МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное**

**образовательное учреждение высшего образования**

**«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет**

**им. Н.И. Лобачевского»**

|  |
| --- |
| Факультет физической культуры и спорта |

(факультет / институт / филиал)

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ: |

Декан факультета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Орлова

«10» апреля 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины**

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

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования

|  |
| --- |
| **бакалавриат** |

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

|  |
| --- |
| **49.03.01 Физическая культура** |

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

|  |
| --- |
| **Спортивная тренировка (единоборства)** |

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

|  |
| --- |
| **очная, заочная** |

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Нижний Новгород

2020 год

**Лист актуализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | |
|  |  |  |
| Председатель МК | |  | |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. | | | |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры | | | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_  Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_ | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | |
|  |  |  |
| Председатель МК | |  | |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. | | | |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры | | | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_  Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_ | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | |
|  |  |  |
| Председатель МК | |  | |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. | | | |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры | | | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_  Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_ | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
|  | | | |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | |
|  |  |  |
| Председатель МК | |  | |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. | | | |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры | | | |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_  Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_ | | |

1. **Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина Б1.О.25 «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) относится к обязательной части ОПОП, обязательна для освоения во 2, 3, 4, 5, 6 семестрах очной формы и 1, 2 курсах заочной формы, на котором изучаются:

- теоретические основы лёгкой атлетики в рамках дисциплины «Физическая культура»;

- формируется понимание основ здорового образа жизни, влияние физической культуры на повышение умственной и физической работоспособности;

- реализуется теоретические знания по месту будущей профессиональной деятельности.

**Целями освоения дисциплины являются**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формируемые компетенции** (код, содержание компетенции) | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции** | | **Наименование оценочного средства** |
| **Индикатор достижения компетенции**\*  (код, содержание индикатора) | **Результаты обучения**  **по дисциплине\*\*** |
| *УК-7*  *Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | *УК-7.1.*  Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средством вида спорта; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря | *Знать:*  *- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту* | *реферат* |
| *УК-7.2.*  Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. | *Уметь:*  *- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений* | *Реферат, тест* |
| *УК-7.3.* Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - планирования и проведения тренировочных занятий по виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности | *Владеть:*  *- навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;*  *- навыками планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта;*  *- навыками планирования и проведения тренировочных занятий по виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности* | *Реферат, практическое задание* |
| *ОПК-7*  *Способен обеспечивать технику безопасности, профилактику травматизма* | *ОПК-7.1.*  Знает:   * факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; * этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; * противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; * основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, * основы сердечно-легочной реанимации; * этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; * внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; * правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; * правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; * факторы и причины травматизма в процессе занятий спортом; * приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств видов спорта; * требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта; * способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях; * особенности занятий по виду спорта с учащимися различных медицинских групп; * - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта; * меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным дисциплинам;   требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта. | * *противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;* * *основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях,* * *основы сердечно-легочной реанимации;* * *этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;* * *внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;*   *правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера* | *реферат* |
| *ОПК-7.2.*  Умеет:   * распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; * распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; * осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; * разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; * вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; * поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; * обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по спортивным дисциплинам; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по виду спорта ; * обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по виду спорта; * выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. | *Уметь:*   * *распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;* * *распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;* * *осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;*   *разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря* | *Реферат, тест* |
| *ОПК-7.3.*  Имеет опыт   * оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; * проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; * проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом * составление плана профилактических обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по виду спорта; * обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по виду спорта; * обеспечения безопасности проведения тренировочных, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;   -ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся. | *Владеть:*   * *оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;* * *проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;* * *проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом*   *составление плана профилактических обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по виду спорта* | *Реферат, практическое задание* |

