

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет социальных наук

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом ННГУ,

16 июня 2021 года, протокол № 8

**Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

39.03.01 Социология

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Социальная теория и комплексный анализ данных

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород
2021

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
_____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2019-2020 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 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК
_____ 2021 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 _____

1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины – лёгкая атлетика) относится к обязательной части ООП направления Б1.В.16 «Физическая культура», обязательна для освоения на 1 курсе на котором изучаются:

- теоретические основы лёгкой атлетики в рамках дисциплины «Физическая культура»;
- формируется понимание основ здорового образа жизни, влияние физической культуры на повышение умственной и физической работоспособности;
- реализуется теоретические знания по месту будущей профессиональной деятельности.

Целями освоения дисциплины являются

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

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

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине**	
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	<i>Знает</i> инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач <i>Умеет</i> использовать инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач и проектов <i>Владеет</i> инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач	
	УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	<i>Знает</i> о приоритетах собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста <i>Умеет</i> определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста <i>Владеет</i> навыками определения приоритетов собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста.	
	УК-6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	<i>Знает</i> о требованиях рынка труда и предложениях образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста <i>Умеет</i> оценивать требования рынка труда и предложения образовательных услуг <i>Владеет</i> навыками определения приоритетов собственной деятельности, личностного развития и	

		профессионального роста	
	УК-6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития	<i>Знает</i> о современных концепциях выстраивания профессиональной карьеры и стратегиях профессионального развития <i>Умеет</i> выстраивать профессиональную карьеру и определять стратегию профессионального развития <i>Владеет</i> навыками выстраивания профессиональной карьеры и стратегии профессионального развития	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	<i>Знать</i> значение лёгкой атлетики в рамках занятий физической культурой, как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни. <i>Уметь</i> самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности для занятий лёгкой атлетикой. <i>Владеть</i> навыками беседы по физическому воспитанию.	<i>Беседа</i>
	УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	<i>Знать</i> основные показатели физического развития при занятиях лёгкой атлетикой. <i>Уметь</i> оценивать уровень физической подготовленности при занятиях лёгкой атлетикой. <i>Владеть</i> технологией оценки уровня развития личных физических качеств.	<i>Беседа</i>
	УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма	<i>Знать</i> физиологические особенности организма. <i>Уметь</i> проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности. <i>Владеть</i> основами организации здорового образа жизни.	<i>Беседа</i> <i>Реферат</i>
	УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	<i>Знать</i> методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами из лёгкой атлетики. <i>Уметь</i> выбрать средства физической культуры для собственного развития и восстановления работоспособности при занятиях лёгкой атлетикой. <i>Владеть</i> методами физического воспитания.	<i>Беседа</i>
	УК-7.5. Выбор рациональных способов и приёмов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	<i>Знать</i> приёмы профилактики профессиональных заболеваний в лёгкой атлетике. <i>Уметь</i> выбрать приёмы профилактики профессиональных заболеваний. <i>Владеть</i> способами профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления.	<i>Беседа</i>

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма	очно-заочная	заочная
--	-------------	--------------	---------

	обучения	форма обучения	форма обучения
Общая трудоемкость	___ ЗЕТ	___ ЗЕТ	___ ЗЕТ
Часов по учебному плану			
в том числе			
аудиторные занятия (контактная работа): - занятия лекционного типа - занятия семинарского типа			
самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация – зачет			

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			в том числе												Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы														
				из них														
	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	10	36	36				7	2	2							6	4	4
2. Бег с высоким подниманием бедра	10	36	36				7	2	2							6	4	4
3. Прыжкообразный бег	10	36	36				7	2	2							6	4	4
4. Бег с забрасыванием голени назад	12	36	36				7	2	2							6	4	4
5. бег на месте с высоким подниманием	12	36	36				7									6	4	4

бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)																	
6. движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом	10	36	36				7								6	4 6	4 6
7. Бег с ускорением на 30-60 м	12	36	36				7								6	4 0	4 0
Текущий контроль	4	4	4				4	4	4								
Промежуточная аттестация – 2 семестр - зачет																	
8. Низкий старт Бег с низкого старта	12						7								6		
9. бег по дистанции по прямой	12						7								6		
10. бег по виражу	12						7								6		
11. финиширование	12						7								6		
12. бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.	12						7								6		
13. Подводящие и подготовительны е упражнения для развития силы и быстроты	12						7								6		
14. Бег на средние дистанции Специальные беговые	12						6								6		

упражнения																	
15. Семенящий бег	12					6								6			
Текущий контроль	4					4											
Промежуточная аттестация – 3 семестр - зачет																	
16. Бег с забрасыванием голени назад	12					6								6			
17. прыжкообразный бег	12					6								6			
18. Ускорение на различные отрезки дистанции	12					6								6			
19. медленного бега Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием	12					6								5			
20. повторный бег	12					6								5			
21. медленный бег а)ознакомление с техникой высокого старта б)ознакомление с техникой бега на средние дистанции в)ознакомление с тактикой бега г)финиширование , бег после финиша	12					6								5			
Текущий контроль	4					4											
Промежуточная аттестация – 4 семестр - зачет																	
Итого	256	256	256			15	12	12						12	31	3	6

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных форма (зачет)

Занятия семинарского типа (практические занятия) организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка предусматривает:

- обсуждение практических вопросов на занятии,
- выполнение самостоятельной работы с анализом конкретной ситуации (кейса) с решением прикладной задачи.

На проведение практических занятий в форме практической подготовки отводится 8 часов.

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

- практических навыков в соответствии с профилем образовательной программы: экспертно-диагностических и научно-исследовательских;
- компетенций (п.1 данной РПД).

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

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

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

Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану

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

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

Работа над основной и дополнительной литературой

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

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

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

Самоподготовка к практическим занятиям

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

Для достижения этой цели необходимо:

- 1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;
- 2) осмыслить круг изучаемых вопросов;
- 3) изучить рекомендованную учебно-методическим комплексом литературу по данной теме;

- 4) тщательно изучить лекционный материал;

- 5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия;

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

Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету

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

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

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

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач. Зачет предусматривает теоретическую часть. Устная часть зачета заключается в ответе студентом на теоретические вопросы курса (с предварительной подготовкой) и последующем собеседовании в рамках тематики курса. Собеседование проводится в форме вопросов, на которые студент должен дать краткий ответ.

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	не зачтено	зачтено
<u>Знания</u> Знать значение лёгкой атлетики в рамках занятий физической культурой, как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни, методики обучения технике двигательных	Полное отсутствие знаний материала.	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок.

действий и развития физических качеств средствами из лёгкой атлетики.		
<u>Умения</u> <i>Уметь</i> выбрать средства физической культуры для собственного развития и восстановления работоспособности при занятиях лёгкой атлетикой.	Полное отсутствие умения выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при занятиях лёгкой атлетикой.	Умение выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок
<u>Навыки</u> <i>Владеть</i> технологией оценки уровня развития личных физических качеств, методами физического воспитания.	Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития личных физических качеств.	Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития физических качеств.

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		Зачтено				
<i>Знания</i>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки
<i>Умения</i>	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
<i>Навыки</i>	Отсутствие владения материалом. Невозможность	При решении стандартных задач не продемонстрированы	Имеется минимальный набор навыков для	Продemonстрированы базовые навыки при решении	Продemonстрированы базовые навыки при решении	Продemonстрированы навыки при решении	Продemonстрирован творческий подход к

	ть оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	рованы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	решения стандартных задач с некоторыми недочетами	стандартных задач с некоторыми недочетами	стандартных задач без ошибок и недочетов	нестандартных задач без ошибок и недочетов	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»
Не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

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

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; Средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Задачи программы ГТО.
8. Принцип программы ГТО.
10. Лёгкая атлетика: история, описание, виды.
11. Лёгкая атлетика на мировой спортивной арене.
12. Виды лёгкой атлетики.
13. Общее представление о строении тела человека.
14. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
15. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

18. Основы здорового образа жизни студента
19. Основы техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.
20. Основные требования к санитарно-гигиеническим нормам.

