

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт информационных технологий, математики и механики

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Гергель В.П.

« _____ » _____ 2017 г.

Рабочая программа дисциплины
«Элективный курс по легкой атлетике»

Направление подготовки

02.03.01 Математика и компьютерные науки

Направленность образовательной программы

Общий профиль

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная

Нижний Новгород

2017

1. Цель освоения дисциплины. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» (легкая атлетика) элективный курс, относящийся к дисциплинам по выбору вариативной части ОПОП. Дисциплина обязательна для освоения студентами очной формы обучения в 1-4 семестрах.

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

Подготовить студентов к изучению дисциплин цикла: «Элективные курсы по физической культуре» (легкая атлетика). Сформировать у студента целостное представление о методике обучения и совершенствования в циклических видах спорта, и в частности в легкой атлетике, ее историческом развитии. Дать основу для изучения многих спортивных дисциплин, о современных направлениях, проблемах и перспективах легкой атлетики. В рамках курса рассматриваются вопросы из области истории легкой атлетики, теории обучения техническим приемам, развитию физических качеств, судейства соревнований, оборудования, используемое при подготовке спортсменов. Студенты знакомятся с правилами соревнований, профилактикой травматизма, основами многолетней тренировки, периодизацией, документами планирования и отчета. Это формирует у студентов понимание закономерностей методики обучения.

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
<i>ОК-8</i> способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности базовый этап	<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 «Элективные курсы по физической культуре» (легкая атлетика)

Объем дисциплины составляет 328 академических часов, из которых 231 час составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (занятия практического типа), 97 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины, форма промежуточной аттестации по дисциплине	Всего (часы)	В том числе						Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы					Всего	
		из них						
		Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Занятия лабораторного типа	Консультации			
1 семестр								
1. Бег на короткие дистанции Семенящий бег	13		8			8	5	
2. Бег с высоким подниманием бедра	13		8			8	5	
3. Прыжкообразный бег	14		8			8	6	
4. Бег с забрасыванием голени назад	14		9			9	5	
5. бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку (туловище под углом примерно 45-50°)	14		9			9	5	
6. движение руками как при беге из исходного положения, ноги на ширине плеч, туловище несколько	14		9			9	5	

наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом							
В т.ч. текущий контроль	2						
Промежуточная аттестация: зачет							
2 семестр							
7. Бег с ускорением на 30-60 м	13		8			8	5
8. Низкий старт Бег с низкого старта	13		8			8	5
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.	14		8			8	6
В т.ч. текущий контроль	2						
Промежуточная аттестация: зачет							
3 семестр							
13. Подводящие и подготовительн ые упражнения для развития силы и	9		8			8	1

быстроты							
14. Бег на средние дистанции Специальные беговые упражнения	9		8			8	1
15. Семенящий бег	10		8			8	2
16. бег с высоким подниманием бедра	10		8			8	2
17. Бег с забрасыванием голени назад	10		8			8	2
18. прыжкообразный бег	10		8			8	2
19. Ускорение на различные отрезки дистанции	12		10			10	2
20. медленного бега Переменный бег на различные отрезки на время с чередованием	12		10			10	2
В т.ч. текущий контроль	2						
Промежуточная аттестация: зачет							
4 семестр							
21. повторный бег	16		10			10	6

22. медленный бег а)ознакомление с техникой высокого старта б)ознакомлени е с техникой бега на средние дистанции в)ознакомление с тактикой бега г)финиширован ие, бег после финиша	16		10			10	6
23. Подготовка и сдача текущего контроля норм ГТО	50		44			44	6
В т.ч. текущий контроль	2						
Промежуточная аттестация: зачет							

Текущий контроль успеваемости проходит в рамках занятий практического типа. Итоговый контроль осуществляется на зачетах I-IV семестров.

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;
- частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия;

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 1-3 частей занятия** с использованием изученных технологий физкультурно-спортивной деятельности;

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 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. 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.