**3.Структура и содержание дисциплины**

**3.1 Трудоемкость дисциплины**

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

**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**  из них | | | | | | | | | | | | **Самостоятельная работа обучающегося, часы** | | |
| **Занятия лекционного**  **типа** | | | **Занятия семинарского**  **типа** | | | **Занятия лабораторного**  **типа** | | | **Всего** | | |
| Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная | Очная | Очно-заочная | Заочная |
| 1. **Бег на короткие дистанции** Семенящий бег | 16 |  | 15 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  | 14 |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра | 16 |  | 15 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  | 14 |
| 1. Прыжкообразный бег | 16 |  | 15 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  | 14 |
| 1. Бег с забрасыванием голени назад | 16 |  | 15 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  | 14 |
| 1. бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-500) | 16 |  | 15 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  | 14 |
| 1. движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом | 16 |  | 15 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  | 14 |
| 1. Бег с ускорением на 30-60 м | 16 |  | 15 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  | 14 |
| 1. **Низкий старт** Бег с низкого старта | 16 |  | 15 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  |  | 16 |  | 1 | 6 |  | 14 |
| 1. бег по дистанции по прямой | 16 |  | 15 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  |  | 16 |  | 1 | 6 |  | 14 |
| 1. бег по виражу | 16 |  | 15 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  |  | 16 |  | 1 | 6 |  | 14 |
| 1. финиширование | 16 |  | 15 |  |  |  | 16 |  | 1 |  |  |  | 16 |  | 1 | 6 |  | 14 |
| 1. бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м. | 15 |  | 15 |  |  |  | 15 |  | 1 |  |  |  | 15 |  | 1 | 6 |  | 14 |
| 1. Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты | 15 |  | 15 |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  | 15 |  |  | 6 |  | 15 |
| 1. **Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения** | 15 |  | 16 |  |  |  | 15 |  | 1 |  |  |  | 15 |  | 1 | 6 |  | 15 |
| 1. Семенящий бег | 15 |  | 16 |  |  |  | 15 |  | 1 |  |  |  | 15 |  | 1 | 6 |  | 15 |
| 1. Бег с забрасыванием голени назад | 15 |  | 16 |  |  |  | 15 |  | 1 |  |  |  | 15 |  | 1 | 6 |  | 15 |
| 1. прыжкообразный бег | 15 |  | 16 |  |  |  | 15 |  | 1 |  |  |  | 15 |  | 1 | 6 |  | 15 |
| 1. Ускорение на различные отрезки дистанции | 15 |  | 15 |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  | 15 |  |  | 6 |  | 15 |
| 1. медленного бега Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием | 15 |  | 15 |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  | 15 |  |  | 5 |  | 15 |
| 1. повторный бег | 15 |  | 15 |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  | 15 |  |  | 5 |  | 15 |
| 1. медленный бег а)ознакомление с техникой высокого старта б)ознакомление с техникой бега на средние дистанции в)ознакомление с тактикой бега г)финиширование, бег после финиша | 15 |  | 15 |  |  |  | 15 |  |  |  |  |  | 15 |  |  | 5 |  | 15 |
| **КСР** | 5 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация – 4 семестр - зачет** | 3 |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | 334 |  | 334 |  |  |  | 326 |  | 16 |  |  |  | 326 |  | 16 |  |  | 303 |

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных форма (зачет)

**Содержание материала учебных занятий**

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

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

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

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

1. **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

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

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

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

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

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

**Работа над основной и дополнительной литературой**

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

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

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

**Самоподготовка к практическим занятиям**

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

Для достижения этой цели необходимо:

1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;

2) осмыслить круг изучаемых вопросов;

3) изучить рекомендованную учебно-методическим комплексом литературу по данной теме;

4) тщательно изучить лекционный материал;

5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия;

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

**Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету**

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

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

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

1. **Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю**),

включающий:

* 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 вопроса 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 |
| Знания  *Знать:*  *- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;*  *- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;*  *- основы организации здорового образа жизни;*  *- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;*  *- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;*  *- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средством вида спорта;*  *- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;*  *- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;*  *- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря* | Полное отсутствие знаний материала. | Знание основного материала с рядом негрубых ошибок. |
| Умения  *Уметь:*  *- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;*  *- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;*  *- проводить занятия по общей физической подготовке;*  *- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;*  *- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;*  *- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.* | Полное отсутствие умения выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Умение выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных. ошибок |
| Навыки  *Владеть:*  *- навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;*  *- навыками планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта;*  *- навыками планирования и проведения тренировочных занятий по виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;*  *- техникой основных двигательных действий вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;*  *- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности* | Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития личных физических качеств. | Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития физических качеств. |

