

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

Юридический факультет

---

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол от «24» апреля 2020 г. № 5

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**«Физическая культура и спорт»**

**(Элективная дисциплина)**

---

(наименование дисциплины (модуля))

**Уровень высшего образования**

*специалитет*

---

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

*40.05.03 Судебная экспертиза*

---

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Речеведческие экспертизы

---

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)

*судебный эксперт*

---

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения

*очная*

---

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2020

## 1. Место и цели дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Элективная дисциплина), относится к вариативной части блока Б1. Учебного плана подготовки специалиста по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза. Код дисциплины в учебном плане Б1.В.18.

Дисциплина обязательна для освоения во 2,3,4 семестрах.

### Целями освоения дисциплины являются:

- формирование у студентов научно - практической позиции в отношении роли и значения легкой атлетики;
- акцентирование теоретико-методической подготовки студентов при сохранении их оптимальной двигательной-практической подготовки;
- овладение теоретико-методологическими основами спортивной тренировки;
- получение практических навыков применения различных методов для решения задач в соответствии с компетенциями.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Сформировать у студента целостное представление о методике обучения и совершенствования в циклических видах спорта, и в частности в легкой атлетике, дать понятие о ее историческом развитии, о современных направлениях, проблемах и перспективах легкой атлетики. Дать основу для изучения многих спортивных дисциплин, о современных направлениях, проблемах и перспективах легкой атлетики. В рамках курса рассматриваются вопросы из области истории легкой атлетики, теории обучения техническим приемам, развитию физических качеств. Студенты знакомятся с профилактикой травматизма, основами многолетней тренировки, периодизацией, документами планирования и отчета.

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
<b>ОК-6:</b> способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	<i>Знать</i> основы психорегуляции. <i>Уметь</i> проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях. <i>Владеть</i> методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния. Мотивация: готовность к формированию основ физической и психологической культуры личности.

<b>ОК-9:</b> способность организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	<i>Знать</i> научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте. <i>Уметь</i> применять средства физической культуры в регулировании работоспособности <i>Владеть</i> опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки Мотивация: готовность к формированию основ физической культуры личности
---	--

### 3. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» (Элективная дисциплина)

Трудоемкость дисциплины во 2,3,4 семестрах 328 часов, из которых 211 часов занятия практического типа, 3 часа мероприятия текущего контроля. 117 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

#### Содержание дисциплины (модуля)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля),  форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе				
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них				Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Занятия лабораторного типа	Всего	
	Очная	Очная	Очная	Очная		Очная
<b>Семестр-2</b>						
<b>1. Бег на короткие дистанции</b> Семенящий бег	14		10		10	4
<b>2. Бег с высоким подниманием</b>	13		10		10	3

бедра						
3. Прыжкообразный бег	18		10		10	8
4. Бег с забрасыванием голени назад	18		10		10	8
5. бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)	16		10		10	6
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	18		10		10	8
7. Бег с ускорением на 30-60 м	16		8		8	8
<b>Текущий контроль</b>	1		1			
<b>Промежуточная аттестация зачет</b>						
<b>Семестр -3</b>						
8. Низкий старт	14		10		10	4

Бег с низкого старта						
9. бег по дистанции по прямой	141		8		8	3
10. бег по виражу	14		8		8	6
11. финиширование	14		8		8	6
12. бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.	16		10		10	6
13. Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты	14		10		10	4
14. Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения	14		10		10	4
15. Семенящий бег	14		8		8	6
Текущий контроль	1		1			
Промежуточная аттестация зачет						
Семестр-4						
16. бег с высоким подниманием бедра	16		10		10	6
17. Бег с забрасыванием голени назад	16		10		10	6

18. прыжкообразный бег	16		10		10	6
19. Ускорение на различные отрезки дистанции	16		10		10	6
20. медленного бега Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием	16		10		10	6
21. повторный бег	16		10		10	6
22. 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	16		10		10	6
<b>Текущий контроль</b>	1		1			
<b>Промежуточная аттестация зачет</b>						

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа. В конце каждого семестра проводится зачет.

