

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт информационных технологий, математики и механики

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума  
Ученого совета ННГУ  
от 14.12.2021 г.  
протокол № 4

**Рабочая программа дисциплины  
Физическая культура и спорт  
(элективная дисциплина – легкая атлетика)**

Уровень высшего образования  
**бакалавриат**

---

Направление подготовки

**02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии**

Направленность образовательной программы  
**Общий профиль**

Квалификация (степень) выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Нижний Новгород

2022

## 1. Место и цели дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.12 «Физической культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП направления подготовки 02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии (общий профиль).

Дисциплина обязательна для освоения студентами очной формы обучения в 1,2,3,4 семестрах. Трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, зачет по окончании 1,2,3,4 семестров.

№ варианта	Место дисциплины в учебном плане образовательной программы	Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД
1	Блок 1. Дисциплины (модули) Обязательная часть	Дисциплина Б1.В.12 «Физической культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к вариативной части ООП направления подготовки 02.03.02 «Фундаментальная информатика и информационные технологии».

**Цель освоения дисциплины** - формирование и развитие компетенции направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения здоровья и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

Формируемые компетенции  (код компетенции, уровень освоения – при наличии в карте компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
<i>УК-7</i> Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (базовый, завершающий этап)	<i>Знать</i> научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте. <i>Уметь</i> применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности <i>Владеть</i> опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки

## 3. Структура и содержание дисциплины «Физической культура и спорт (элективная дисциплина)»

### 3.1. Трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины (модуля) составляет 328 академических часов, 268 часов – контактная работа студента с преподавателем в 1,2,3,4 семестрах (264 часа – занятия практического типа).

60 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

	Очная форма обучения				
	Всего	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
<b>Общая трудоемкость</b>					
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>328</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>
<b>в том числе</b>					
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>268</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>69</b>	<b>69</b>
- занятия лекционного типа	264	64	64	68	68
- занятия практического типа					
- занятия лабораторного типа					
- текущий контроль (КСР)	4	1	1	1	1
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>60</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля),  форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе				
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них				Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Занятия лабораторного типа	Всего	
	Очная	Очная	Очная	Очная	Очная	Очная
<b>1.</b> Бег на короткие дистанции Семенящий бег	15		12		12	3
<b>2.</b> Бег с высоким подниманием бедра	15		12		12	3
<b>3.</b> Прыжкообразный бег	15		12		12	3
<b>4.</b> Бег с забрасыванием голени назад	16		12		12	4

5. бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)	20		16		16	4
В том числе текущий контроль	1				1	
Итого, 1 семестр	82		64		65	17
<b>Промежуточная аттестация 1 сем- зачет</b>						
6. Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых уставах под прямым углом	12		10		10	2
7. Бег с ускорением на 30-60 м	13		10		10	3
8. Низкий старт Бег с низкого старта	13		10		10	3
9. бег по дистанции по прямой	15		12		12	3
10. бег по виражу	15		12		12	3
11. финиширование	13		10		10	3
В том числе текущий контроль	1				1	
Итого, 2 семестр	82		64		65	17
<b>Промежуточная аттестация 2 сем- зачет</b>						
12. бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60,	12		10		10	2

100м.						
<b>13.</b> Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты	12		10		10	2
<b>14.</b> Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения	19		16		16	3
<b>15.</b> Семенящий бег	19		16		16	3
<b>16.</b> бег с высоким подниманием бедра	19		16		16	3
В том числе текущий контроль	1				1	
Итого, 3 семестр	82		68		69	<b>13</b>
<b>Промежуточная аттестация 3 сем- зачет</b>						
<b>17.</b> Бег с забрасыванием голени назад	15		12		12	3
<b>18.</b> Прыжкообразный бег	15		12		12	2
<b>19.</b> Ускорение на различные отрезки дистанции	13		12		12	2
<b>20.</b> Медленный бег. Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием	13		12		12	2
<b>21.</b> Повторный бег	13		10		10	2
<b>22.</b> Медленный бег а)ознакомление с техникой высокого старта б)ознакомление с техникой бега на средние дистанции в)ознакомление с	13		10		10	2

тактикой бега г)финиширование, бег после финиша						
В том числе текущий контроль	1				1	
Итого, 4 семестр	82		68		69	<b>13</b>
Всего за 4 семестра	328		264		268	<b>60</b>
<b>Промежуточная аттестация 4 сем- зачет</b>						

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа. Итоговый контроль осуществляется на зачетах I-VI семестров.

