

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО

Декан /
решением
ученого совета
ННГУ _____

« ____ » _____ 201_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

***Физическая культура и спорт
(элективная дисциплина)
(легкая атлетика)***

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
05.03.06 Экология и природопользование

Направленность образовательной программы
Профиль Экология

Квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Нижний Новгород
2020

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» (легкая атлетика) элективный курс является обязательной дисциплиной вариативной части Блока 1 «Дисциплины, модули» ОПОП по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование. Дисциплина осваивается студентами во 2-4 семестрах бакалавриата.

Целями освоения дисциплины являются:

- формирование у студентов научно- практической позиции в отношении роли и значения легкой атлетики и акцентировать теоретико-методическую подготовку студентов при сохранении их оптимальной двигательной-практической подготовки
- овладение теоретико-методологическими основами,
- получение практических навыков применения различных методов и средств для решения задач.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Начальный, базовый этапы формирования)	<i>Знать</i> правила соревнований, методику проведения и организации соревнований. <i>Уметь</i> организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания. <i>Владеть</i> методикой судейства соревнований.

3. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре» (легкая атлетика)

Объем дисциплины (модуля) составляет 328 академических часов: из которых 183 часа составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (180 часов практических занятий, 3 часа мероприятия промежуточной аттестации), 145 часов 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				Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них				
		Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Занятия лабораторного типа	Всего	

1. Бег на короткие дистанции. Семенящий бег	14		8		8	6
2. Бег с высоким подниманием бедра	14		8		8	6
3. Прыжкообразный бег	14		8		8	6
4. Бег с забрасыванием голени назад	14		8		8	6
5. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)	14		8		8	6
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	19		8		8	11
7. Бег с ускорением на 30-60 м	14		8		8	6
8. Низкий старт. Бег с низкого старта	14		8		8	6
9. Бег по дистанции по прямой	14		8		8	6
10. Бег по виражу	14		8		8	6
11. Финиширование	14		8		8	6
12. Бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.	17		11		11	6
13. Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты	19		8		8	11
14. Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения	14		8		8	6
15. Семенящий бег	14		8		8	6
16. Бег с высоким подниманием бедра	14		8		8	6
17. Бег с забрасыванием голени назад	14		8		8	6
18. Прыжкообразный бег	14		8		8	6
19. Ускорение на различные отрезки дистанции	14		8		8	6
20. Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием	13		7		7	6
21. Повторный бег	13		7		7	6
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	20		11		11	9
В т.ч. текущий контроль	3					
Промежуточная аттестация – 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, на которых применяются следующие образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии: *практические занятия* (занятия, посвященные освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму).
2. Технологии проблемного обучения: *практическое занятие в форме практикума* (организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков).

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; **проведение занятия** с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности.

Формой промежуточного контроля знаний студентов по дисциплине является зачет.

5. 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.

Виды самостоятельной работы студентов в рамках освоения дисциплины:

- изучение понятийного аппарата и проработка тем дисциплины;
- работа с основной и дополнительной литературой дома и в библиотеке;
- изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет;
- подготовка реферата (темы рефератов приведены в пункте 6.4);
- подготовка к зачету (перечень вопросов приведен в пункте 6.4).

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.

Работа над основной и дополнительной литературой

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к нормативно-правовым актам, научным монографиям и материалам периодических изданий. 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.

Для аккумуляции информации по изучаемым темам рекомендуется формировать личный архив, а также каталог используемых источников. При этом если уже на первых курсах обучения студент определяет для себя наиболее интересные сферы для изучения, то подобная

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

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.

Правила выполнения рефератов

Реферат представляет собой самостоятельную творческую работу студента. Тема выбирается из предложенного перечня (приведен в разделе 6.4). Для написания рекомендуется использовать литературу за период не более 10 лет, интернет-поиск и периодические издания.

Реферат оформляется в виде машинописного или рукописного текста на листах формата А4. Объем работы около 20 машинописных страниц, выполненных в формате стандартных полей, шрифтом № 14 с 1,5 интервалом. При подготовке рефератов в обязательном порядке должны быть представлены: план работы введение, главы и заключение; список использованной литературы. В основной части реферата желательно использовать фактический материал и иллюстрации (графики, таблицы, рисунки). Титульный лист и список литературы оформляется в соответствии со стандартами.

Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету

Контроль выступает формой обратной связи и предусматривает оценку успеваемости студентов и разработку мер по дальнейшему повышению качества подготовки современных специалистов.

