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)

УТВЕРЖДЕНО

решением ученого совета ННГУ

протокол от

«\_ » 20 г. №

Рабочая программа дисциплины

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

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

# 04.03.01 Химия

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

Направленность образовательной программы

# Химия и материаловедение

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

# очная, очно-заочная

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Нижний Новгород

2020 год

# Лист актуализации

**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

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

# Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина – лёгкая атлетика) относится к обязательной части ОПОП, 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.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в** | |
| **Формируемые компетенции** (код, содержание  компетенции) | **соответствии с индикатором достижения компетенции** | |
| **Индикатор достижения компетенции**\*  (код, содержание индикатора) | **Результаты обучения по дисциплине\*\*** |
| УК-7 Способен поддерживать  должный уровень  физической | УК-7.1Оценка влияния образа жизни на  здоровье и физическую подготовку человека | Знать значение лёгкой атлетики в рамках занятий физической культурой, как  фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни.  Уметь самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности для  занятий лёгкой атлетикой.  Владеть навыками беседы по физическому воспитанию. |
| подготовленности для |  |
| обеспечения |  |
| полноценной |  |
| социальной и |  |
| профессиональной |  |
| деятельности |  |
|  | УК-7.2.Оценка уровня развития личных  физических качеств, показателей собственного здоровья | Знать основные показатели физического развития при занятиях лёгкой атлетикой.  Уметь оценивать уровень физической подготовленности при занятиях лёгкой атлетикой.  Владеть технологией оценки уровня развития личных физических качеств. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | УК-7.3 Выбор  здоровьесберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма | Знать физиологические особенности организма.  Уметь проводить занятия по физической культуре оздоровительной направленности.  Владеть основами организации здорового образа жизни. |
|  | УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного  физического развития, коррекции здоровья и восстановления  работоспособности | Знать методики обучения технике двигательных действий и развития  физических качеств средствами из лёгкой атлетики.  Уметь выбрать средства физической культуры для собственного развития и восстановления работоспособности при занятиях лёгкой атлетикой.  Владеть методами физического воспитания. |
|  | УК-7.5 Выбор рациональных способов и приёмов профилактики профессиональных  заболеваний, психофизического и нервно- эмоционального утомления на рабочем  месте | Знать приёмы профилактики  профессиональных заболеваний в лёгкой атлетике.  Уметь выбрать приёмы профилактики профессиональных заболеваний.  Владеть способами профилактики психофизического и нервно- эмоционального утомления. |

1. **Структура и содержание дисциплины**

# Трудоемкость дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **очная форма обучения** | **очно-заочная форма обучения** | **заочная 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| **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 | 10 | 36 | 36 |  |  |  | 7 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 6 | 4  6 | 4  6 |
| **2.** Бег с высоким подниманием бедра | 10 | 36 | 36 |  |  |  | 7 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 6 | 4  6 | 4  6 |
| **3.** Прыжкообразный бег | 10 | 36 | 36 |  |  |  | 7 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 6 | 4  6 | 4  6 |
| **4.** Бег с  забрасыванием голени назад | 12 | 36 | 36 |  |  |  | 7 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 6 | 4  6 | 4  6 |
| **5.** бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой  руками о стенку (туловище под углом примерно 45-500) | 12 | 36 | 36 |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 4  6 | 4  6 |
| **6.** движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч,  туловище | 10 | 36 | 36 |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 4  6 | 4  6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 упражнения** | 12 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| **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)финишировани е, бег после финиша | 12 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |
| **Текущий контроль** | 4 |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Промежуточная**  **аттестация – 4 семестр**  **- зачет** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | 256 | 256 | 256 |  |  |  | 15  1 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  | 1  2  3 | 3  1  6 | 3  1  6 |

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;

1. тщательно изучить лекционный материал;
2. 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.

# 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 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 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. |  |  |
| Умения  *Уметь* 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 |
| Навыки  *Владеть* технологией оценки уровня развития личных физических качеств, методами физического воспитания. | Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития личных физических качеств. | Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития физических  качеств. |

# Критерии оценки письменной реферативной работы:

"Отлично" - реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры ,отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).