### 3. Образовательные технологии

В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в виде аудиторной и самостоятельной работы студентов. Учебный процесс осуществляется в форме практических занятий.

**Образовательные технологии, способствующие формированию компетенций, используемые на занятиях практического типа:**

- регламентированная самостоятельная деятельность студентов;
- частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия;

На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и усвоения следующих тем: **физические упражнения**, составляющие основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности; **задачи, средства, методы, методические приемы** обучения двигательным действиям, развития и совершенствование физических способностей занимающихся, **формы организации** занятий; **проведение 1-3 частей занятия** с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности; Формой итогового контроля знаний студентов по дисциплине являются защита реферата и зачет, в ходе которого оценивается уровень теоретических знаний и навыки решения практических задач.

## **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

### **5.1. Методические указания для обучающихся**

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы, таких, как: теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика), особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости, закономерности тренировки в легкой атлетике и ее построение.

**Цель самостоятельной работы** - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: способствует формированию диалектического мышления, вырабатывает высокую культуру умственного труда, совершенствует способы организации познавательной деятельности, воспитывает ответственность, целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов, развивает у них бережное отношение к своему времени, способность доводить до конца начатое дело.

### **Изучение понятийного аппарата дисциплины**

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена усвоению понятийного аппарата, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные энциклопедии, словари, справочники и другие материалы, указанные в списке литературы.

### **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) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия;
- 5) подготовить конспект занятия по указанной из вынесенных тем.

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

При презентации материала на защите реферата можно воспользоваться следующим алгоритмом изложения темы: определение и характеристика основных категорий, эволюция легкой атлетики, оценка его современного состояния, существующие проблемы, перспективы развития. Весьма презентабельным вариантом выступления следует считать его подготовку в среде Power Point, что существенно повышает степень визуализации, а, следовательно, доступности, понятности материала и заинтересованности аудитории к результатам учебной работы студента.

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



Промежуточной формой контроля успеваемости студентов по учебной дисциплине «Физической культуре и спорт» (Элективная дисциплина) является реферат и зачет со II-IV семестрах.

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

В начале семестра рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к зачету по данной дисциплине, а также использовать в процессе обучения программу, другие методические материалы, разработанные преподавателями по данной дисциплине. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение студентом существа дисциплины за счет:

а) подготовки рефератов по отдельным темам, наиболее заинтересовавшие студента;

б) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;

в) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям.

Кроме того, наличие перечня вопросов в период обучения позволит выбрать из предложенных преподавателем учебников наиболее оптимальный для каждого студента, с точки зрения его индивидуального восприятия материала, уровня сложности и стилистики изложения.

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 материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

### **Изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет**

Ресурсы Интернет являются одним из альтернативных источников быстрого поиска требуемой информации. Их использование возможно для получения основных и дополнительных сведений по изучаемым материалам.

### **РЕФЕРАТ**

Реферат является одной из важных составляющих учебного процесса и выполняется студентом самостоятельно в соответствии с учебным планом.

Выполнение реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» (Элективная дисциплина)

должно способствовать углубленному усвоению студентом и приобретению практических навыков в области изучения технологий обучения легкой атлетика.

Студенту предоставляется право выбора темы реферата из числа указанных в списке.

Структура реферата должна включать в себя главы (в основном три) с их разбивкой на параграфы (подразделы). Все части реферата должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязи.

Содержание работы можно иллюстрировать схемами, таблицами, диаграммами, графиками, рисунками и т.п.

Графическому материалу по тексту необходимо давать пояснение.

Объем работы составляет – 12 страниц.

При оценке работы учитывается содержание работы, ее актуальность, степень самостоятельности, правильность выводов и предложений, качество используемого практического материала, а также уровень грамотности и владение терминологией (общей и специальной). Одновременно отмечаются ее положительные стороны и недостатки, а в случае необходимости указываются вопросы, подлежащие доработке.

