

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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
протокол от
«16» июня 2021 г. № 8

Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура и спорт
(Элективная дисциплина)»
(Наименование дисциплины)

Уровень высшего образования
бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность
09.03.04 Программная инженерия

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы
Разработка программно-информационных систем

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения
очная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижегород

2021

1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений

№ варианта	Место дисциплины в учебном плане образовательной программы	Стандартный текст для автоматического заполнения в конструкторе РПД
2	Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Дисциплина Б1.В.10 «Физическая культура и спорт (Элективная дисциплина)» относится к части ООП направления подготовки 09.03.04 Программная инженерия , формируемой участниками образовательных отношений.

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	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	<i>Знать</i> научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Собеседование Реферат
	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.	<i>Уметь</i> применять средства физической культуры в регулировании работоспособности	Практическое задание
	УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.	<i>Владеть</i> опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Практическое задание

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Трудоемкость дисциплины

Итого акад. часов				
Экспертное	По плану	Конт. раб.	СР	Контроль
328	328	228	100	

з.е.	Итого	Лек	Лаб	Пр	КСР	ИФ	ЭЛКУ	СР	Конт роль
	82			48	1			33	
	82			48	1			33	
	82			64	1			17	
	82			64	1			17	

1 семестр

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	82
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа): - занятия лекционного типа - занятия семинарского типа - занятия лабораторного типа -текущий контроль (КСР)	48 1
самостоятельная работа	33
Промежуточная аттестация – зачет	

2 семестр

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	82
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа): - занятия лекционного типа - занятия семинарского типа - занятия лабораторного типа -текущий контроль (КСР)	48 1
самостоятельная работа	33
Промежуточная аттестация – зачет	

3 семестр

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	82
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа): - занятия лекционного типа - занятия семинарского типа	64

- занятия лабораторного типа -текущий контроль (КСР)	1
самостоятельная работа	17
Промежуточная аттестация – зачет	

4 семестр

	Очная форма обучения
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	82
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа): - занятия лекционного типа - занятия семинарского типа - занятия лабораторного типа -текущий контроль (КСР)	64 1
самостоятельная работа	17
Промежуточная аттестация – зачет	

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины , 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	
1. Бег на короткие дистанции Семенящий бег	19		12		12	7
2. Бег с высоким подниманием бедра	18		12		12	6
3. Прыжкообразный бег	22		12		12	10
4. Бег с забрасыванием голени назад	22		12		12	10
			48		48	33
Текущий контроль	1					

(КСР)						
Промежуточная аттестация 1 сем-зачет						
5. бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)	18		16		16	10
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	16		16		16	11
7. Бег с ускорением на 30-60 м	18		16		16	12
			48		48	33
Текущий контроль (КСР)	1					
Промежуточная аттестация 2 сем-зачет						
8. Низкий старт Бег с низкого старта	9		8		8	1
9. бег по дистанции по прямой	10		8		8	2
10. бег по виражу	10		8		8	2
11. финиширование	10		8		8	2
12. бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.	10		8		8	2

13. Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты	8		6		6	2
14. Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения	8		6		6	2
15. Семенящий бег	8		6		6	2
16. бег с высоким подниманием бедра	8		6		6	2
			64		64	17
Текущий контроль (КСР)	1				1	
Промежуточная аттестация 3 сем-зачет						
17. Бег с забрасыванием голени назад	12		10		10	2
18. прыжкообразный бег	12		10		10	2
19. Ускорение на различные отрезки дистанции	12		10		10	2
20. медленного бега Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием	10		8		8	2
21. повторный бег	11		8		8	3

22. 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	11		8		8	3
23. Подготовка и сдача текущего контроля норм ГТО	13		10		10	3
			64		64	17
Текущий контроль (КСР)	1				1	
Промежуточная аттестация 4 сем-зачет						
Итого	328		228		228	100

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа.

Промежуточная аттестация проходит в традиционных формах (зачет).

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы: особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости, закономерности тренировки в легкой атлетике и ее построение.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 5.2.

