

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Физический

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. декана  
физического факультета \_\_\_\_\_

Малышев А.И.

« 7 » \_\_\_\_\_ июня 2018г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина, легкая атлетика)

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования

бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность

03.03.02 «Физика»

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Физика конденсированного состояния

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)

бакалавр

(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения

очно-заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2018

*год набора 2018*

### **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)»

Дисциплина обязательна для освоения студентами в 2,3 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 составляет 328 часов, из которых 10 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (8 часов занятия семинарского типа (практические занятия), в том числе 2 часа - мероприятия текущего контроля успеваемости, 2 часа – промежуточная аттестация), 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
	Очно-заочное	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Всего	
	Очно-заочное	Очно-заочное	Очно-заочное	Очно-заочное	Очно-заочное	Очно-заочное
2 семестр						
1. Бег на короткие дистанции Семенящий бег	62		2		2	60
2. Бег с высоким подниманием бедра	51		1		1	50
3. Прыжкообразный бег	51		1		1	50
В т.ч.текущий контроль	1		1		1	
Промежуточная аттестация - <b>Зачет</b>						
3 семестр						
4. Низкий старт Бег с низкого старта	62		2		2	60
5. бег по дистанции по прямой	51		1		1	50
6. бег по виражу	51		1		1	50
В т.ч.текущий контроль	1		1		2	
Промежуточная аттестация - <b>Зачет</b>						

**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.

### **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 сущности 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 атлетика.

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 теоритические 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.

6.3 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

6.4. 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 ФГОС ВО по направлению 03.03.02 – «Физика».

Автор (ы) \_\_\_\_\_ к.п.н. доцент  
Кутасин А.Н.

Рецензент (ы) \_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой физической  
культуры и организации  
спортивной деятельности \_\_\_\_\_ к.п.н. доцент  
Кутасин А.Н.

Программа одобрена на заседании методической комиссии  
физического факультета  
от « 7 » июня 2018 г., протокол № 6/н

Председатель  
учебно-методической комиссии  
физического факультета ННГУ \_\_\_\_\_

## Приложение 1

### Описание шкалы оценивания

Промежуточной аттестацией для дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина, легкая атлетика)» является **зачет**.

По итогам зачета выставляется оценка «Зачтено» или «Не зачтено». Оценка «Не зачтено» означает отсутствие аттестации, оценка «Зачтено» выставляется при успешном прохождении аттестации.

Критериями оценивания являются полнота знаний, наличие умений и владений (навыков), перечисленных в п. 2 настоящей Рабочей программы дисциплины.

**«Не зачтено»** – обучающийся не продемонстрировал представления об основных теоретических разделах курса, не показал минимально допустимый уровень умений и навыков выполнения практических заданий;

**«Зачтено»** – обучающийся продемонстрировал изложение формулировок основных теоретических положений курса и успешно показал умения и навыки выполнения практических заданий базового уровня сложности.