

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 2019.05.03

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea7d4f72eb8d7d6b7cb96aac6d9b4bda991afddefb705f

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 специалитета
по специальности

21.05.04 – Горное дело

Направленность программы: Подземная разработка пластовых месторождений,

Обогащение полезных ископаемых

Форма обучения: очная

Автор: Алексеев В.Г., старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин,
e-mail: avg2176@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНО Представитель кафедры ОД  Л.Д. Хода Заведующий кафедрой ОД  Л.Д. Хода протокол № <u>8</u> от « <u>23</u> » <u>04</u> 2019 г.	ОДОБРЕНО Представитель кафедры ГД  / Э.Ф. Редлих И.о. заведующего кафедрой ГД  В.Ф. Рочев протокол № <u>2</u> от « <u>05</u> » <u>03</u> 2019 г.	ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО  / <u>Семенов С.Р.</u> « <u>16</u> » <u>05</u> 2019 г.
Рекомендовано к утверждению Председатель УМО протокол УМО № <u>23</u>	И.А. Яковлева/ протокол № <u>05</u> 2019 г.	Ведущий библиотекарь  О.В. Сокольникова « <u>25</u> » <u>04</u> 2019 г.



Нерюнгри 2019

1. АННОТАЦИЯ
к рабочей программе дисциплины
Б1.В.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)
Трудоемкость 328 ч.

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.

Краткое содержание дисциплины: обучение технике легкоатлетических упражнений, национальных упражнений в северном многоборье. Общефизическая и специальная подготовка, развитие физических качеств.

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

Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	<p><i>Знать:</i> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p><i>Уметь:</i> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><i>Владеть:</i> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><i>Владеть (методиками):</i> знает технику и методику выполнения базовых упражнений,</p> <p><i>Владеть практическим навыками:</i> демонстрирует практические навыки выполнения базовых упражнений, знает правила соревнований, участвует в судействе соревнований на уровне группы и института</p>

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.Б.05 Физическая культура и спорт	

1.4. Язык преподавания: русский.

2. Объем дисциплин 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. С-ГД (ПР, ОПИ)-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)	–	
Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:	328	
№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО ¹ , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	68/136/124	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	1 курс – 68 2 курс – 136 3 курс – 124	-
- практические занятия	1 курс – 36+32 2 курс – 72+64 3 курс – 72+52	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	-	-
№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)	-	
№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)	-	

¹Указывается, 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 ДОГ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ДОГ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОГ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОГ	КСР (консультации)	
Обучение технике основных упражнений легкой атлетики (тема 1)	20	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств(тема 2)	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Всего за 1 семестр	36	-	-	36	-	-	-	-	-	-	-
Обучение технике основных упражнений легкой атлетики (тема 1)	20	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств(тема 2)	12	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-
Всего за 2 семестр	32	-	-	32	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	68	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-

2 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОГ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ДОГ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОГ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОГ	КСР (консультации)	
Обучение технике основных упражнений легкой атлетики (тема 1)	50	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств(тема 2)	22	-	-	22	-	-	-	-	-	-	-
Всего за 3 семестр	72	-	-	72	-	-	-	-	-	-	-
Обучение технике основных упражнений легкой атлетики (тема 1)	40	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств(тема 2)	24	-	-	24	-	-	-	-	-	-	-
Всего за 4 семестр	64	-	-	64	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	136	-	-	136	-	-	-	-	-	-	-

3 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОГ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ДОГ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОГ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОГ	КСР (консультации)	
Обучение технике основных упражнений легкой атлетики (тема 1)	50	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств(тема 2)	22			22							
Всего за 5 семестр	72	-	-	72	-	-	-	-	-	-	-
Обучение технике основных упражнений легкой атлетики (тема 1)	40	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств(тема 2)	12	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-
Всего за 6 семестр	52	-	-	52	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	124	-	-	124	-	-	-	-	-	-	-

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 эспандером, гантелями, с использованием беговых и прыжковых комплексов, в тренажерном зале

3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

В образовательном процессе используется лично-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 (проводятся в контактной форме)	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 – 5-10 б. - институтских –10-15 б.		5б.	15б.	Обязательное участие во внутригрупповых соревнованиях*
4	Посещаемость занятий		10 б.	10 б.	Не менее 10 учебных занятий
	Итого:		60 б.	100 б.	

*Студенты, принимающие участие в соревнованиях городского, регионального, всероссийского и более высоких уровней, премируются дополнительными (бонусными) баллами при условии набора не более 100 баллов за семестр в целом.

