

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

---

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО  
решением ученого совета ННГУ  
протокол от  
«14» декабря 2021 г. № 4

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт (элективная  
дисциплина)**

---

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

**бакалавриат / специалитет**

---

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

**03.03.03 Радиофизика**

---

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

**Фундаментальная радиофизика**

---

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

**очная**

---

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2022 год

## 1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к части ООП, формируемой участниками образовательных отношений.

№ варианта	Место дисциплины в учебном плане образовательной программы	Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД
1	Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к части ООП направления подготовки/специальности: <i>03.03.03 Радиофизика</i> , формируемой участниками образовательных отношений

Целями освоения дисциплины являются формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Знать: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни.	Тестирование Собеседование
	ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Уметь: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности и осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Практическое задание
	ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Владеть: основами организации здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности	Практическое задание

## 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения
Общая трудоемкость	___ ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе	

аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	-
- занятия семинарского типа	-
самостоятельная работа	68
КСР	260
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			КСР					
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная			
1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой (бегом, прыжками).	10											8			2			
2. Общие сведения о легкой атлетике	10											8			2			
3. Техника бега на короткие дистанции.	10											8			2			
4. Техника бега по прямой, с низкого старта и перехода от стартового разбега к бегу по дистанции	10											8			2			
5. Техника бега на средние дистанции. Обучение технике высокого старта.	10											8			2			
6. Техника бега по прямой и по повороту с равномерной и переменной скоростью.	10											8			2			

7. Бег в аэробно-анаэробном режиме	11										8			2		
8. Техника спортивной ходьбы	10										8			1		
КСР	1															
1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой (бегом, прыжками).	10										8			1		
2. Прыжковые упражнения	10										8			2		
3. Специальные силовые упражнения	10										9			1		
4. Техника бега 1000 м; 2000 м. Бег в аэробном режиме.	10										9			2		
5. Основы техники прыжка в длину.	10										8			2		
6. Техника бега на короткие дистанции	10										9			2		
7. Бег на отрезках свыше 30 м с интенсивностью 91–95 % при обучении прыжкам в длину.	11										8			2		
8. Общая и специальная физическая подготовка в беге на короткие и средние дистанции.	10										9			2		
КСР	1															
1. Основы легкой атлетики	10										9			2		
2. Прыжковые упражнения	10										9			1		
3. Специальные силовые упражнения	10										9			2		
4. Техника прыжков в длину	10										9			2		
5. Бег на отрезках до 30 м с интенсивностью. 96–100 %	10										9			2		
6. Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	10										9			2		
7. Техника стартов и стартовые	11										9			1		

упражнения																		
8.Бег в анаэробном режиме (км)	10												9				1	
КСР	1																	
1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции	10												6				3	
2.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	10												7				2	
3.Совершенствование техники прыжков	10												7				2	
4.Совершенствование техники стартов и стартовых ускорений	10												7				3	
5.Совершенствование техники поворотов.	10												7				4	
6. Основы техники видов метаний.	10												7				4	
7.Общеразвивающие и подготовительные упражнения в легкой атлетике	11												7				4	
8. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	10												7				4	
КСР	1																	
Итого	328												260				68	

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

### Содержание материала учебных занятий для студентов

Учебный процесс в группах студентов 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 овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня

Прием нормативов физической подготовленности осуществляется с обязательным учетом противопоказаний в состоянии здоровья в текущий момент времени.

#### 4. Самостоятельная работа студента

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный курс, созданный в системе электронного обучения ННГУ - <https://e-learning.unn.ru/>, и/или в системе открытых онлайн-курсов - МООС - <https://mooc.unn.ru/>.

**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 и практическую части.. Устная часть зачета заключается в ответе студента на теоретические вопросы курса (с предварительной подготовкой) и последующем собеседовании в рамках тематики курса. Практическая часть зачета заключается в сдаче нормативов по физической культуре.

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
Знания	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.
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.	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
Навыки	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

	навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	Имели место грубые ошибки.	некоторыми недочетами	недочетами	недочетов.	и недочетов.	
--	--	----------------------------	-----------------------	------------	------------	--------------	--

#### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка	Уровень подготовки
Зачтено	Компетенция, сформирована на уровне не ниже «превосходно»
	Компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
Не зачтено	Компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно»

**6. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

**6.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости**

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

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

**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. Бег на короткие дистанции составляет –**

1. 400
2. 800
3. 100

**3.Элементы здорового образа жизни:**

1. Рациональное питание
2. Отсутствие вредных привычек
3. Занятия физической культурой
4. Все перечисленное верно

**4.Понятие «низкая физическая активность» (гиподинамия) включает в себя:**

1. Отказ от занятий спортом
2. Занятия в группах здоровья
3. Малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени

**5. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять....**

1. 2-4 часа
2. 4-7 часа
3. 6-9 часов
4. 8-12 часов

**6.На какие дистанции осуществляется забег с низкого старта:**

1. 30 м, 60м, 100м
2. 60 м, 100 м, 400 м
3. 100 м. 200 м, 500м

**7. Первые олимпийские игры проводились:**

1. Греции

2. Италия
3. Аргентина

**8. Что надо делать для профилактики избыточного веса?**

1. Заниматься физическими упражнениями по воскресениям
2. В рационе питания было больше жиров и сладких блюд
3. Регулярно заниматься физическими упражнениями

**9. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?**

1. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
2. Метание, лазание по канату
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в высоту

**10. Гиподинамия – это следствие:**

1. Понижения двигательной активности человека
2. Повышения двигательной активности человека
3. Нехватки витаминов в организме
4. Чрезмерного питания

**11. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся...**

1. Переоценивают свои возможности
2. Следует указаниям преподавателя
3. Владеют навыками выполнения движений
4. Не умеют владеть своими эмоциями