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	Уровень знаний ниже	Минимально допустимый	Уровень знаний в	Уровень знаний в	Уровень знаний в	Уровень знаний в

	теоретическо го материала. Невозможнос ть оценить полноту знаний вследствие отказа обучающего я от ответа	минималь- ных требований. Имели место грубые ошибки.	уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.	объеме, соответствующ ем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	объеме, соответствующ ем программе подготовки. Допущено несколько несущественн ых ошибок	объеме, соответствую щем программе подготовки, без ошибок.	объеме, превышающе м программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минималь- ных умений. Невозмож- ность оценить наличие умений вследствие отказа обучающего- ся 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 несущест- веннымнедоч етами, выполнены все задания в полном объеме.	Продемонстр ированы все основные умения, решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полномобъем е без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможнос ть оценить наличие навыков вследствие отказа обучающего я от ответа	При решении стандартных задач не продемонстр ированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальны йнабор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продемонст- рированы базовые навыкипри решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстри рованы базовые навыкипри решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстр ированы навыкипри 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
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо»,

		при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
незачтено	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

5.2.1 Контрольные вопросы

Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
1 семестр	
1. Характеристика легкой атлетики	УК-7
2. Структура соревновательной деятельности	УК-7
3. Факторы, определяющие эффективность спортивной деятельности	УК-7
4. Принципы построения и проведения соревнований. Способы проведения соревнований.	УК-7
5. Характеристика обучения техническим действиям	УК-7
2 семестр	
6. Характеристика последовательности обучения в различных видах легкой атлетики	УК-7
7. Двигательное умение, навык	УК-7
8. Факторы успешности обучения технике. Структура обучения	УК-7
9. Развитие физических качеств	УК-7
10. Развитие специальной силы	УК-7
11. Развитие специальной выносливости	УК-7
12. Развитие специальной ловкости	УК-7
13. Развитие специальной гибкости	УК-7
14. Развитие специальной быстроты	УК-7
15. Интегральная подготовка	УК-7
3 семестр	
16. Факторы успешности обучения тактике	УК-7
17. Обеспечение подготовки спортсменов, структура подготовки.	УК-7
18. Обучение спортсмена соревновательной деятельности	УК-7
4 семестр	
16. Профилактика травматизма, гигиена спортсмена, спортивной тренировки	УК-7
20. Основы многолетней тренировки, отбор в легкой атлетике	УК-7
21. Структура программы нормативов ГТО	УК-7
22. Психологическая структура спортсмена и команды	УК-7
23. Содержание программы нормативов ГТО	УК-7

5.2.2. Типовые темы рефератов для оценки сформированности компетенции УК-7

1. Подводящие и специальные упражнения при обучении легкоатлетическим упражнениям.
2. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
3. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений.
4. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
5. Меры предупреждения травматизма при обучении легкоатлетическим упражнениям.
6. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений.
7. Особенности организации занятий в сельской местности.
8. Дозировка упражнений при различной направленности урока легкой атлетики.

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).

5.2.3. Типовые задания для оценки сформированности умений компетенции УК-7

Задание 1. Составить план тренировки на короткие дистанции

Задание 2. Составить план тренировки на средние дистанции

5.2.4. Пример задания к зачёту для студентов специальной медицинской группы

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

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.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

А) Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68.

Б) Дополнительная литература

1. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. - Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2009. - 464 с. 10 экз (2007 -14 экз., 2006 -9 экз., 2005 – 8 экзм.) = 41 экз

В) Интернет-ресурсы

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>
4. 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

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

Большой спортивный зал 12х24м.;
малый спортивный зал 9х18 м.;
лыжная база;
тренажерный зал.

Специальное оборудование: секундомер; скакалки; обручи; гантели; мячи; эстафетные палочки; 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 по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия

Составитель - Кутасин А.Н. _____

Рецензент _____

Заведующий кафедрой -Кутасин А.Н. _____

Программа одобрена на заседании методической комиссии института информационных технологий, математики и механики от 2 июня 2021 года, протокол № 8.