

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Высшая школа искусств и дизайна

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 12 от 26.12.2023 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
54.03.01 - Дизайн

Направленность образовательной программы
Графический дизайн

Форма обучения
очная

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.01.11 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) относится к обязательной части образовательной программы.

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	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
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 УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3: Соблюдает нормы здорового образа жизни	УК-7.1: Знать: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни. УК-7.2: Уметь: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности и осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3: Владеет основами организации здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности	Тест	Зачёт: Контрольные вопросы Практическое задание

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
--	-------

Общая трудоемкость, з.е.	0
Часов по учебному плану	328
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	0
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	256
- КСР	4
самостоятельная работа	68
Промежуточная аттестация	0 зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/ лабора- торные работы), часы	Всего	
	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой (бегом, прыжками)./Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	10	0	8	8	2
2. Общие сведения о легкой атлетике/Самоконтроль на занятиях лыжным спортом.	10	0	8	8	2
3. Техника бега на короткие дистанции./3. Основы техники лыжных ходов. Инвентарь, мази, парафины.	10	0	8	8	2
4. Техника бега по прямой, с низкого старта и перехода от стартового разбега к бегу по дистанции/Изучение классического хода.	10	0	8	8	2
5. Техника бега на средние дистанции. Обучение технике высокого старта./Изучение и элементов конькового хода	10	0	8	8	2
6. Техника бега по прямой и по повороту с равномерной и переменной скоростью./Техника прохождения поворотов и спусков.	10	0	8	8	2
7. Бег в аэробно-анаэробном режиме/Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	11	0	8	8	3
8. Техника спортивной ходьбы/Техника прохождения подъемов.	10	0	8	8	2
9. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой (бегом, прыжками)./Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	10	0	8	8	2
10. Прыжковые упражнения/Самоконтроль на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	10	0	8	8	2
11. Специальные силовые упражнения/Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении.	10	0	8	8	2
12. Техника бега 1000 м; 2000м. Бег в аэробном режиме./Подготовка лыж	10	0	8	8	2

для классического хода. Отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок					
13. Основы техники прыжка в длину./Подготовка лыж для конькового хода. Отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок.	10	0	8	8	2
14. Техника бега на короткие дистанции/Обучение специальным подготовительным упражнениям	10	0	8	8	2
15. Бег на отрезках свыше 30 м с интенсивностью 91–95 % при обучении прыжкам в длину./Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	11	0	8	8	3
16. Общая и специальная физическая подготовка в беге на короткие и средние дистанции./Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	10	0	8	8	2
17. Основы легкой атлетики/Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыж. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	10	0	8	8	2
18.Прыжковые упражнения/Основы техники лыжных ходов.	10	0	8	8	2
19.Специальные силовые упражнения/Основные классические способы передвижения на равнине и подъемах, спусках	10	0	8	8	2
20.Техника прыжков в длину/Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.	10	0	8	8	2
21.Бег на отрезках до 30 м с интенсивностью. 96–100 %/енствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	10	0	8	8	2
22. Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %/Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	10	0	8	8	2
23.Техника стартов и стартовые упражнения/Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	11	0	8	8	3
24.Бег в анаэробном режиме (км)/Обучение техники перехода с хода на ход.	10	0	8	8	2
25.Совершенствование техники бега на короткие дистанции/Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Применение классических лыжных ходов на различных участках дистанции.	10	0	8	8	2
26.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции/Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	10	0	8	8	2
27.Совершенствование техники прыжков/Совершенствование техники лыжных ходов (отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения).	10	0	8	8	2
28.Совершенствование техники стартов и стартовых ускорений/Совершенствование техники лыжных ходов (активная постановка лыжных палок, овладение системой рука – туловище).	10	0	8	8	2
29.Совершенствование техники поворотов./Совершенствование техники лыжных ходов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.	10	0	8	8	2
30. Основы техники видов метаний./Многократное повторение технических элементов в лыжной подготовке.	10	0	8	8	2

31.Общеразвивающие и подготовительные упражнения в легкой атлетике./Совершенствование элементов техники попеременных ходов. Общеразвивающие и подготовительные упражнения в лыжных гонках	11	0	8	8	3
32. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике./Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	10	0	8	8	2
Аттестация	0				
КСР	4			4	
Итого	328	0	256	260	68