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
ОК-8	<p><i>Знать:</i> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p><i>Уметь:</i> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><i>Владеть:</i> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</p>	Освоено	Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает положительную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки	Зачтено
		Не освоено	Не выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает отрицательную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки	Не зачтено

	деятельности <i>Владеть (методиками):</i> знает технику и методику выполнения базовых упражнений, <i>Владеть практическим навыками:</i> демонстрирует практические навыки выполнения базовых упражнений, знает правила соревнований, участвует в судействе соревнований на уровне группы и института			
--	---	--	--	--

6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент выполняет беговые дистанции: короткую, среднюю и длинную, а также якутские национальные прыжки: тройной прыжок на 2-х ногах и прыжки через нарты (контрольные упражнения спортивно-технической подготовки), а также сдает контрольные тесты ОФП – 5 контрольных упражнений, определяющих уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости. Тесты включают обязательные испытания (4 теста), имеющие альтернативу в зависимости от погодных условий и предпочтений студентов, а также испытания по выбору (1 тест).

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
 - качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.
- Учитывается активность и посещаемость занятий, участие во внутригрупповых и институтских соревнованиях по изучаемым видам спорта, а также соревнованиях более высокого уровня.

Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по легкой атлетике

№	Контрольные тесты	Баллы
	<i>Осенний, весенний семестры</i>	
1.	<i>Бег 100 м, с (ю, дев.)</i>	
	ю - 13,2с., дев - 15,7 с	10
	ю - 14,0 с., дев - 17,0 с	9-8
	ю - 14,6 с., дев - 18,7 с	7
2.	<i>Бег 1000 м, мин (ю., дев.)</i>	
	ю – 3,5с., дев - 4,3 с	10
	ю – 4,2 с., дев – 5,1 с	9-8
	ю - 5,0с., дев - 6,0 с	7
3.	<i>Бег 3000 м, мин (ю)/ 2000м, мин (дев)</i>	
	ю - 12.00м, дев - 10.15 м	10
	ю - 13.10м, дев - 11.20 м	9-8
	ю - 14.30м, дев - 12.15м	7
4.	<i>Якутский национальный прыжок (3 прыжка на двух ногах), м</i>	
	ю – 7,5 м., дев – 6,5 м	10
	ю - 6 м., дев - 5 м	9-8
	ю - 5 м., дев - 4 м	7
5.	<i>Прыжки через нарты</i>	
	ю - 120 нарт, дев - 60 нарт	10
	ю - 70 нарт, дев - 40 нарт	9-8
	ю - 50 нарт, дев – 30 нарт	7

Контрольные тесты общефизической подготовки

Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО VI-ой ступени (возрастной группы от 18 до 29 лет)

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Оценка в баллах									
		Возрастная группа от 18 до 24 лет					Возрастная группа от 25 до 29 лет				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
				Б/знак	С/знак	З/знак			Б/знак	С/знак	З/знак
Нормативы											
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 100 м (с)	15,8	15,4	14,4	14,1	13,1	16,0	15,5	15,1	14,8	13,8
	или челночный бег 3x10 м (с)	8,5	8,2	8,0	7,7	7,1	8,9	8,5	8,2	7,9	7,4
2.	Бег на 3 км (мин, с)	15,10	14,50	14,30	13,40	12,00	15,30	15,10	14,50	13,50	12,10
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	155	160	165	175	185	150	155	160	175	180
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	12	15	4	6	7	9	13
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	28	32	44	16	19	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	21	25	43	-	-	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см))	-2	0	+6	+8	+13	-3	0	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	200	210	225	240	190	195	205	220	235
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	30	33	37	48	23	26	30	35	45

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Оценка в баллах									
		Возрастная группа от 18 до 24 лет					Возрастная группа от 25 до 29 лет				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
				Б/знак	С/знак	З/знак			Б/знак	С/знак	З/знак
Нормативы											
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 100 м (с)	18,7	18,3	17,8	17,4	16,4	19,3	19,0	18,8	18,2	17,0
	или челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,3	9,0	8,8	8,2	9,9	9,6	9,3	9,0	8,7
2.	Бег на 2 км (мин, с)	14,00	13,30	13,10	12,30	10,50	14,50	14,25	14,00	13,10	11,35
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	130	140	150	160	170	120	130	140	150	160
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	8	10	12	18	5	7	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	10	12	17	5	7	9	11	16

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см))	0	+5	+8	+11	+16	0	+3	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	170	180	195	150	160	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	32	35	43	20	22	24	29	37

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Характеристики процедуры	
Вид процедуры	Зачет
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенции ОК-8
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 специалитета
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 ГИ (Ф) СВФУ, кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)	Количество студентов
Основная литература ²					
1.	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО РФ	17	-	40
2.	Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2012			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1	40
Дополнительная литература					
1.	Бегай! Прыгай! Метай! :Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие. – М.:Человек,2013.			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461402	40
2.	Гэллоуэй Д. Психологический тренинг для бегунов: как сохранить мотивацию. – М.:Спорт,2016.			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=460598	40
3.	Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов. – М.:Спорт,2017.			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=471230	40
4.	Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.:Человек,2012.			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461395	40

² 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=9227> (ПР-19)

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=9304> (ОПИ-19)

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4121> (кафедра ОД)

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 дисциплине³

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.

³В 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.

