитанию. |
|                                                                                                                                               | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Знать основные показатели физического развития.<br><br>Уметь оценивать уровень физической подготовленности.<br><br>Владеть технологией оценки уровня развития личных физических качеств.                                                                           |

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

|                                                | очная форма<br>обучения | очно-заочная<br>форма<br>обучения |
|------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| <b>Общая трудоемкость</b>                      | <b>___ ЗЕТ</b>          | <b>___ ЗЕТ</b>                    |
| <b>Часов по учебному плану</b>                 | <b>328</b>              | <b>328</b>                        |
| <b>в том числе</b>                             |                         |                                   |
| <b>аудиторные занятия (контактная работа):</b> | <b>256</b>              | <b>2</b>                          |
| - занятия лекционного типа                     |                         | <b>2</b>                          |
| - занятия семинарского типа                    | <b>256</b>              |                                   |
| <b>самостоятельная работа</b>                  | <b>68</b>               | <b>324</b>                        |
| <b>КСР</b>                                     | <b>4</b>                | <b>2</b>                          |
| <b>Промежуточная аттестация –зачет</b>         |                         |                                   |

#### 3.2. Содержание дисциплины

| Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины | Всего (часы) |              |         | в том числе                                                         |         |       |                           |         |       |                            |         |       |                                           |         |  |   |  |  |
|-------------------------------------------------------------|--------------|--------------|---------|---------------------------------------------------------------------|---------|-------|---------------------------|---------|-------|----------------------------|---------|-------|-------------------------------------------|---------|--|---|--|--|
|                                                             |              |              |         | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы |         |       |                           |         |       |                            |         |       | Самостоятельная работа обучающегося, часы |         |  |   |  |  |
|                                                             |              |              |         | из них                                                              |         |       |                           |         |       |                            |         |       |                                           |         |  |   |  |  |
|                                                             | Очная        | Очно-заочная | Заочная | Занятия лекционного типа                                            |         |       | Занятия семинарского типа |         |       | Занятия лабораторного типа |         |       | КСР                                       |         |  |   |  |  |
| Очная                                                       |              |              |         | Очно-заочная                                                        | Заочная | Очная | Очно-заочная              | Заочная | Очная | Очно-заочная               | Заочная | Очная | Очно-заочная                              | Заочная |  |   |  |  |
| 1. Бег на короткие дистанции. Семенящий бег                 | 13           |              |         |                                                                     |         |       | 8                         |         |       |                            |         |       | 1                                         |         |  | 4 |  |  |
| 2. Бег с высоким подниманием бедра                          | 12           |              |         |                                                                     |         |       | 8                         |         |       |                            |         |       |                                           |         |  | 4 |  |  |
| 3. Прыжкообразный бег                                       | 12           |              |         |                                                                     |         |       | 8                         |         |       |                            |         |       |                                           |         |  | 4 |  |  |
| 4. Бег с забрасыванием голени назад                         | 12           |              |         |                                                                     |         |       | 8                         |         |       |                            |         |       |                                           |         |  | 4 |  |  |
| 5. бег на месте с высоким подниманием бедра                 | 14           |              |         |                                                                     |         |       | 10                        |         |       |                            |         |       |                                           |         |  | 4 |  |  |