Содержание разделов и тем дисциплины

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой (бегом, прыжками)./Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой медицинской помощи при травмах.;
2. Общие сведения о легкой атлетике/Самоконтроль на занятиях лыжным спортом;
3. Техника бега на короткие дистанции./3. Основы техники лыжных ходов. Инвентарь, мази, парафины;
4. Техника бега по прямой, с низкого старта и перехода от стартового разбега к бегу по дистанции/Изучение классического хода4
5. Техника бега на средние дистанции. Обучение технике высокого старта./Изучение и элементов конькового хода;
6. Техника бега по прямой и по повороту с равномерной и переменной скоростью./Техника прохождения поворотов и спусков;
7. Бег в аэробно-анаэробном режиме/Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
8. Техника спортивной ходьбы/Техника прохождения подъемов;
9. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой (бегом, прыжками)./Техника безопасности на занятиях лыжным спортом;
10. Прыжковые упражнения/Самоконтроль на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой медицинской помощи при травмах. ;
- 11.Специальные силовые упражнения/Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении.;
- 12.Техника бега 1000 м; 2000м. Бег в аэробном режиме./Подготовка лыж для классического хода. Отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок;
13. Основы техники прыжка в длину./Подготовка лыж для конькового хода. Отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок.;
14. Техника бега на короткие дистанции/Обучение специальным подготовительным упражнениям;
15. Бег на отрезках свыше 30 м с интенсивностью 91–95 % при обучении прыжкам в длину./Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях;
16. Общая и специальная физическая подготовка в беге на короткие и средние дистанции./Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
17. Основы легкой атлетики/Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыж. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.;
- 18.Прыжковые упражнения/Основы техники лыжных ходов;
- 19.Специальные силовые упражнения/Основные классические способы передвижения на равнине и подъемах, спусках;

20. Техника прыжков в длину/Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. ;
21. Бег на отрезках до 30 м с интенсивностью. 96–100 %/Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях;
22. Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %/Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
23. Техника стартов и стартовые упражнения/Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;
24. Бег в анаэробном режиме (км)/Обучение техники перехода с хода на ход;
25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции/Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Применение классических лыжных ходов на различных участках дистанции;
26. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции/Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
27. Совершенствование техники прыжков/Совершенствование техники лыжных ходов (отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения);
28. Совершенствование техники стартов и стартовых ускорений/Совершенствование техники лыжных ходов (активная постановка лыжных палок, овладение системой рука – туловище);
29. Совершенствование техники поворотов./Совершенствование техники лыжных ходов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам;
30. Основы техники видов метаний./Многократное повторение технических элементов в лыжной подготовке;
31. Общеразвивающие и подготовительные упражнения в легкой атлетике/Совершенствование элементов техники попеременных ходов. Общеразвивающие и подготовительные упражнения в лыжных гонках;
32. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике./Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Учебный процесс в группах студентов 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 овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в состоянии здоровья в текущий момент времени.

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7:

Лёгкая атлетика:

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. Бег на короткие дистанции составляет –

1. 400
2. 800
3. 100

3.Элементы здорового образа жизни:

1. Рациональное питание
2. Отсутствие вредных привычек
3. Занятия физической культурой
4. Все перечисленное верно

4.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
 5. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять... .
1. 2-4 часа
 2. 4-7 часа

3. 6-9 часов

4. 8-12 часов

6. На какие дистанции осуществляется забег с низкого старта:

1. 30 м, 60 м, 100 м

2. 60 м, 100 м, 400 м

3. 100 м, 200 м, 500 м

7. Первые олимпийские игры проводились:

1. Греции

2. Италия

3. Аргентина

8. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

1. Заниматься физическими упражнениями по воскресениям

2. В рационе питания было больше жиров и сладких блюд

3. Регулярно заниматься физическими упражнениями

9. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

1. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание

2. Метание, лазание по канату

3. Бег, прыжки

4. Прыжки в высоту

10. Гиподинамия – это следствие:

1. Понижения двигательной активности человека

2. Повышения двигательной активности человека

3. Нехватки витаминов в организме

4. Чрезмерного питания

11. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся...

1. Переоценивают свои возможности

2. Следует указаниям преподавателя
3. Владеют навыками выполнения движений
4. Не умеют владеть своими эмоциями

12. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

1. Высокий
2. Средний
3. Низкий
4. Любой

13. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?