### **Процедура защиты реферата происходит на практических занятиях**

Реферат оценивается оценкой «зачтено», «не зачтено».

#### **Темы рефератов**

1. Подводящие и специальные упражнения при обучении легкоатлетическим упражнениям.
  2. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
  3. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений.
  4. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
  5. Меры предупреждения травматизма при обучении легкоатлетическим упражнениям.
  6. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений.
  7. Особенности организации занятий в сельской местности.
  8. Дозировка упражнений при различной направленности урока легкой атлетики.
  9. Особенности занятий легкой атлетикой с детьми различного возраста и пола.
  10. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.
  11. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в одном из видов легкой атлетики(по выбору).
  12. Методика тестирования и оценки уровня подготовленности в легкой атлетике.
  13. Критерии высшего спортивного мастерства в одном из видов легкой атлетики.
  14. Модельные характеристики легкоатлетов одной из квалификационных групп (спринтеров, стайеров, средневики, прыгунов, метателей).
- 6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**
- 6.1 Перечень компетенций выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.**

ОК-6: способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

ОК-9: способность организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Карта компетенций ОК-6

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)						
	Не зачтено		Зачтено				
<u>Знания:</u>  <i>Знать</i> научно-практические основы психорегуляции.	отсутствие знаний научно-практических основ психорегуляции.	наличие грубых ошибок в знании научно-практических основ психорегуляции.	знание научно-практических основ психорегуляции.  с рядом негрубых ошибок	знание научно-практических основ психорегуляции с рядом заметных погрешностей	знание научно-практических основ психорегуляции с незначительными погрешностями	знание знаний научно-практических основ психорегуляции без ошибок и погрешностей	знание научно-практических основ психорегуляции без ошибок и погрешностей
<u>Умения:</u>  <i>Уметь</i> проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях.	Полное отсутствие умения проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях.	Отсутствие умения проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях.	Умение проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях при наличии существенных ошибок	Умение проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях при наличии незначительных ошибок	В целом адекватно сформированные, но содержащее отдельные пробелы умения проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях.	Адекватные и полностью сформированные умения проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях.	Умение проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях и способность принимать решение
<u>Навыки:</u>  <i>Владеть</i> методами эмоциональной и	Полное отсутствие навыков владения методами	Отсутствие навыков владения методами эмоциональной и	Наличие минимальных навыков владения методами	Посредственное владение методами	Достаточное владение методами эмоциональной и	Хорошее владение методами эмоциональной и	Всестороннее владение методами эмоциональной и

когнитивно й регуляции для оптимизации и собственно й деятельнос ти и психологич еского состояния.	эмоциональ ной и когнитивно й регуляции для оптимизации и собственно й деятельност и и психологич еского состояния	льной и когнитивн ой регуляции для оптимизаци и собственн ой деятельно сти и психологи ческого состояния	эмоциональ ной и когнитивно й регуляции для оптимизации и собственно й деятельност и и психологич еского состояния	эмоциональ ной и когнитивно й регуляции для оптимизации и собственно й деятельност и и психологич еского состояния	льной и когнитивн ой регуляции для оптимизаци и собственн ой деятельно сти и психологи ческого состояния	когнитивн ой регуляции для оптимизаци и собственн ой деятельно сти и психологи ческого состояния	льной и когнитив ной регуляци и для оптимизаци и собственн ой деятельно сти и психолог ического состояния
Шкала оценок по проценту правильно выполненн ых контрольны х заданий	0 – 20 %	20 – 50 %	50 – 70 %	70-80 %	80 – 90 %	90 – 99 %	100%