|                                                                                                                                                                      |    |     |  |  |   |    |  |  |  |  |  |   |   |  |   |     |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|--|--|---|----|--|--|--|--|--|---|---|--|---|-----|--|
| с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50 <sup>0</sup> )                                                                                           |    |     |  |  |   |    |  |  |  |  |  |   |   |  |   |     |  |
| 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  | 9  |     |  |  |   | 6  |  |  |  |  |  |   |   |  | 3 |     |  |
| 7. Бег с ускорением на 30-60 м                                                                                                                                       | 9  |     |  |  |   | 6  |  |  |  |  |  |   |   |  | 3 |     |  |
| Текущий контроль                                                                                                                                                     | 4  |     |  |  |   | 4  |  |  |  |  |  |   |   |  |   |     |  |
| Промежуточная аттестация – 1 семестр - зачет                                                                                                                         |    |     |  |  |   |    |  |  |  |  |  |   |   |  |   |     |  |
| 8. Бег на короткие дистанции. По пересеченной местности                                                                                                              | 12 | 2   |  |  | 2 | 9  |  |  |  |  |  | 1 |   |  | 2 |     |  |
| 9. Бег с высоким подниманием ног                                                                                                                                     | 10 |     |  |  |   | 8  |  |  |  |  |  |   |   |  | 2 |     |  |
| 10. Боковой бег                                                                                                                                                      | 10 |     |  |  |   | 8  |  |  |  |  |  |   |   |  | 2 |     |  |
| 11. Бег с захлестыванием голени назад                                                                                                                                | 10 |     |  |  |   | 8  |  |  |  |  |  |   |   |  | 2 |     |  |
| 12. Бег на месте с опорой руками о стенку                                                                                                                            | 12 |     |  |  |   | 10 |  |  |  |  |  |   |   |  | 2 |     |  |
| 13. Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом | 8  |     |  |  |   | 6  |  |  |  |  |  |   |   |  | 2 |     |  |
| 14. Бег с ускорением на 10-15 м                                                                                                                                      | 8  |     |  |  |   | 6  |  |  |  |  |  |   |   |  | 2 |     |  |
| ЭЛКУ                                                                                                                                                                 |    | 161 |  |  |   |    |  |  |  |  |  |   |   |  |   | 161 |  |
| Текущий контроль                                                                                                                                                     | 4  | 1   |  |  |   | 4  |  |  |  |  |  |   | 1 |  |   |     |  |
| Промежуточная аттестация – 2 семестр – зачет                                                                                                                         |    |     |  |  |   |    |  |  |  |  |  |   |   |  |   |     |  |
| 15. Низкий старт Бег с низкого старта                                                                                                                                | 13 |     |  |  |   | 10 |  |  |  |  |  | 1 |   |  | 2 |     |  |
| 16. Бег по дистанции по прямой                                                                                                                                       | 12 |     |  |  |   | 10 |  |  |  |  |  |   |   |  | 2 |     |  |
| 17. Бег по виражу                                                                                                                                                    | 12 |     |  |  |   | 10 |  |  |  |  |  |   |   |  | 2 |     |  |
| 18. Финиширование                                                                                                                                                    | 12 |     |  |  |   | 10 |  |  |  |  |  |   |   |  | 2 |     |  |
| 19. Бег на время на                                                                                                                                                  | 12 |     |  |  |   | 10 |  |  |  |  |  |   |   |  | 2 |     |  |

|                                                                                                                                                                                             |     |     |  |  |   |     |    |  |  |  |  |   |   |  |    |     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|--|---|-----|----|--|--|--|--|---|---|--|----|-----|--|
| различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.                                                                                                                                                   |     |     |  |  |   |     |    |  |  |  |  |   |   |  |    |     |  |
| 20.Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты                                                                                                                    | 11  |     |  |  |   | 9   |    |  |  |  |  |   |   |  | 2  |     |  |
| 21.Бег на средние дистанции<br>Специальные беговые упражнения                                                                                                                               | 9   |     |  |  |   | 6   |    |  |  |  |  | 1 |   |  | 2  |     |  |
| 22.Семенящий бег                                                                                                                                                                            | 8   |     |  |  |   | 6   |    |  |  |  |  |   |   |  | 2  |     |  |
| ЭЛКУ                                                                                                                                                                                        |     | 163 |  |  |   |     |    |  |  |  |  |   |   |  |    | 163 |  |
| Текущий контроль                                                                                                                                                                            | 4   | 1   |  |  |   | 4   |    |  |  |  |  |   | 1 |  |    |     |  |
| Промежуточная аттестация – 3 семестр - зачет                                                                                                                                                |     |     |  |  |   |     |    |  |  |  |  |   |   |  |    |     |  |
| 23.Бег с забрасыванием голени назад                                                                                                                                                         | 12  |     |  |  |   | 10  |    |  |  |  |  |   |   |  | 2  |     |  |
| 24.Прыжкообразный бег                                                                                                                                                                       | 12  |     |  |  |   | 10  |    |  |  |  |  |   |   |  | 2  |     |  |
| 25.Ускорение на различные отрезки дистанции                                                                                                                                                 | 12  |     |  |  |   | 10  |    |  |  |  |  |   |   |  | 2  |     |  |
| 26.Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием                                                                                                                              | 12  |     |  |  |   | 10  |    |  |  |  |  |   |   |  | 2  |     |  |
| 27.Повторный бег                                                                                                                                                                            | 12  |     |  |  |   | 10  |    |  |  |  |  |   |   |  | 2  |     |  |
| 28.Медленный бег<br>а)ознакомление с техникой высокого старта<br>б)ознакомление с техникой бега на средние дистанции<br>в)ознакомление с тактикой бега<br>г)финиширование, бег после финиша | 12  |     |  |  |   | 10  |    |  |  |  |  |   |   |  | 2  |     |  |
| Текущий контроль                                                                                                                                                                            | 4   |     |  |  |   | 4   |    |  |  |  |  |   |   |  |    |     |  |
| Промежуточная аттестация – 4 семестр - зачет                                                                                                                                                |     |     |  |  |   |     |    |  |  |  |  |   |   |  |    |     |  |
| Итого                                                                                                                                                                                       | 328 | 328 |  |  | 2 | 256 | 12 |  |  |  |  | 4 | 2 |  | 68 | 324 |  |

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных формах (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: темы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

