МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Радиофизический факультет

(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДАЮ:

Декан радиофизического факультета _____ Матросов В.В.

« 27 » июня 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

02.03.02. Фундаментальная информатика и информационные технологии

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы

Информационные системы и технологии

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Нижний Новгород

2018 г.

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

«Физической культура и спорт» (Элективная дисциплина-легкая атлетика) относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП по специальности/направлению подготовки _____.

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)**

Формируемые компетенции (Код компетенции, этап формирования)	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций**
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (*Этап формирования базовый*)	*Знать* научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, средства и методы мышечной релаксации в спорте. *Уметь* применять теоретические средства физической культуры в регулировании работоспособности *Владеть* опытом самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки

3. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Физической культура 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 200 часов - занятия практического типа, 128 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

- для студентов очно-заочной и заочной форм обучения во 2 и 3 семестрах освоить 328 часов следующим образом: 8 часов - практические занятия, остальные часы - самостоятельная работа.

Содержание дисциплины (модуля)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	В том числе																	
	Всего (часы)			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы них												Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			Всего					
	Очное	Очно-заочное	Заочное	Очное	Очно-заочное	Заочное	Очное	Очно-заочное	Заочное	Очное	Очно-заочное	Заочное	Очное	Очно-заочное	Заочное	Очное	Очно-заочное	Заочное
Семестр 2																		
1. **Бег на короткие дистанции.** Семенящий бег	**14**	**21**					**10**	**1**					**10**	**1**		**4**	**20**	
2. Бег с высоким подниманием бедра	**14**	**21**					**10**	**1**					**10**	**1**		**4**	**20**	
3. Прыжкообразный бег	**16**	**21**					**10**	**1**					**10**	**1**		**6**	**20**	
4. Бег с забрасыванием голени назад	**14**	**20**					**8**						**8**			**6**	**20**	
5. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50^0)	**14**	**20**					**8**						**8**			**6**	**20**	
7. Движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом	**14**	**20**					**8**						**8**			**6**	**20**	
8. Бег с ускорением на 30-60 м	**14**	**20**					**8**						**8**			**6**	**20**	
Промежуточная аттестация - зачёт																		
Семестр -3																		
1. **Низкий старт.** Бег с низкого старта	**14**	**21**					**8**						**8**			**6**	**20**	
2. Бег по дистанции по прямой	**14**	**21**					**8**						**8**				**20**	
3. Бег по виражу	**14**	**21**					**8**						**8**				**20**	
4. Финиширование	**14**	**20**					**8**						**8**				**20**	
5. Бег на время на различные отрезки дистанции 30, 60, 100м.	**14**	**20**					**8**						**8**			**6**	**20**	
6. Подводящие и подготовительные упражнения для развития силы и быстроты	**14**	**20**					**8**						**8**			**6**	**20**	
7. Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения	**14**	**20**					**8**						**8**			**6**	**20**	
8. Семенящий бег	**14**	**20**					**8**						**8**			**6**	**20**	
Промежуточная аттестация - зачёт 4																		

Семестр -4															6			
1. Бег с высоким подниманием бедра	**16**						**10**						**10**			**6**		
2. Бег с забрасыванием голени назад	**16**						**10**						**10**			**6**		
3. Прыжкообразный бег	**16**						**10**									**6**		
4. Ускорение на различные отрезки дистанции	**16**						**10**						**10**			**6**		
5. Медленного бега Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием	**16**						**10**						**10**			**6**		
6. Повторный бег	**16**						**10**									**6**		
7. 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	**16**						**10**						**10**					
Промежуточная аттестация - зачёт 4																		

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 легкая 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
Знать 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
Уметь 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

Владеть 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 <u>знаний</u> используются следующие процедуры и технологии:
устные ответы на вопросы.
Для оценивания результатов обучения в виде <u>умений</u> и <u>владений</u> 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», утверждённое 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. Зеличенок, 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. Зеличенок, 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 с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению подготовки 02.03.02 «Фундаментальная информатика и информационные технологии»

Составитель _____ Кутасин А.Н.

Рецензент _____

Заведующий кафедрой ._____ Кутасин А.Н

Программа одобрена на заседании методической комиссии Радиофизического факультета. Протокол № 02/18 от «27» июня 2018 года.