В начале семестра рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к зачету по данной дисциплине (представлен в разделе 6.4), а также использовать в процессе обучения программу, другие методические материалы, разработанные кафедрой по данной дисциплине. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение студентом существа того или иного вопроса за счет:

- а) уточняющих вопросов преподавателю;
- б) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;
- в) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям.

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 лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

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: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Начальный этапы формирования).

Общекультурная компетенция выпускника программы бакалавриата по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование».

Этап формирования – начальный, базовый.

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	«не зачтено»	«зачтено»

Шкала оценок по проценту правильно выполненных контрольных заданий	0 – 20 %	20 – 50 %	50 – 70 %	70-80 %	80 – 90 %	90 – 99 %	100%
<u>Знания</u> <i>Знать</i> правила соревнований, методику проведения и организации соревнований	отсутствие знаний материала	наличие грубых ошибок в основном материале	знание основного материала с рядом негрубых ошибок	знание основного материалом с рядом заметных погрешностей	знание основного материала с незначительными погрешностями	знание основного материала без ошибок и погрешностей	знание основного и дополнительного материала без ошибок и погрешностей
<u>Умения</u> организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания.	Полное отсутствие умения организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания	Отсутствие умения организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания	Посредственное умение организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания	Удовлетворительное умение организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания	Хорошо сформированное умение организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания	Отлично сформированное умение организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания	Превосходное сформированное умение организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания
<u>Навыки</u> <i>Владеть</i> методикой судейства соревнований	Полное отсутствие владения методикой судейства соревнований	Отсутствие владения методикой судейства соревнований	Наличие минимального, но достаточного владения методикой судейства соревнований	Удовлетворительное владение методикой судейства соревнований	Хорошее владение методикой судейства соревнований	Отличное владение методикой судейства соревнований	Превосходное владение методикой судейства соревнований

6.2.Описание шкал оценивания

Промежуточный контроль качества усвоения студентами содержания дисциплины проводится в виде зачета, на котором определяется:

- уровень усвоения студентами основного учебного материала по дисциплине;
- уровень понимания студентами изученного материала
- способности студентов использовать полученные знания для решения конкретных задач.

Зачет проводится в устной форме. Собеседование проводится в форме вопросов, на которые студент должен дать краткий ответ.

Критерии оценивания ответа на зачете

Оценка	Уровень подготовки
Зачтено	Достаточный уровень подготовки. Студент показывает хорошее владение теоретическим материалом. Допускаются ошибки при

	ответах на дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя. Реферат выполнен на достаточном уровне.
Не зачтено	Подготовка недостаточная и требует дополнительного изучения материала. Студент дает ошибочные ответы, как на теоретические вопросы билета, так и на наводящие и дополнительные вопросы преподавателя. Реферат выполнен на недостаточном уровне, либо не выполнен.

Критерии оценивания ответа на собеседовании

Собеседование проводится для оценки знаний студентами теоретического материала, способности логически верно и аргументировано излагать материал, умения анализировать факты и проблемные аспекты по теме. Применяется альтернативная шкала:

- «зачтено»: студент демонстрирует знание материала по разделу, основанное на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями, дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы; допускаются незначительные неточности в ответах;

- «не зачтено»: имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

Критерии оценивания реферата

Выполненный студентом реферат направляется на проверку преподавателю. Представляемый для проверки реферат должен быть помещен в папку (скоросшиватель).

Подготовленный и оформленный в соответствии с требованиями реферат оценивается преподавателем по альтернативной шкале «зачтено / не зачтено» в соответствии со следующими критериями:

- уровень знаний и умений: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей.
- достижение поставленной цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов);
- уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований, использование последних публикаций по проблеме);
- использование разнообразных источников;
- наличие критичного обзора литературы по теме реферата, его полнота и последовательность анализа;
- культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора)
- степень самостоятельности при выполнении реферата, отсутствие плагиата;
- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).

