

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

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

Юридический факультет

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением президиума Ученого совета ННГУ  
протокол от  
«20» апреля 2021 г. № 1

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**«Физической культура и спорт»  
(Элективная дисциплина-легкая  
атлетика)**

---

Уровень высшего образования  
бакалавриат

---

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность  
40.03.01 Юриспруденция

---

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы  
Гражданско-правовой профиль

---

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)  
Бакалавр

---

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения

Очная, очно-заочная

---

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2020 г.

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля) . Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП**

«Физической культуры и спорт» (Элективная дисциплина-легкая атлетика) относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Дисциплина обязательна для освоения студентами очной формы обучения в 2,3,4 семестрах, студентами очно-заочной и заочной форм обучения - во 2 и 3 семестрах.

**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 (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)**

<b>Формируемые компетенции</b>  (код компетенции, уровень освоения – при наличии в карте компетенции)	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций</b>
<i>ОК-8</i>  Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<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 (модуля) «Физической культуры и спорт» (Элективная дисциплина-легкая атлетика)**

Объем дисциплины (модуля) составляет 328 академических часов:

- для студентов очной формы обучения во 2,3,4 семестрах освоить 328 часов, из которых 179 часов - занятия практического типа (в т.ч. 3 часа текущего контроля), 149 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

-для студентов очно-заочной формы обучения во 2,3 семестрах освоить 328 часов, из которых 10 часов - занятия практического типа (в т.ч. 2 часа текущего контроля), 318 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

### Содержание дисциплины (модуля)

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		Консультации			
	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная	Очная	заочная
		Оч-заоч		Оч-заоч		Оч-заоч		Оч-заоч		Оч-заоч		Оч-заоч
<b>Семестр-2</b>												
<b>1. Бег на короткие дистанции</b> Семенящий бег	14	24			6	1					8	23
<b>2. Бег с высоким подниманием бедра</b>	14	24			6	1					8	23
<b>3. Прыжкообразный бег</b>	14	24			8	1					6	23
<b>4. Бег с забрасыванием голени назад</b>	14	24			8	1					6	23
<b>5. бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)</b>	14	23			8						6	23

<b>6.</b> движение руками как при беге из исходного положения, ноги 8на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом	14	23			8						6	23
<b>7.</b> Бег с ускорением на 30-60 м	23	21			12						11	21
<b>Текущий контроль</b>	1				1							
<b>зачет</b>												
<b>Семестр -3</b>												
<b>8. Низкий старт</b> Бег с низкого старта	14	21			8	1					6	20
<b>9.</b> бег по дистанции по прямой	14	21			8	1					6	20
<b>10.</b> бег по виражу	14	21			8	1					6	20
<b>11.</b> финиширование	14	21			8	1					6	20
<b>12.</b> бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.	14	20			8						6	20
<b>13.</b> Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты	13	20			8						5	20
<b>14. Бег на средние дистанции</b> <b>Специальные</b>	13	20			8						5	20

<b>беговые упражнения</b>												
<b>15. Семенящий бег</b>	11	19			8						3	19
<b>Текущий контроль</b>	1				1							
<b>зачет</b>												
<b>Семестр-4</b>												
<b>16. бег с высоким подниманием бедра</b>	16				8						8	
<b>17. Бег с забрасыванием голени назад</b>	16				8						8	
<b>18. прыжкообразный бег</b>	16				8						8	
<b>19. Ускорение на различные отрезки дистанции</b>	16				8						8	
<b>20. медленного бега Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием</b>	16				8						8	
<b>21. повторный бег</b>					8						8	
<b>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</b>	15				8						7	
<b>Текущий контроль</b>	1				1							
<b>зачет</b>												

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа. В конце каждого семестра проводится-зачет.

#### 4. 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.

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

##### 5.1. 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 культура 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).

**6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

**6.1 Перечень компетенций выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.**

ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	не зачтено	зачтено
<i>Знать</i> научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Полное отсутствие знаний материала	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок
<i>Уметь</i> применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности	Полное отсутствие умения применять средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Умение применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок
<i>Владеть</i> опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки	Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки

**6.2. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих сформированность компетенций**

*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.**

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

**Вопросы к зачету 2 семестра**

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

**Вопросы к зачету 3 семестра**

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

**Вопросы к зачету 4 семестра**

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

**6.6. 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.

**7. 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>

## **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>

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

Для обучения студентов названной дисциплине имеются в наличии:

Спортивный зал;

Специальное оборудование: секундомер; скакалки; обручи; гантели; мячи; эстафетные палочки; тренажеры

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО ННГУ с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

Составитель - Кутасин А.Н. \_\_\_\_\_

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

Программа одобрена на заседании методической комиссии юридического факультета ННГУ им. Н.И. Лобачевского от 26.02.2021 года., протокол № 52.

Председатель методической комиссии к.ю.н., доцент

Сосипатрова Н.Е.