### Карта компетенций ОК-9

Индикатор ы  компетенци и	Критерии оценивания (дескрипторы)						
	Не зачтено		Зачтено				
<u>Знания</u>  <i>Знать</i> научно- практическ ие основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте.	отсутствие знаний научно- практическ их основ физической культуры, основы здорового образа жизни, средств и методов мышечной релаксации в спорте.	наличие грубых ошибок в знании научно- практичес ких основ физическо й культуры, основы здорового образа жизни, основы здорового образа жизни, средств и методов мышечно й релаксаци и в	знание научно- практическ их основ физической культуры, основы здорового образа жизни, средств и методов мышечной релаксации в спорте.  с рядом негрубых ошибок	знание научно- практическ их основ физической культуры, основы здорового образа жизни, средств и методов мышечной релаксации в спорте.  с рядом заметных погрешност ей	знание научно- практичес ких основ физическо й культуры, основы здорового образа жизни, средств и методов мышечно й релаксаци и в спорте.  с незначите	знание знаний научно- практичес ких основ физическо й культуры, основы здорового образа жизни, средств и методов мышечно й релаксаци и в спорте.  без	знание научно- практичес ких основ физическ ой культуры, основы здорового образа жизни, средств и методов мышечно й релаксаци и в спорте.  без ошибок и

		спорте.			льными погрешно стями	ошибок и погрешно стей	погрешно стей
<u>Умения</u>  <i>Уметь</i> применять средства физической культуры в регулирова нии работоспо способности	Полное отсутствие умения применять средства физической культуры в регулирова нии работоспо способности	Отсутстви е умения применять средства физическо й культуры в регулиров ании работоспо способности	Умение применять средства физической культуры в регулирова нии работоспо способности при наличии существенн ых ошибок	Умение применять средства физической культуры в регулирова нии работоспо способности  при наличии незначи тель ных ошибок	В целом адекватно сформиро ванные, но содержащ ие отдельные пробелы умения применять средства физическо й культуры в регулиров ании работоспо способности	Адекватн ые и полно стью сформиро ванные умения применять средства физическо й культуры в регулиров ании работоспо способности	Умение применя ть средства физическ ой культуры в регулиров ании работоспо способности  и способнос ть принимат ь решение
<u>Навыки</u>  <i>Владеть</i> опытом самостояте льного освоения отдельных элементов физической подготовки	Полное отсутствие навыков владения опытом самостоятел ьного освоения отдельных элементов физической подготовки	Отсутстви е навыков  применен ия опыта самостоятел ьного освоения отдельных элементов физическо й подготовк и	Наличие минимальн ых навыков применения опыта самостоятел ьного освоения отдельных элементов физической подготовки	Посредстве нное  владение навыками  применения опыта самостоятел ьного освоения отдельных элементов физической подготовки	Достаточн ое владение навыками  применен ия опыта самостоятел ьного освоения отдельных элементов физическо й подготовк и	Хорошее владение навыками  применен ия опыта самостоятел ьного освоения отдельных элементов физическо й подготовк и	Всесторо нное владение навыками  применен ия опыта самостоятел ьного освоения отдельны х элементов физическ ой подготовк и
Шкала оценок по проценту правильно выполненн ых контрольны х заданий	0 – 20 %	20 – 50 %	50 – 70 %	70-80 %	80 – 90 %	90 – 99 %	100%

## 6.2 Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Индикаторы компетенции	ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ						
	Не зачтено		зачтено				
<b>Полнота знаний</b>	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 незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<b>Наличие умений</b>	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 незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<b>Наличие навыков (владение опытом)</b>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

	ответа						
<b>Мотивация(личностное отношение)</b>	Полное отсутствие учебной активности и мотивации	Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствуют	Учебная активность и мотивация низкие, слабо выражены, стремление решать задачи качественно	Учебная активность и мотивация проявляются на среднем уровне, демонстрируется готовность выполнять поставленные задачи на среднем уровне качества	Учебная активность и мотивация проявляются на уровне выше среднего, демонстрируется готовность выполнять большинство поставленных задач на высоком уровне качества	Учебная активность и мотивация проявляются на высоком уровне, демонстрируется готовность выполнять все поставленные задачи на высоком уровне качества	Учебная активность и мотивация проявляются на очень высоком уровне, демонстрируется готовность выполнять нестандартные дополнительные задачи на высоком уровне качества
<b>Характеристики сформированности компетенции</b>	Компетенция в не сформирована. отсутствуют знания, умения, навыки, необходимые для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение	Сформированность компетенции и соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.	Сформированность компетенции превышает стандартные требования. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для применения творческого подхода к решению сложных практических (профессиональных) задач.

