

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

Высшая школа общей и прикладной физики

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением ученого совета ННГУ

протокол от  
«        »        20\_\_ г.

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

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
03.03.02 - Физика

---

Направленность образовательной программы  
Фундаментальная физика

---

Форма обучения  
очная

---

Нижний Новгород

2021 год

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.16, Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) относится к части ОПОП направления подготовки 03.03.02 Физика, 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: Знания: УК-7.2: Умения: УК-7.3: Навыки:	УК-7.1: Знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте. УК-7.2: Уметь применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности УК-7.3: Владеть опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Собеседование

## 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1. Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость	0
Часов по учебному плану	328
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	0
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	224
- КСР	4
самостоятельная работа	100
Промежуточная аттестация	0 зачёт

### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

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	очная	очная	очная	очная	очная
Бег на короткие дистанции Семенящий бег / Виды ходов в лыжных гонках	16	0	10	0	10	6
Бег с высоким подниманием бедра / Техника классических лыжных ходов	16	0	10	0	10	6
Прыжкообразный бег / Обучение технике попеременного двухшажного лыжного хода	16	0	10	0	10	6
Бег с забрасыванием голени назад / Обучение технике одновременного и одновременного одношажного хода	16	0	10	0	10	6
Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50 г) / Техника прохождения поворотов и спусков	16	0	10	0	10	6
Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом / Отработка всех видов классического хода.	16	0	10	0	10	6
Бег с ускорением на 30-60 м / Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	16	0	10	0	10	6
Низкий старт Бег с низкого старта / Совершенствование техники одновременных ходов	16	0	10	0	10	6

Бег по дистанции по прямой / Совершенствование техники одновременного одношажного хода	10	0	10	0	10	0
Бег по виражу / Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	10	0	10	0	10	0
Финиширование / Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	16	0	10	0	10	6
Бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м. /	16	0	10	0	10	6
Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты / Совершенствование всех видов ходов	14	0	10	0	10	4
Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения / Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	14	0	10	0	10	4
Семенящий бег /Совершенствование техники бесшажного хода	14	0	10	0	10	4
Бег с высоким подниманием бедра / Совершенствование техники спусков.	14	0	10	0	10	4
Бег с забрасыванием голени назад / Совершенствование техники подъемов.	14	0	10	0	10	4
Прыжкообразный бег/ Совершенствование техники торможения.	14	0	10	0	10	4
Ускорение на различные отрезки дистанции / Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	14	0	10	0	10	4
Медленного бега Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием / Совершенствование техники одновременных ходов.	14	0	10	0	10	4
Повторный бег / Подготовка лыж для классического хода	16	0	12	0	12	4
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 / Подготовка лыж для конькового хода	16	0	12	0	12	4
Аттестация	0					

КСР	4				4	
Итого	328	0	224	0	228	100

Практические занятия (семинарские занятия /лабораторные работы) организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка предусматривает:

На проведение практических занятий (семинарских занятий /лабораторных работ) в форме практической подготовки отводится ч.

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

- практических навыков в соответствии с профилем ОП:

- компетенций:

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках: занятий семинарского типа, групповых консультаций, индивидуальных консультаций.

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

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 теоретическ	Уровень знаний ниже	Минимально допустимый	Уровень знаний в объеме,	Уровень знаний в объеме,	Уровень знаний в объеме,	Уровень знаний в объеме,

	ого материала.  Невозможн ость оценить полноту знаний вследствие отказа обучающег ося от ответа	минималъ ных требований. Имели место грубые ошибки.	уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.	соответствую щем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	соответствую щем программе подготовки. Допущено несколько несуществен ных ошибок	соответству ющем программе подготовки, без ошибок.	превышаю щем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минималъ ных умений . Невозможн ость оценить наличие умений вследствие отказа обучающег ося от ответа	При решении стандартны х задач не продемонст рированы основные умения.  Имели место грубые ошибки.	Продемонст рированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Продемонстр ированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстр ированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонст рированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несуществе нными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продемонст рированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом . Невозможн ость оценить наличие навыков вследствие отказа обучающег ося от ответа	При решении стандартны х задач не продемонст рированы базовые навыки.  Имели место грубые ошибки.	Имеется минималъ ный  набор навыков для решения стандартны х задач с некоторыми недочетами	Продемонстр ированы базовые навыки  при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстр ированы базовые навыки  при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонст рированы навыки  при решении нестандартн ых задач без ошибок и недочетов.	Продемонст рирован 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», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим

зачтено		компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
	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

(согласно оценочным средствам табл.2)

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

### Вопросы к зачету 1 семестра: атлетика

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

### Вопросы к зачету 2 семестра: атлетика

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

### Вопросы к зачету 3 семестра: атлетика

7. Развитие специальной гибкости
8. Развитие специальной быстроты
9. Интегральная подготовка
10. Профилактика травматизма

### Вопросы к зачету 1 семестра: лыжный спорт

1. Характеристика лыжного спорта

2. Характеристика обучения технике лыжных ходов
3. Характеристика последовательности обучения в лыжном спорте

#### **Вопросы к зачету 2 семестра: лыжный спорт**

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

#### **Вопросы к зачету 3 семестра: лыжный спорт**

7. Развитие специальной гибкости
8. Развитие специальной быстроты
9. Интегральная подготовка
10. Профилактика травматизма

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

#### **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>

или

1. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс] / Корельская И.Е. - Архангельск : ИД САФУ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html>
2. Обучение классическим лыжным ходам [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724013.html>
3. Подготовка юных лыжников-гонщиков [Электронный ресурс] : научно-методическое пособие / Плохой В.Н. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839053.html>

#### **б) дополнительная литература:**

- 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>

или



Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева - М. : Спорт, 2016

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

Не используется

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

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

Спортивный

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 ФГОС ВО по направлению 03.03.02 - Физика.

Автор(ы): Кутасин А.Н.

Рецензент(ы): Полетаева О.Н.

Заведующий кафедрой:

Программа одобрена на заседании методической комиссии  
ВШОПФ от 30.06.2021, протокол № 3.