1. Две попытки
2. Три попытки
3. Одна попытка
4. Четыре попытки

14. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая. Если разность частоты сокращений в положении лежа и стоя составляет:

1. Менее 12 ударов в минуту
2. От 12 до 18 ударов в минуту
3. От 19 до 25 ударов в минуту
4. Более 25 ударов в минуту

15. Протяженность марафонской дистанции:

1. 37 км 100 м
2. 42 км 195 м
3. 50 км 170 м
4. 54 км 230 м

16. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

1. 14-16С

2. 18-20С

3. 20-22С

4. 23-25С

17. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

1. Разбег, отталкивание, полет, приземление
2. Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
3. Разбег, подпрыгивание, приземление
4. Разбег, толчок, приземление

18. Какова длина спринтерской дистанции?

1. 100 м
2. 800 м
3. 500 м
1. 4.300м

19. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

1. Копья
2. Молота
3. Ядра
4. Диска

20. В каком ряду верно указаны фазы бега на короткие дистанции?

1. Стартование, разгон, финиширование; старт
2. Стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок
3. Набор скорости, финиш
4. Стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок

21. Выберите, что такое кросс:

1. Бег с барьерами
2. Бег по пересеченной местности

3. Бег с ускорением

22. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:

1. Лечь отдохнуть
2. Выпить как можно больше воды
3. Перейти на ходьбу до восстановления дыхания
4. Плотнo поесть

23. Как начинается бег на средние и длинные дистанции?

1. С низкого старта
2. С хода
3. С высокого старта
4. С опорой на одну руку

24. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

1. 100м
2. 200м
3. 400м
4. 500м

26. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...

1. Бег 4 x 100м
2. Бег 4 x 400м
3. Бег 4 x 1000м

27. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...

1. С низкого старта
2. С высокого старта
3. Из положения «упор присев»

28. В технике выполнения прыжков в лёгкой атлетике выделяют фазы все, кроме...

1. Приземления

2. Разбега и отталкивания
3. Старта
4. Полёта

Лыжные гонки:

1. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»

1. отталкивание
2. постановкой палок
3. постановкой одной из лыж

2. Какой лыжный ход самый скоростной:

1. одновременный одношажный
2. попеременный двухшажный
3. одновременный двухшажный

3. К видам конькового хода относят

1. Одновременный двухшажный коньковый ход
2. Одновременный одношажный коньковый ход
3. Полуконьковый ход
4. Все ответы правильные

4. 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

5. Какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?

1. упором;
2. переступанием;
3. плугом;
4. шагом.

6. Элементы здорового образа жизни:

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

7. 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

8. Какого поворота на лыжах нет:

- 1) поворота «полуплугом»
- 2) поворота на месте махом
- 3) поворота переступанием

9. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

1. ног
2. туловища
3. рук
4. произвольно

10. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять... .

1. 2-4 часа
2. 4-7 часа
3. 6-9 часов
4. 8-12 часов

11. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

1. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
2. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
3. одинаковые по высоте, как и в классике

12. Самый быстрый вид техники лыжных ходов?

1. Коньковый ход
2. Одновременный бесшажный ход
3. Одновременный одношажный ход
4. Попеременный двухшажный ход

13. Первые олимпийские игры проводились:

1. Греции
2. Италия
3. Аргентина

14. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

1. эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.
2. эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.
3. длина лыж не имеет значения

15. В случае экстренной необходимости используют торможение....падением.

16. Назовите особенности техники подъёма «лесенкой» (выполняется правым или левым боком к склону, где одна лыжа стоит на наружной стороне ребра, палка спереди-сбоку, а другая лыжа на внутренней стороне ребра, палка снизу-сбоку. Основное условие – лыжи расположены параллельно верхней линии склона.).

17. Подъёмы на лыжах не выполняются:

1. лесенкой
2. плугом

3. скользящим шагом
4. ступенькой

18. Классические ходы включают...попеременные и одновременные ходы

19. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся...

1. переоценивают свои возможности,
2. следует указаниям преподавателя,
3. владеют навыками выполнения движений,
4. не умеют владеть своими эмоциями.

20. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

1. плугом
2. торможение падением
3. боком

21. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

1. охладить ушибленное место,
2. приложить тепло на ушибленное место,
3. наложить шину,
4. обработать ушибленное место йодом.

22. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая. Если разность частоты сокращений в положении лежа и стоя составляет:

1. менее 12 ударов в минуту,
2. от 12 до 18 ударов в минуту.
3. от 19 до 25 ударов в минуту.
4. более 25 ударов в минуту.

23. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

1. быстроту
2. силу
3. выносливость

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	99-100 % правильных ответов
отлично	91-98 % правильных ответов
очень хорошо	86-90 % правильных ответов
хорошо	71-85 % правильных ответов
удовлетворительно	51-70 % правильных ответов

Оценка	Критерии оценивания
неудовлетворительно	31-50 % правильных ответов
плохо	0-30 % правильных ответов

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения 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. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели	Имеется минимальный набор навыков для решения	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартны	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартны	Продemonстрированы навыки при решении нестандарт	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартны

	вследствие отказа обучающегося от ответа	место грубые ошибки	стандартны х задач с некоторым и недочетами	х задач с некоторым и недочетами	х задач без ошибок и недочетов	ных задач без ошибок и недочетов	х задач
--	------------------------------------------	---------------------	---------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	---------

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «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».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-7

Лёгкая атлетика:

1. Основные виды спортивной дисциплины легкая атлетика.
2. Развитие легкой атлетики в нашей стране.
3. Правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой.
4. Основы техники легкоатлетических бега и ходьбы, стартов и стартовых ускорений.
5. Ошибки при беге, прыжках и рекомендации по их исправлению.
6. Упражнения общей и специальной разминки в легкой атлетике.

7. Общие основы техники прыжков в длину с места и с разбега.
8. Самоконтроль и самостоятельные формы занятий легкой атлетикой.
9. Гигиенические требования на занятиях легкой атлетике
10. Упражнения для развития физических качеств, необходимых для занятий лёгкой атлетикой.
11. Методы оценки функционального состояния на занятиях легкой атлетикой.

Лыжные гонки:

1. История развития лыжных гонок в России.
2. Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками. Техника безопасности при потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.
3. Лыжные гонки как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Оздоровительное, рекреационное, восстановительное значение занятий лыжным спортом.
5. Основы методики самостоятельных занятий лыжными гонками.
6. Использование методов самоконтроля на занятиях лыжной подготовкой.
7. Разновидности лыжных гонок.
8. Характеристика техники ходов, подъемов, спусков в лыжных гонках.
9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в лыжных гонках.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции УК-7

Лёгкая атлетика:

Юноши

Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	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
Бег 100 м	15.00	14.80	14.00
Бег 2000м	10.40	10.00	9.10

Девушки

Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	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
Бег 100 м	17.90	17.60	17.00
Бег 2000м	12.20	11.40	10.30

Лыжные гонки:

Выполнение контрольных нормативов

Юноши

Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	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
Бег на лыжах (свободный стиль) 1 км (минут: секунд)	6:10	5:45	5:00
Бег на лыжах (классический стиль) 1 км (минут: секунд)	6:00	5:30	4:50

Девушки

Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	удовлетворительно	хорошо	отлично
Исх. положение <u>о.с.</u> упор присев, упор лежа <u>и.п.</u> (кол-во/мин)	20	30	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во)	12	25	20
Прыжки в длину с места (см)	130	150	170
Подъём туловища из положения лежа на спине	25	30	35
Бег на лыжах (свободный стиль) 0,8 км (минут: секунд)	6:05	5:40	5:00
Бег на лыжах (классический стиль) 0,8 км (минут: секунд)	5:50	5:20	4:45

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	данные представлены в таблицах выше.
не зачтено	данные представлены в таблицах выше.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Беляева Марина Александровна. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / М. А. Беляева, И. А. Сударикова, И. П. Чухманов ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2018. - 50 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=796293&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Беляева Марина Александровна. Легкая атлетика. Основные виды и их характеристики : учебно-методическое пособие / М. А. Беляева, Н. В. Морозова, Н. Н. Василюк ; ННГУ им. Н. И.

Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2019. - 36 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=795684&idb=0>.

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

1.Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

2. Электронные ресурсы учебной литературы для студентов 1 курса, 2020-2021 уч. год

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) Профиль: «Адаптивное физическое воспитание» <http://biblio.surgu.ru/media/files/1k/4732-ffiz.pdf>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

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 ФГОС ВО по направлению подготовки 54.03.01 - Дизайн.

Автор(ы): Василюк Наталия Николаевна.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 26.10.2023 г., протокол № 6.