### **Образовательные технологии**

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

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

- регламентированная самостоятельная деятельность студентов.

На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и усвоения следующих тем: **физические упражнения**, составляющие основу изученных видов технологий физкультурно-спортивной деятельности; **задачи, средства, методы, методические приемы** обучения двигательным действиям, развития и совершенствование физических способностей занимающихся, **формы организации** занятий.

Формой итогового контроля знаний студентов по дисциплине являются защита реферата и зачет, в ходе которого оценивается уровень теоретических знаний и навыки решения практических задач.

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

### **4.1. Методические указания для обучающихся**

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

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

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: способствует формированию диалектического

мышления, вырабатывает высокую культуру умственного труда, совершенствует способы организации познавательной деятельности, воспитывает ответственность, целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов, развивает у них бережное отношение к своему времени, способность доводить до конца начатое дело.

### **Изучение понятийного аппарата дисциплины**

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

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

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

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

### **Работа над основной и дополнительной литературой**

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к материалам периодических изданий и Интернет источникам.

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.

### **Самоподготовка к практическим занятиям**

На практических занятиях студент должен уметь последовательно применять изучаемый материал.

Для достижения этой цели необходимо:

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

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

Весьма презентабельным вариантом выступления следует считать его подготовку в среде Power Point, что существенно повышает степень визуализации, а, следовательно,

доступности, понятности материала и заинтересованности аудитории к результатам учебной работы студента.

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

Промежуточной формой контроля успеваемости студентов по учебной дисциплине «Физической культуре и спорт» (Элективная дисциплина-легкая атлетика) является реферат и зачет.

Подготовка к зачету будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

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

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

б) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям.

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

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

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

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

#### **РЕФЕРАТ**

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

Выполнение реферата по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» (легкая атлетика) должно способствовать углубленному усвоению студентом и приобретению практических навыков в области изучения технологий обучения легкой атлетике.

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

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

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

Графическому материалу по тексту необходимо давать пояснение.



Объем работы составляет – 12 страниц.

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

Процедура защиты реферата происходит на практических занятиях

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

### Темы рефератов (для СМГ)

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

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

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

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

#### 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				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала.  Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность	При решении стандартных задач не продемонстрированы	Продemonстрированы основные умения.	Продemonстрированы все основные умения.	Продemonстрированы все основные умения.	Продemonстрированы все основные умения,	Продemonстрированы все основные умения,

	ть оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	ированы основные умения.  Имели место грубые ошибки.	Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	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»
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»

**5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих сформированность компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции УК-7.**

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

*устные ответы на вопросы.*

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

*- тестирование легкоатлетической подготовленности*

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

#### **Вопросы к зачету 1 семестра**

1. Характеристика легкой атлетики
2. Характеристика обучения технике легкоатлетических упражнений
3. Характеристика последовательности обучения в различных видах легкой атлетики

#### **Вопросы к зачету 2 семестра**

4. Развитие специальной силы
5. Развитие специальной выносливости
6. Развитие специальной ловкости

#### **Вопросы к зачету 3 семестра**

7. Развитие специальной гибкости
8. Развитие специальной быстроты

#### **Вопросы к зачету 4 семестра**

9. Интегральная подготовка
10. Профилактика травматизма

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

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

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

#### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **а) Основная литература**

1. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 1 [Электронный ресурс]: Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах - М.: Человек, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885809.html>
2. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 [Электронный ресурс]: Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М.: Человек, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html>
3. Легкая атлетика [Электронный ресурс] / Орлов Р.В., Сост. серии - Штейнбах В.Л. - М.: Олимпия, 2006. - (Краткая энциклопедия спорта). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5942990638.html>

#### **б) Дополнительная литература**

1. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Имеются в наличии аудитории и спортивный зал для проведения практических занятий, а также соответствующий спортивный инвентарь.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО /ОС ННГУ \_\_\_\_\_.

Составитель - Кутасин А.Н. \_\_\_\_\_

Рецензент \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой -Кутасин А.Н. \_\_\_\_\_

Программа одобрена на заседании методической комиссии института информационных технологий, математики и механики от 01.12.2021 года, протокол № 2.