"Хорошо" - реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

"Удовлетворительно" - реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

# Критерии оценки тестирования:

"Отлично" - 90-100% правильных ответов. "Хорошо" - 70-89% правильных ответов. "Удовлетворительно – 50-69% правильных ответов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень**  **сформирован ности компетенций (индикатора достижения компетенций)** | **Шкала оценивания сформированности компетенций** | | | | | | |
| **плохо** | **неудовлетво рительно** | **удовлетвори тельно** | **хорошо** | **очень хорошо** | **отлично** | **превосходно** |
| Не зачтено | | зачтено | | | | |
| Знания | Отсутствие знаний | Уровень знаний ниже минимальны  х | Минимально допустимый уровень  знаний. | Уровень знаний в объеме,  соответствующ | Уровень знаний в объеме,  соответствующ | Уровень знаний в объеме,  соответствую |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | теоретическо го материала.  Невозможнос ть оценить полноту знаний  вследствие отказа  обучающегос я от ответа | требований. Имели место грубые ошибки. | Допущено много негрубых ошибки. | ем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | ем программе подготовки. Допущено несколько несущественн ых ошибок | щем программе подготовки, без ошибок. | Уровень знаний в объеме,  превышающе м программу подготовки. |
| Умения | Отсутствие минимальны х умений . Невозможнос ть оценить наличие умений  вследствие отказа  обучающегос я от ответа | При решении стандартных задач не продемонстр ированы основные умения.  Имели место грубые ошибки. | Продемонстр ированы основные умения.  Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном  объеме. | Продемонстри рованы все основные умения.  Решены все основные задачи с негрубыми ошибками.  Выполнены все задания, в полном  объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстри рованы все основные умения.  Решены все основные задачи .  Выполнены все задания, в полном  объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстр ированы все основные умения,реше ны все основные  задачи с отдельными несуществен ным  недочетами, выполнены все задания в полном  объеме. | Продемонстр ированы все основные умения,.  Решены все основные задачи.  Выполнены все задания, в полном  объеме без недочетов |
| Навыки | Отсутствие владения материалом. Невозможнос ть оценить наличие навыков вследствие отказа  обучающегос я от ответа | При решении стандартных задач не продемонстр ированы  базовые навыки.  Имели место грубые ошибки. | Имеется минимальны й  набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстри рованы  базовые навыки  при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстри рованы  базовые навыки  при решении стандартных задач без ошибок и недочетов. | Продемонстр ированы навыки  при решении нестандартн ых задач без ошибок и недочетов. | Продемонстр ирован творческий подход к решению нестандартн ых задач |

# Шкала оценки при промежуточной аттестации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценка** | | **Уровень подготовки** |
|  | 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» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| зачтено | 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 | 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» |

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

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

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

# 6.1 Контрольные вопросы

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

* 1. **Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции УК - 7**

# 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

# Бег на короткие дистанции составляет –

1. 400

2. 800

3. 100

# К одному из видов лёгкой атлетики не относится

1. Прыжок в высоту
2. Прыжок с шестом
3. Прыжок в воду

# 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 |

# Темы рефератов

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

*Примеры тем рефератов* ***(УК-7)***

* + 1. Здоровый образ жизни студента
    2. [Физическая культура как одна из сфер жизни человека](http://referati-besplatno.ru/fizicheskaya-kultura-kak-odna-iz-sfer-zhizni-cheloveka)
    3. [Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях](http://referati-besplatno.ru/diagnostika-i-samodiagnostika-sostoyaniya-organizma-pri-regulyarnyx-zanyatiyax-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom) [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](http://referati-besplatno.ru/osnovy-metodiki-i-organizaciya-samostoyatelnyx-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami) [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.

1. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
2. 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.

1. Общее представление о строении тела человека.
2. Понятие об органах и физиологических системах организма человека. 15.Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
4. 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.

# 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-](https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD) [292E66B579FD](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-](http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/) [culture/](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 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 ФГОС ВО. Приказ Минобрнауки России от 17 июля 2017 г. N 671 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 04.03.01 Химия»

Автор (ы)

Рецензент (ы)

Заведующий кафедрой