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

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

6.2.1 Контрольные вопросы

вопросы	Код формируемой компетенции
1. Что такое спортивная травма?	УК-6; УК-7
2. Каковы причины спортивного травматизма?	УК-6; УК-7
3. От чего зависит тяжесть спортивной травмы?	УК-6; УК-7
4. Распространённые виды травм в лёгкой атлетике.	УК-6; УК-7
5. Правила безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	УК-6; УК-7
6. Порядок проведения занятия по физической культуре	УК-6; УК-7
7. Специальные упражнения по лёгкой атлетике.	УК-6; УК-7
8. Термин ЗОЖ	УК-6; УК-7
9. Развития физических качеств при занятиях лёгкой атлетикой	УК-6; УК-7
10. Упражнения для развития физических качеств, необходимые для занятий лёгкой атлетикой.	УК-6; УК-7
11. Методы оценки физического состояния	УК-6; УК-7

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

1. Под «физической культурой личности» следует понимать:

1. Знание законов физики, позволяющее человеку более эффективно решать задачи использования механической, лучевой и мышечной энергии для достижения конкретных целей.
2. Культуру использования конкретным человеком спортивного и медицинского оборудования для укрепления здоровья и физического развития.
3. Степень приобщения человека к материальным и духовным ценностям в области физического совершенствования.

2. Физическое воспитание как термин - это:

1. Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ВУЗах.
2. Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате.
3. Обязательный, многолетний, регулируемый государством и обществом педагогический процесс психофизического совершенствования и овладения жизненно необходимыми навыками, позволяющими достичь физического совершенства.

3. Что из перечисленного не относится к общеметодическим принципам:

1. Наглядность
2. Сознательность и активность
3. Доступность и индивидуализация

4. Системное чередование нагрузок и отдыха

4. Бег на короткие дистанции составляет –

1. 400

2. 800

3. 100

5. К одному из видов лёгкой атлетики не относится

1. Прыжок в высоту

2. Прыжок с шестом

3. Прыжок в воду

6.2.3. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции

Задания для оценки сформированности умений и навыков компетенции УК-7

Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Техника выполнения упражнения

Задание 1. Техники бега на короткие дистанции

Задание 2. Техники бега на средние дистанции

Задание 3. Техника выполнения прыжков в длину

2. Выполнение контрольных нормативов

Юноши

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

Девушки

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

6.2.4. Темы курсовых работ, эссе, рефератов

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

Примеры тем рефератов и сообщений (УК-7)

1. Здоровый образ жизни студента

2. Физическая культура как одна из сфер жизни человека

3. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
4. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Лёгкая атлетика – королева спорта.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература: Теория и методика оздоровительной физической культуры

[Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М.: Спорт, 2016. -

1. Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Бомпа Т., Буццичелли К. - М.: Спорт, 2016. -
2. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016. -
3. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. — 528 с., ил.

б) дополнительная литература:

1. Мироненко Е., Муллер А., Трещева О., Штучная Е. Физическая культура. Курс ИНТУИТ. <http://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/info>
2. Гутко А.В., Гутко С.Н. Физическая подготовка бадминтониста. Учебно-методическое пособие. Фонд электронных образовательных ресурсов ННГУ. Р.№ 1367.17.22. <http://www.unn.ru/books/resources.html>
3. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. - М. : Советский спорт, 2014. - 424 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0647-9.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с: ил. ISBN 5-85009-765-1

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

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

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Большой спортивный зал 12х24м.;

малый спортивный зал 9х18 м.;

лыжная база;

тренажерный зал.

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

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ с учетом рекомендаций и ООП ВО направления подготовки 39.03.01 Социология (Социальная теория и комплексный анализ данных).

Автор (ы) _____

Рецензент (ы) _____

Заведующий кафедрой _____