

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Рукович Александр Владимирович  
 Должность: Директор  
 Дата подписания: 14.09.2019  
 Уникальный программный ключ:  
 f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afddaffb705f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
 «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»  
 Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

**Б1. В.ДВ.01.04 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

для программы бакалавриата  
 по направлению подготовки

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность программы: Системное программирование и компьютерные технологии

Форма обучения: очная

Автор: Прокопенко Л.А., к.пед.н., доцент кафедры общеобразовательных дисциплин, e-mail: [larisana4@mail.ru](mailto:larisana4@mail.ru)

<p>РЕКОМЕНДОВАНО          Представитель кафедры ОД  <u>[подпись]</u>          Заведующий кафедрой ОД  <u>[подпись]</u> / Хода Л.Д.          протокол № <u>8</u>          от «<u>23</u>» <u>04</u> 2019 г.</p>	<p>ОДОБРЕНО          Представитель кафедры          МиИ <u>[подпись]</u> И.В. Чумаченко          Заведующий кафедрой МиИ  <u>[подпись]</u> / В.М. Самохина          протокол № 10          от «07» мая 2019 г.</p>	<p>ПРОВЕРЕНО          Нормоконтроль в составе          ОПОП пройден          Специалист УМО  <u>[подпись]</u> / С.Р. Санникова          «<u>16</u>» <u>05</u> 2019 г.</p>
<p>Рекомендовано к утверждению в составе ОП          Председатель УМС  <u>[подпись]</u> / Л.А. Яковлева          протокол УМС № <u>10</u> от «<u>23</u>» <u>05</u> 2019 г.</p>		<p>Зав. библиотекой  <u>[подпись]</u> / О.В. Сокольникова          «<u>13</u>» <u>05</u> 2019 г.</p>



Нерюнгри 2019

**1. АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.В.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая**  
**атлетика)**  
Трудоемкость 0 з.е.

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций)	Наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	<p>Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1)</p> <p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2)</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3)</p> <p>Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4)</p> <p>Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК-7.5)</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul> <p><i>Владеть (методиками):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает технику и методику выполнения базовых упражнений по легкой атлетике;</li> </ul> <p><i>Владеть практическими навыками:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует практические навыки выполнения базовых упражнений, знает правила соревнований, участвует в судействе соревнований на уровне группы и института</li> </ul>

**1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Индекс	Наименование дисциплины	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.ДВ.01.04	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)	1-6	Б1.О.05 Физическая культура и спорт	

**1.4. Язык преподавания:** русский.

**2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Выписка из учебного плана (гр. БА-ПМ-19):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)	
Курс изучения	1, 2, 3	
Семестр(ы) изучения	1-6	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Контрольная работа, семестр выполнения	–	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	–	
<b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:</b>	68/140/120	
<b>№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО <sup>1</sup> , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	68/140/120	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	-	-
- практические занятия	1 курс – 68 2 курс – 140 3 курс – 120	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	-	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	-	
<b>№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)</b>	-	

<sup>1</sup>Указывается, если в аннотации образовательной программы по позиции «Сведения о применении дистанционных технологий и электронного обучения» указан ответ «да».

### 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий 1 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ИКТ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ИКТ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ИКТ	Практикумы	из них с применением ЭО и ИКТ	КСР	
Обучение технике основных упражнений легкой атлетики (тема 1)	20	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>36</b>	-	-	<b>36</b>	-	-	-	-	-	-	-
Обучение технике основных упражнений легкой атлетики (тема 1)	20	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	12	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>32</b>	-	-	<b>32</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>	-	-	-	-	-	-	-

#### 2 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ИКТ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ИКТ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ИКТ	Практикумы	из них с применением ЭО и ИКТ	КСР (консультации)	
Обучение технике основных упражнений легкой атлетики (тема 1)	50	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	22	-	-	22	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-	-	-	-	-
Обучение технике основных упражнений легкой атлетики (тема 1)	40	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-

Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	28	-	-	28	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	140	-	-	140	-	-	-	-	-	-	-

### 3 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭОД	Практические занятия	из них с применением ЭОД	Лабораторные работы	из них с применением ЭОД	Практикумы	из них с применением ЭОД	КСР	
Обучение технике основных упражнений легкой атлетики (тема 1)	50	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	22			22							
<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-	-	-	-	-
Обучение технике основных упражнений легкой атлетики (тема 1)	40	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	8	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>48</b>	-	-	<b>48</b>	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	120	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-

### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

**Тема 1.** Обучение технике основных упражнений легкой атлетики: бега и прыжков, бега на короткие и длинные дистанции. Старты. Прыжковая подготовка. Изучение правил соревнований по видам (1 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на вираже, по дистанции, на финише. Эстафетный бег. Якутские национальные прыжки (2 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки через нарты (3 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на средние дистанции, финиширование. Метание аркана. Прыжки через нарты (4 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки через нарты (5 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на средние дистанции, финиширование. Метание аркана. Прыжки через нарты (6 семестр)

**Тема 2.** Общефизическая подготовка, развитие физических качеств с эспандером, гантелями, с использованием беговых и прыжковых комплексов, в тренажерном зале

### 3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

В образовательном процессе используются личностно-ориентированная технология организации двигательной деятельности.