**12. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

1. Высокий
2. Средний
3. Низкий
4. Любой

**13. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?**

1. Две попытки
2. Три попытки
3. Одна попытка
4. Четыре попытки

**14. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая. Если разность частоты сокращений в положении лежа и стоя составляет:**

1. Менее 12 ударов в минуту
2. От 12 до 18 ударов в минуту
3. От 19 до 25 ударов в минуту
4. Более 25 ударов в минуту

**15. Протяженность марафонской дистанции:**

1. 37 км 100 м
2. 42 км 195 м
3. 50 км 170 м
4. 54 км 230 м

**16. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?**

1. 14-16С
2. 18-20С
3. 20-22С
4. 23-25С

**17. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**

1. Разбег, отталкивание, полет, приземление
2. Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
3. Разбег, подпрыгивание, приземление
4. Разбег, толчок, приземление

**18. Какова длина спринтерской дистанции?**

1. 100 м
2. 800 м
3. 500 м
1. 4.300м

**19. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?**

1. Копья
2. Молота
3. Ядра
4. Диска



**20. В каком ряду верно указаны фазы бега на короткие дистанции?**

1. Стартование, разгон, финиширование; старт
2. Стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок
3. Набор скорости, финиш
4. Стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок

**21. Выберите, что такое кросс:**

1. Бег с барьерами
2. Бег по пересеченной местности
3. Бег с ускорением

**22. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:**

1. Лечь отдохнуть
2. Выпить как можно больше воды
3. Перейти на ходьбу до восстановления дыхания
4. Плотнo поесть

**23. Как начинается бег на средние и длинные дистанции?**

1. С низкого старта
2. С хода
3. С высокого старта
4. с опорой на одну руку

**24. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?**

1. 100м
2. 200м
3. 400м
4. 500м

**26. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...**

1. Бег 4 x 100м
2. Бег 4 x 400м
3. Бег 4 x 1000м

**27. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...**

1. С низкого старта
2. С высокого старта
3. Из положения «упор присев»

**28. В технике выполнения прыжков в лёгкой атлетике выделяют фазы все, кроме...**

1. Приземления
2. Разбега и отталкивания
3. Старта
4. Полёта

**Критерии оценки тестирования:**

«Отлично» - 90-100% правильных ответов.

«Хорошо» - 70-89% правильных ответов.

«Удовлетворительно» – 50-69% правильных ответов.

«Неудовлетворительно» - до 49 % правильных ответов

**6.2. Задания промежуточного контроля успеваемости**

Для оценки результатов обучения в виде умений и владений применяются процедуры и технологии: практическое задание: выполнение нормативов, собеседование: ответы на вопросы.

**6.2.1. Контрольные вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**

вопросы	Код формируемой компетенции
1. Основные виды спортивной дисциплины легкая атлетика.	УК - 7
2. Развитие легкой атлетики в нашей стране.	УК - 7
3. Правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой.	УК - 7
4. Основы техники легкоатлетического бега и ходьбы, стартов и стартовых ускорений.	УК - 7
5. Ошибки при беге, прыжках и рекомендации по их исправлению.	УК - 7
6. Упражнения общей и специальной разминки в легкой атлетике.	УК – 7

7. Общие основы техники прыжков в длину с места и с разбега.	УК - 7
8. Самоконтроль и самостоятельные формы занятий легкой атлетикой.	УК - 7
9. Гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	УК – 7
10. Упражнения для развития физических качеств, необходимых для занятий лёгкой атлетикой.	УК - 7
11. Методы оценки функционального состояния на занятиях легкой атлетикой.	УК - 7

#### Критерии оценки ответа студентов в ходе собеседования

- содержательный критерий: знание терминологии и теорий, глубина и полнота раскрытия вопроса;
- речевой критерий: логичность, последовательность и внятность ответа;
- личностный критерий: умение выражать свое мнение по обсуждаемой теме, умение делать выводы и обобщения, умение отвечать на вопросы.

#### 6.2.2. Типовое практическое задание для оценки сформированности компетенции УК-7:

##### Выполнение контрольных нормативов

##### Юноши

Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	удовлетворительно	хорошо	отлично
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
Бег 100 м	15.00	14.80	14.00
Бег 2000м	10.40	10.00	9.10

##### Девушки

Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	удовлетворительно	хорошо	отлично
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
Бег 100 м	17.90	17.60	17.00
Бег 2000м	12.20	11.40	10.30

#### 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### а) основная литература:

1.Легкая атлетика. учебно -метод. пособие [электронный ресурс] / сост. М.А. Беляева, И.А.Сударикова, И.П. Чухманов. Изд-во ННГУ. 2018.- 50 с. <http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/LA-FKS.pdf>

##### б) дополнительная литература:

1.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.ОСНОВНЫЕ ВИДЫ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКИ. учебно-метод. пособие [электронный ресурс]. /Сост: М.А. Беляева., Н.В Морозова., Н.Н. Василюк Изд-во ННГУ. 2019.- 36 с. [http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/leg\\_atl.pdf](http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/leg_atl.pdf)

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

1.Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

2. Электронные ресурсы учебной литературы для студентов 1 курса, 2020-2021 уч. год Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) Профиль: «Адаптивное физическое воспитание» <http://biblio.surgu.ru/media/files/1k/4732-ffiz.pdf>

#### **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 – бакалавриат по направлению подготовки 03.03.03 Радиофизика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 7 августа 2020 г. N 912.

Составители: Кутасин А.Н., Малышева Т.А., Великанов П.В.

Заведующий кафедрой Бакунов М.И.

Программа одобрена на заседании методической комиссии радиофизического факультета

от «9» декабря 2021 года, протокол № 07/21