

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 Ученого совета ННГУ  
протокол от  
30.11.2022 №13

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)  
«Элективный курс по легкой атлетике»**

Направление подготовки (специальность)

**09.03.03 Прикладная информатика**

Прикладная информатика в области обработки данных

Форма обучения  
Очно-заочная

Нижегород

2021

## 1. Место и цели дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

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) «Элективный курс по легкой атлетике» относится к части ООП направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, 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**	
<i>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<b>УК-7.1.</b> <i>Демонстрирует знание основ здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.</i>	Знать значение лёгкой атлетики в рамках занятий физической культурой, как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни.	<i>Собеседование Тест</i>
	<b>УК-7.2.</b> <i>Демонстрирует умение выполнять комплекс физических упражнений, способствующих укреплению физического здоровья.</i>	Уметь самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности для занятий лёгкой атлетикой; выбрать средства физической культуры для собственного развития и восстановления работоспособности при занятиях лёгкой атлетикой.	<i>Практическое задание Доклад, сообщение</i>
	<b>УК-7.3.</b> <i>Демонстрирует наличие практического опыта занятий физической культурой.</i>	Владеть навыками беседы по физическому воспитанию; технологией оценки уровня развития личных физических качеств; основами организации здорового образа жизни.	<i>Практическое задание</i>

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

### 3.1. Трудоемкость дисциплины

	<b>очная форма обучения</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>328</b>
<b>в том числе</b>	
<b>контактная работа:</b>	<b>14</b>
- занятия типа	<b>12</b>
- текущий контроль (КСР)	<b>2</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>314</b>
<b>Промежуточная аттестация – 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					Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них					
		Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Занятия лабораторного типа	Консультации	Всего	
<b>1.</b> Бег на короткие дистанции Семенящий бег	11		1			1	10
<b>2.</b> Бег с высоким подниманием бедра	11		1			1	10
<b>3.</b> Прыжкообразный бег	11		1			1	10
<b>4.</b> Бег с забрасыванием голени назад	11		1			1	10
<b>5.</b> бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)	11		1			1	10
<b>6.</b> движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом	11		1			1	10
<b>7.</b> Бег с ускорением на 30-60 м	15		1			1	14
<b>8.</b> Низкий старт Бег с низкого старта	16		1			1	15
<b>9.</b> бег по дистанции по прямой	16		1			1	15
<b>10.</b> бег по виражу	16		1			1	15
<b>11.</b> финиширование	16		1			1	15

12. бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.	16		1			1	15
13. Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты	15						15
14. Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения	15						15
15. Семенящий бег	15						15
16. бег с высоким подниманием бедра	15						15
17. Бег с забрасыванием голени назад	15						15
18. прыжкообразный бег	15						15
19. Ускорение на различные отрезки дистанции	15						15
20. медленного бега Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием	15						15
21. повторный бег	15						15
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	15						15
Подготовка и сдача текущего контроля норм ГТО	15						15
текущий контроль	2					2	
Итого	328	0	12	0	0	2	314

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа.

Промежуточная аттестация проходит в традиционной форме (зачет).

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы 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. Конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

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

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

### **Самоподготовка к практическим занятиям**

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

Для достижения этой цели необходимо:

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

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

При презентации материала на защите реферата можно воспользоваться следующим алгоритмом изложения темы: определение и характеристика основных категорий, эволюция лыжного спорта, оценка его современного состояния, существующие проблемы, перспективы развития. 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 «Элективные курсы по физической культуре» (легкая атлетика) является реферат и зачет со II-VI семестрах.

Бесспорным фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестра). В этом случае 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) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;
- в) 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.

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

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

Студенту предоставляется право выбора темы из числа указанных в списке.

Структура работы 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 работы происходит на практических занятиях  
Оценивается оценкой «зачтено», «не зачтено».

#### Темы

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.
9. Особенности занятий легкой атлетикой с детьми различного возраста и пола.
10. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.
11. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в одном из видов легкой атлетики(по выбору).
12. Методика тестирования и оценки уровня подготовленности в легкой атлетике.
13. Критерии высшего спортивного мастерства в одном из видов легкой атлетики.
14. Модельные характеристики легкоатлетов одной из квалификационных групп (спринтеров, стайеров, средневики, прыгунов, метателей).

### 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине, 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 ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальны	При решении	Продемонстрированы	Продемонстрированы все	Продемонстрированы все	Продемонстрированы все	Продемонстрированы все

	х умений . Невозможнос ть оценить наличие умений вследствие отказа обучающего я от ответа	стандартны х задач не продемонст рированы основные умения.  Имели место грубые ошибки.	аны основные умения. Решены типичные задачи с негрубым и ошибкам и. Выполне ны все задания но не в полном объеме.	основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	основные умения, решены все основные задачи с отдельными несуществен ным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	основные умения., Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможнос ть оценить наличие навыков вследствие отказа обучающего я от ответа	При решении стандартны х задач не продемонст рированы базовые навыки.  Имели место грубые ошибки.	Имеется минималь ный набор навыков для решения стандартн ых задач с некоторы ми недочета ми	Продемонстр ированы 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
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. Вопросы для контроля для оценивания компетенции УК-7**

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

## **5.3. Задания для оценки компетенции УК-7:**

**Задание 1.** Составить план тренировки на короткие дистанции

**Задание 2.** Составить план тренировки на средние дистанции

**Задание 3.** Составить план тренировки на длинные дистанции

**Задание 4.** Прыжок в длину с места». Ж-190см, М-240см,

**Задание 5.** «Бег 100м». Ж-15,8сек, М-13,4сек,

**Задание 6.** «Бег 1000м». Ж-4:00,0мин, М-3:15,0мин.

**Задание 7.** Текущий контроль по нормативам ГТО

## **5.4. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ 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.

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

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с

Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

**Требования к работе:** для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы

### **5.5. Перечень заданий к зачёту для студентов основной и подготовительной групп временно (не более 2 семестров) освобождённых от практических занятий**

1. Составьте перечень Интернет-ресурсов, имеющих содержание, относящееся к предметным областям «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура и спорт», «Оздоровительная физическая культура», «Рекреационная физическая культура» «Знание нормативов ГТО» обозначьте краткое содержание портала, сайта (возможно фото, основные элементы сайта и т.п.)

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

#### **А) Основная литература**

1. Лазарев И. В., Кузнецов В. С., Орлов Г. А - Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений. - М.: Academia, 1999. - 160 с. (13 экз)

#### **Б) Дополнительная 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>

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 (модуля)**

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, аудитория для групповых консультаций, а также для текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для проведения практических занятий необходимы спортивный зал, а также спортивный инвентарь: секундомер, скакалки, коврики гимнастические, гимнастические скамейки, маты, гантели.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика».

Составитель - \_\_\_\_\_ Кутасин А.Н

Рецензент профессор \_\_\_\_\_ Федосенко Ю.С.

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

Программа одобрена на заседании методической комиссии института информационных технологий, математики и механики

07.12.2022 года, протокол №4