#### 4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

В соответствии с учебным планом, по данной дисциплине СРС не предусмотрена.

#### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной работы обучающихся:

1. Хода Л.Д. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. ТИ (ф) СВФУ, 2017.

2. Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. ТИ (ф) СВФУ, 2011.

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной и самостоятельной работы обучающихся размещены в СДО Moodle: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4121>

#### Рейтинговый регламент по дисциплине:

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)		Количество баллов (min)	Количество баллов (max)	Примечание
	Испытания / Формы СРС	Время, час			
1	Контроль спортивно-технической подготовки		5 x 7 б = 35 б.	5 x 10 б = 50 б	Пять контрольных упражнений
2	Контроль общефизической подготовки		5 x 2б = 10 б.	5 x 5б = 25 б.	Пять контрольных упражнений
3	Участие в спортивных соревнованиях: - внутригрупповых – 5-10б. - институтских – 10-15 б.		5 б.	15 б.	Обязательное участие во внутригрупповых соревнованиях
4	Посещаемость занятий		10 б.	10 б.	Не менее 10 учебных занятий
	<b>Итого:</b>		<b>60 б.</b>	<b>100 б.</b>	

#### 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

##### 6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Коды оцениваемых компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2.РПД)	Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-	<i>Знать:</i> - научно-практические основы физической	Освоено	Выполняет технически правильно контрольные	Зачтено

7.4, УК-7.5)	культуры и здорового образа жизни; <i>Уметь:</i> - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; <i>Владеть:</i> - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <i>Владеть (методиками):</i> - знает технику и методику выполнения базовых упражнений по легкой атлетике; <i>Владеть практическими навыками:</i> - демонстрирует практические навыки выполнения базовых упражнений, знает правила соревнований, участвует в судействе соревнований на уровне группы и института		упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает положительную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки	
		Не освоено	Не выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает отрицательную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки	Не зачтено

#### 6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент должен сдать 5 контрольных упражнения спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки. Учитывается активность и посещаемость занятий, участие в внутригрупповых соревнованиях по изучаемым видам спорта.

#### Критерии оценки:

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения;
- положительная динамика показателя выполнения упражнения.

#### 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания



<b>Характеристики процедуры</b>	
Вид процедуры	Зачет
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенции УК-7
Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры	Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 3.0, утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г. Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1, 2, 3 курсов бакалавриата
Период проведения процедуры	Зимняя экзаменационная сессия Летняя экзаменационная сессия
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	-
Требования к банку оценочных средств	-
Описание проведения процедуры	В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утверждено приказом ректора СВФУ от 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена
Шкалы оценивания результатов	шкала оценивания результатов приведена в п.6.1. РПД
Результаты процедуры	Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Наличие грифа, вид грифа	Библиотека ТИ (ф) СВФУ, кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)	Количество студентов
<b>Основная литература<sup>2</sup></b>					
1.	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО РФ	17	-	18
2.	Чертов Н.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2012			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=241131&amp;sr=1</a>	18
<b>Дополнительная литература</b>					
1.	Бегай! Прыгай! Метай! : Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие. – М.: Человек, 2013.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=461402">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=461402</a>	18
2.	Гэллоуэй Д. Психологический тренинг для бегунов: как сохранить мотивацию. – М.: Спорт, 2016.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=460598">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=460598</a>	18
3.	Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов. – М.: Спорт, 2017.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=471230">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=471230</a>	18
4.	Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Человек, 2012.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=461395">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=461395</a>	18

<sup>2</sup> Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:  
<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4121>

**9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

№ п/п	Виды учебных занятий*	Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень оборудования
1.	Практические занятия	Игровой зал с/к «Олимп»	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий силовой подготовкой, ОФП, легкой атлетикой

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине<sup>3</sup>

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются материалы, размещенные в СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

Не используется.

10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

---

<sup>3</sup>В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)

Учебный год	Внесенные изменения	Преподаватель (ФИО)	Протокол заседания выпускающей кафедры (дата,номер), ФИО зав.кафедрой, подпись

*В таблице указывается только характер изменений (например, изменение темы, списка источников по теме или темам, средств промежуточного контроля) с указанием пунктов рабочей программы. Само содержание изменений оформляется приложением по сквозной нумерации.*