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

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие процедуры и технологии:

- реферат;
- устные ответы на вопросы в ходе собеседования;

Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются следующие процедуры и технологии:

- собеседование;
- практические задания

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 зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» (легкая атлетика)

1. Характеристика легкой атлетики
2. Структура соревновательной деятельности
3. Факторы, определяющие эффективность спортивной деятельности
4. Принципы построения и проведения соревнований. Способы проведения соревнований.
5. Характеристика обучения техническим действиям
6. Характеристика последовательности обучения в различных видах легкой атлетики
7. Двигательное умение, навык
8. Факторы успешности обучения технике. Структура обучения
9. Развитие физических качеств
10. Развитие специальной силы
11. Развитие специальной выносливости
12. Развитие специальной ловкости
13. Развитие специальной гибкости
14. Развитие специальной быстроты
15. Интегральная подготовка
16. Факторы успешности обучения тактике
17. Обеспечение подготовки спортсменов, структура подготовки.
18. Обучение спортсмена соревновательной деятельности
16. Профилактика травматизма, гигиена спортсмена, спортивной тренировки
20. Основы многолетней тренировки, отбор в легкой атлетике
21. Документы планирования и учета в ДЮСШ
22. Психологическая структура спортсмена и команды
23. Организация педагогического контроля

Примеры заданий для оценки сформированности владений компетенции «ОК-8»:

Задание 1. Составить план тренировки на короткие дистанции

Задание 2. Составить план тренировки на средние дистанции

Задание 3. Составить план тренировки на длинные дистанции

Вопросы для оценки знаний компетенции «ОК-8»:

Характеристика видов в легкой атлетике.

Структура соревновательной деятельности.

Факторы, определяющие эффективность спортивной деятельности.

Принципы построения и проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

Факторы, определяющие эффективность спортивной деятельности.
Обеспечение подготовки спортсменов, структура подготовки.
Психологическая структура спортсмена и команды.
Основы многолетней тренировки, отбор в легкой атлетике.
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.).

Темы рефератов для оценки умений компетенции «ОК-8»:

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).

6.5. 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. Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. Легкая атлетика. - Новосиби.: НГТУ, 2010. - 58 с. - Доступно на ЭБС «Znaniy»: <http://znaniy.com/bookread2.php?book=549320>.

2. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): Учебное пособие. - М.: Спорт, 2016. - 240 с. - Доступно на ЭБС «Znanium»: <http://znanium.com/bookread2.php?book=914085>.
3. Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. Легкая атлетика. Том 1: Энциклопедия. - М.: Человек, 2012. - 708 с. - Доступно на ЭБС «Znanium»: <http://znanium.com/bookread2.php?book=914087>
4. Морозова Е.В. Физическая культура как ценность: социологический аспект, 2012. - Доступно на ЭБС «Znanium»: <http://znanium.com/bookread2.php?book=525867>.
5. Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., В.Л. Штейнбах. Легкая атлетика. Том 1. — Москва, 2012. — 708 с. — Доступно на ЭБС «Лань»: <https://e.lanbook.com/book/97556>.

б) дополнительная литература

1. Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. Легкая атлетика. Том 2. - М.: Человек, 2013. - Доступно на ЭБС «Znanium»: <http://znanium.com/bookread2.php?book=914090>.
2. Шнайдер Н.А. Track and Field Athletics. Легкая атлетика. - М.: Спорт, 2016. - 144 с. - Доступно на ЭБС «Znanium»: <http://znanium.com/bookread2.php?book=914069>.
3. Гнетова А. Бегай. Прыгай. Метай. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. - М.: Человек, 2013. - 316 с. - Доступно на ЭБС «Znanium»: <http://znanium.com/bookread2.php?book=913388>.
4. Завьялова Т. А. Теория и методика избранного вида спорта. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 247 с. — Доступно на ЭБС «Юрайт»: www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F.

в) интернет-ресурсы:

1. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839213.html>
2. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html>.
3. <http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/>
4. http://uzathletics.uz/stati/article_post/metodicheskiye-rekomendatsii-po-sovershenstvovaniyu-mnogoletney-podgotovki-sportivnogo-rezerva-v-legkoy-atletike

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованные специализированной мебелью. Для проведения занятий практического типа имеются спортивные залы (большой спортивный зал 12х24м; малый спортивный зал 9х18 м; спортивная площадка 30х50 м; тренажерный зал) и специальное оборудование: секундомер; скакалки; обручи; коврики; гантели; эстафетные палочки; стойки для прыжков и др.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование.

Автор _____ Кутасин А.Н.

Заведующий кафедрой _____ Кутасин А.Н.

Программа одобрена на заседании Методической комиссии
года, протокол № .

от

Программа одобрена на заседании Методической комиссии Института биологии и
биомедицины от 30 августа 2020 года, протокол № 14.