*ОПК-7 Способен обеспечивать технику безопасности, профилактику травматизма*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индикаторы  компетенции | Критерии оценивания (дескрипторы) | |
| не зачтено | зачтено |
| Знания  *Знать:*  *- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;*  *- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях,*  *- основы сердечно-легочной реанимации;*  *- этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;*  *- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;*  *правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера* | Полное отсутствие знаний материала. | Знание основного материала с рядом негрубых ошибок. |
| Умения  *Уметь:*  *- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;*  *- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;*  *- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;*  *разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря* | Полное отсутствие умения выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Умение выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных. ошибок |
| Навыки  *Владеть:*  *- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;*  *- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;*  *- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом*  *составление плана профилактических обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по виду спорта* | 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 | | | | |
| Знания | Отсутствие знаний теоретическогоматериала.  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 ошибки. | 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. |
| Умения | Отсутствие минимальных умений . Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.  Имели место грубые ошибки. | Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме. | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения,решены все основные задачи с отдельными несущественнымнедочетами, выполнены все задания в полном объеме. | Продемонстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном  объеме без недочетов |
| Навыки | Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки.  Имели место грубые ошибки. | Имеется минимальный  набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач без ошибок и недочетов. | Продемонстрированы навыки  при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов. | Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач |

**Шкала оценки при промежуточной аттестации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценка** | | **Уровень подготовки** |
| зачтено | Превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» |
| Отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» |
| Очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» |
| Хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» |
| Удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| незачтено | Неудовлетворитель-  но | 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* |
| 1. Каковы причины спортивного травматизма? | *УК - 7* |
| 1. От чего зависит тяжесть спортивной травмы? | *УК - 7* |
| 1. Распространённые виды травм в лёгкой атлетике. | *УК - 7* |
| 1. Правила безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | *УК - 7* |
| 1. Порядок проведения занятия по физической культуре | *УК – 7* |
| 1. Специальные упражнения по лёгкой атлетике. | *ОПК - 7* |
| 1. Термин ЗОЖ | *ОПК - 7* |
| 1. Развития физических качеств при занятиях лёгкой атлетикой | *ОПК - 7* |
| 1. Упражнения для развития физических качеств, необходимых для занятий лёгкой атлетикой. | *ОПК - 7* |
| 1. Методы оценки физического состояния | *ОПК - 7* |

**6.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции \_\_УК – 7, ОПК-7\_\_\_**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Наглядность

2. Сознательность и активность

3. Доступность и индивидуализация

4. Системное чередование нагрузок и отдыха

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

1. 400

2. 800

3. 100

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

1. Прыжок в высоту

2. Прыжок с шестом

3. Прыжок в воду

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

**Задания для оценки сформированности умений и навыков компетенции УК-7** Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Техника выполнения упражнения

Задание 1. Техники бега на короткие дистанции

Задание 2. Техники бега на средние дистанции

Задание 3. Техника выполнения прыжков в длину

1. Выполнение контрольных нормативов

*Юноши*

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

*Девушки*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **нормативы/ приоритетные нормативы** | Уд | хор | отл |
|
| Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол-во/мин) | 20 | 30 | 40 |
|
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (кол-во) | 12 | 25 | 20 |
|
| Приседание (кол-во) | 30 | 40 | 50 |
|
| Прыжки в длину с места (см) | 130 | 150 | 170 |

**6.4. Темы рефератов**

**Для оценки сформированностизнаниевой компоненты УК-7, ОПК- 7 применяется собеседование и подготовка рефератов и сообщений**

*Примеры тем рефератов*

1. Здоровый образ жизни студента
2. [Физическая культура как одна из сфер жизни человека](http://referati-besplatno.ru/fizicheskaya-kultura-kak-odna-iz-sfer-zhizni-cheloveka)
3. [Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом](http://referati-besplatno.ru/diagnostika-i-samodiagnostika-sostoyaniya-organizma-pri-regulyarnyx-zanyatiyax-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom)
4. [Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями](http://referati-besplatno.ru/osnovy-metodiki-i-organizaciya-samostoyatelnyx-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami)
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. Зеличенок, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах - М. : Человек, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885809.html>

б) дополнительная литература:

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

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

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

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

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

[Библиотека международной спортивной информации](http://bmsi.ru/) http://bmsi.ru/

Спортивная электронная библиотека http://sportfiction.ru/

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

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

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

**8.Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

Большой спортивный зал 12х24м.;

малый спортивный зал9х18 м.;

лыжная база;

тренажерный зал.

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

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

Программа составлена в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Автор С.А. Немцев