<b>Уровень сформированности и компетенций</b>	Нулевой	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
---	---------	--------	---------------	---------	---------------	---------	---------------

### **6.3. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих сформированность компетенций**

*Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:*

*устные и письменные ответы на вопросы.*

*Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:*

- тестирование физической и технической подготовленности;
- практические задания, включающие подготовку конспекта

**Для проведения промежуточного контроля сформированности компетенции используются:** устный опрос, защита реферата.

### **6.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих сформированность компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции.**

#### **Вопросы к зачету 2 семестра**

1. Характеристика легкой атлетики
2. Структура соревновательной деятельности
3. Факторы, определяющие эффективность спортивной деятельности .
4. Характеристика обучения техническим действиям
5. Характеристика последовательности обучения в различных видах легкой атлетики

#### **Вопросы к зачету 3 семестра**

6. Двигательное умение, навык
7. Факторы успешности обучения технике. Структура обучения
8. Развитие физических качеств
9. Развитие специальной силы
10. Развитие специальной выносливости
11. Развитие специальной ловкости

#### **Вопросы к зачету 4 семестра**

12. Развитие специальной гибкости



13. Развитие специальной быстроты

14. Интегральная подготовка

15. Факторы успешности обучения тактике

16. Профилактика травматизма, гигиена спортсмена, спортивной тренировки

**Задания для оценки сформированности умений компетенции ОК-9:** Способность организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

**Задание 1.** Составить план тренировки на короткие дистанции

**Задание 2.** Составить план тренировки на средние дистанции

**Задание 3.** Составить план тренировки на длинные дистанции

## **6.5. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

### **СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Медицинские показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений. Механизмы действия физических упражнений.

Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры

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

### **6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.**

Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утверждённое приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. №55-ОД,

Положение о фонде оценочных средств, утвержденное приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 №247-ОД.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### А) Основная литература

1. **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>
2. **Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2** [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М. : Человек, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html>

### Б) Дополнительная литература

1. **Легкая атлетика** [Электронный ресурс] / Орлов Р.В., Сост. серии - Штейнбах В.Л. - М. : Олимпия, 2006. - (Краткая энциклопедия спорта). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5942990638.html>
2. **Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах)** [Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>

### В) Интернет-ресурсы

1. Правовая система ГАРАНТ. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.garant.ru>
2. Правовая система «Консультант Плюс» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
3. Электронно-библиотечная система Издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com> .
4. Электронно-библиотечная система «Znanium» <http://www.znaniy.com/>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: <http://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система: <http://www.studentlibrary.ru/>

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для обучения студентов названной дисциплине имеются в наличии: спортивная площадка возле спорт комплекса, специальные кабинеты, оборудованные мультимедийными средствами обучения; компьютерные классы, где имеется возможность выхода в Интернет. Лекционная аудитория, мультимедиа-проектор, компьютер, комплект методических материалов;

Большой спортивный зал 12х24м.;

малый спортивный зал 9х18 м.;

тренажерный зал.

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

Для проведения практических занятий необходимы спортивный зал, а также спортивный инвентарь: секундомер, скакалки, коврики гимнастические, гимнастические скамейки, маты, гантели.

Для проведения практических занятий необходим спортивный зал, лыжная база, а также спортивный инвентарь: лыжи беговые (с креплениями), лыжные палки, ботинки, смазка.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ОП ВО по специальности 40.05.03 «Судебная экспертиза».

Составитель: Кутасин А.Н.

Заведующий кафедрой: Кутасин А.Н.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии юридического факультета от 17.02.2020 года, протокол № 13.