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><br>Знать значение лёгкой атлетики в рамках занятий физической культурой, как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни, методики обучения технике | Полное отсутствие знаний материала. | Знание основного материала с рядом негрубых ошибок. |

|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| двигательных действий и развития физических качеств средствами из лёгкой атлетики                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                             |
| <u>Умения</u><br><i>Уметь</i> выбрать средства физической культуры для собственного развития и восстановления работоспособности при занятиях лёгкой атлетикой. | Полное отсутствие умения выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при занятиях лёгкой атлетикой. | Умение выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок |
| <u>Навыки</u><br><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.                  |

### 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                                                                                                                | При решении                                                            | Продемонстр                                                           | Продемонстри                                                                                      | Продемонстри                                                                                            | Продемонстр                                                                | Продемонстр                                                |



|               |                                                                                                                                             |                                                                                                                            |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | минимальны<br>х умений .<br>Невозможнос<br>ть оценить<br>наличие<br>умений<br>вследствие<br>отказа<br>обучающего<br>от ответа               | стандартных<br>задач не<br>продемонстр<br>ированы<br>основные<br>умения.<br>Имели место<br>грубые<br>ошибки.               | ированы<br>основные<br>умения.<br>Решены<br>типовые<br>задачи с<br>негрубыми<br>ошибками.<br>Выполнены<br>все задания<br>но не в<br>полном<br>объеме. | рованы все<br>основные<br>умения.<br>Решены все<br>основные<br>задачи с<br>негрубыми<br>ошибками.<br>Выполнены все<br>задания, в<br>полном<br>объеме, но<br>некоторые с<br>недочетами. | рованы все<br>основные<br>умения.<br>Решены все<br>основные<br>задачи .<br>Выполнены все<br>задания, в<br>полном<br>объеме, но<br>некоторые с<br>недочетами. | рованы все<br>основные<br>умения, реше<br>ны все<br>основные<br>задачи с<br>отдельными<br>несуществен<br>ным<br>недочетами,<br>выполнены<br>все задания в<br>полном<br>объеме. | рованы все<br>основные<br>умения,.<br>Решены все<br>основные<br>задачи.<br>Выполнены<br>все задания,<br>в полном<br>объеме без<br>недочетов |
| <u>Навыки</u> | Отсутствие<br>владения<br>материалом.<br>Невозможнос<br>ть оценить<br>наличие<br>навыков<br>вследствие<br>отказа<br>обучающего<br>от ответа | При решении<br>стандартных<br>задач не<br>продемонстр<br>ированы<br>базовые<br>навыки.<br>Имели место<br>грубые<br>ошибки. | Имеется<br>минимальны<br>й набор<br>навыков для<br>решения<br>стандартных<br>задач с<br>некоторыми<br>недочетами                                      | Продемонстри<br>рованы<br>базовые<br>навыки<br>при решении<br>стандартных<br>задач с<br>некоторыми<br>недочетами                                                                       | Продемонстри<br>рованы<br>базовые<br>навыки<br>при решении<br>стандартных<br>задач без<br>ошибок и<br>недочетов.                                             | Продемонстр<br>ированы<br>навыки<br>при решении<br>нестандартн<br>ых задач без<br>ошибок и<br>недочетов.                                                                       | Продемонстр<br>ирован<br>творческий<br>подход к<br>решению<br>нестандартн<br>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»                       |
|            | Удовлетворите           | 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 | Неудовлетвори<br>тельно | 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. 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.                                             | 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 занятия лёгкой атлетикой. | УК - 7                      |
| 11. Методы оценки физического состояния                                                   | УК - 7                      |

## 6.2. 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

**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**

Техника выполнения упражнения

Задание 1. Техники бега на короткие дистанции

Задание 2. Техники бега на средние дистанции

Задание 3. Техника выполнения прыжков в длину

1. Выполнение контрольных нормативов

*Юноши*

| <b>Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы</b> | удовлетворительно | хорошо | отлично |
|------------------------------------------------------|-------------------|--------|---------|
| 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>         | удовлетворительно | хорошо | отлично |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|--------|---------|
| 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 применяется собеседование и подготовка рефератов и сообщений**

*Примеры тем рефератов (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.

### 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)

1. Сайт министерства физической культуры и спорта // <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
2. Сайт журнала «Физическая культура и спорт» // <http://www.fismag.ru/>
3. Сайт «Здоровая Россия» // <http://www.takzdorovo.ru/>
4. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
5. Спортивная электронная библиотека <http://sportfiction.ru/>
6. Международные спортивные федерации: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)
7. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
8. 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 требованиями ОС ННГУ по направлению 38.03.01 «Экономика», профиль «Экономика, международный бизнес и предпринимательство».

Автор \_\_\_\_\_ Великанов П.В.

Заведующий кафедрой физического воспитания \_\_\_\_\_ Кутасин А. Н