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

Самоподготовка к практическим занятиям

При подготовке к практическому занятию необходимо помнить, что данная дисциплина должна быть тесно связана с позднее изучаемыми дисциплинами. 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;
- 5) подготовить конспект занятия по указанной из вынесенных тем.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ дисциплины, раскрытия сущности основных положений, проблемных аспектов темы и анализа практического материала.

При презентации материала на защите реферата можно воспользоваться следующим алгоритмом изложения темы: определение и характеристика основных категорий, эволюция лыжного спорта, оценка его современного состояния, существующие проблемы, перспективы развития. 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 «Элективные курсы по физической культуре» (легкая атлетика) является реферат и зачет со II-IV семестрах.

Бесспорным фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестра). В этом случае 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) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;
- в) 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

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. 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 и профессиональной деятельности

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	не зачтено	зачтено
знать: правила соревнований, методику проведения и организации соревнований.	Полное отсутствие знаний материала	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок
уметь: организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания.	Полное отсутствие умения организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания.	Умение организовывать и проводить спортивные праздники, фестивали, состязания при наличии несущественных ошибок
Владеть: методикой судейства соревнований	Полное отсутствие навыков судейства и организации соревнований	Наличие минимальных навыков работы судейства и организации соревнований со спортсменами

6.2. Описание шкал оценивания

Оценка	Уровень подготовки
зачтено	Высокий уровень физической и технической подготовки, безупречное владение теоретическим материалом, студент демонстрирует творческий подход к решению поставленных задач. Студент дал полный и развернутый ответ на теоретические вопросы билета, подтверждая теоретический материал практическими примерами из практики. Студент активно работал на практических занятиях.
не зачтено	Техническая и физическая подготовка абсолютно недостаточная. Студент не отвечает на поставленные вопросы. Студент отсутствовал на большинстве лекций и практических занятий. Выполнение контрольных заданий менее 20 %.

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

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

устные и письменные ответы на вопросы.

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

- тестирование физической и технической подготовленности;
- практические задания, включающие подготовку конспекта

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.

Контрольные вопросы

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

25.Содержание программы нормативов ГТО

Задания для оценки сформированности умений компетенции ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задание 1. Составить план тренировки на короткие дистанции

Задание 2. Составить план тренировки на средние дистанции

Задание 3. Составить план тренировки на длинные дистанции

Задание 4. Прыжок в длину с места». Ж-190см, М-240см,

Задание 5. «Бег 100м». Ж-15,8сек, М-13,4сек,

Задание 6. «Бег 1000м». Ж-4:00,0мин, М-3:15,0мин.

Задание 7. Текущий контроль по нормативам ГТО

6.5.ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ЗАЧЁТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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.).

Требования к работе: для 1 работы минимум 25 - максимум 35 слайдов, логичность представления материала, его законченность, использование современных компьютерных программ, для создания зрелищности работы

6.6.Перечень заданий к зачёту

для студентов основной и подготовительной групп

временно (не более 2 семестров) освобождённых от практических занятий

1. Составьте перечень Интернет-ресурсов, имеющих содержание, относящееся к предметным областям «**Лечебная физическая культура**», «**Адаптивная физическая культура и спорт**», «**Оздоровительная физическая культура**», «**Рекреационная физическая культура**» «Знание нормативов ГТО» обозначьте краткое содержание портала, сайта (возможно фото, основные элементы сайта и т.п.)

6.7. 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,

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>
4. **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

Имеются в наличии учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет». Наличие рекомендованной литературы.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению 02.03.01 Математика и компьютерные науки.

Составитель - Кутасин А.Н. _____

Рецензент _____

Заведующий кафедрой -Кутасин А.Н. _____

Программа одобрена на заседании методической комиссии института Информационных технологий, математики и механики ННГУ им. Н.И. Лобачевского от _____ г.,
протокол № _____.