федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Технологии спортивной подготовки легкоатлетов
Уровень ОПОП: Бакалавриат
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки: Физическая культура
Форма обучения: Заочная

Разработчики:
Бакулин С. В., канд. пед. наук, доцент

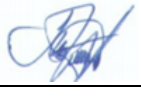
Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 26.04.2016 года

Зав. кафедрой Елаева Е. Е.

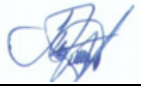
Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 29.08.2017 года

Зав. кафедрой Елаева Е. Е.

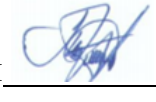
Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 29.08.2019 года

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от 27.04.2020 года

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе". Технология спортивной подготовки легкоатлетов". Овладение студентами методами, принципами и средствами обучения базовым видам легкой атлетики, их структурой и спецификой педагогической деятельности в области физической культуры и спорта. Целевая направленность дисциплины по выбору «Технология спортивной подготовки легкоатлетов» обеспечивает:

- уверенное овладение теоретическими основами легкой атлетики, владением технологии организации тренировочного процесса легкоатлетов базовым видам легкой атлетики;

- формирование специальных знаний о структуре соревновательной деятельности, технике, тактике, планирования и построения учебно - тренировочного процесса базовых видов легкой атлетики в процессе обучения.

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную спортивную подготовку.

- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

- использование современных методов и технологии обучения и диагностики спортивной подготовки.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов целостное представление о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе «Технологии спортивной подготовки легкоатлетов»;

- сформировать у студентов, будущих преподавателей физической культуры и спорта, основы методики, техники, средств обучения по избранным видам легкой атлетики;

- сформировать у студентов представление о методике обучения, воспитания и развития обучающихся с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе обучающихся особых образовательных потребностей.

- сформировать у студентов готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную спортивную подготовку.

- планирование и построение учебно- тренировочного процесса базовых видов легкой атлетики в процессе обучения.

- сформировать у студентов представление о особенностях использования современных методов и технологии обучения и диагностики уровня спортивной подготовки.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знать основные понятия и термины легкой атлетики,формы, средства и методы физического воспитания легкоатлетов

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.9.1 «Технологии спортивной подготовки легкоатлетов» предшествует освоение дисциплин:

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт;

Б1.В.ОД.3 Легкая атлетика;

Б1.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии;

Б1.В.ОД.5 Основы научно-методической деятельности педагога.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.9.1 «Технологии спортивной подготовки легкоатлетов» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.2 Теория и методика физической культуры;

Б1.В.ОД.13 Технологии физкультурно-спортивной деятельности;

Б1.В.ДВ.9.1 Технологии спортивной подготовки легкоатлетов;

Б1.В.ДВ.15.2 Физическая культура в образовательном пространстве.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Технологии спортивной подготовки легкоатлетов», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
педагогическая деятельность	
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать: основы физической подготовки легкоатлетов уметь: формировать физическую подготовку легкоатлетам владеть: навыками формирования физической подготовки легкоатлетов

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	
педагогическая деятельность	
ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	знать: особенности многолетней спортивной подготовки легкоатлетов с учетом их социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей уметь: осуществлять многолетнею спортивную подготовку легкоатлетов с учетом их социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей владеть: навыками многолетней спортивной подготовки легкоатлетов с учетом их социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):

ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

педагогическая деятельность	
ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знать: современные методы и способы спортивной подготовки легкоатлетов уметь: применять современные методы и способы спортивной подготовки легкоатлетов владеть: методами и способами спортивной подготовки легкоатлетов

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой семестр
Контактная работа (всего)	**10**	**10**
Лекции	4	4
Практические	6	6
Самостоятельная работа (всего)	**58**	**58**
Виды промежуточной аттестации	**4**	**4**
Зачет	4	4
Общая трудоемкость часы	**72**	**72**
Общая трудоемкость зачетные единицы	**2**	**2**

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Требования к спортивной подготовке в легкой атлетике:

Технология спортивной подготовки легкоатлетов как многолетний процесс. Физическая подготовка спортсменов.

Модуль 2. Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса:

Планирование тренировочной и соревновательной деятельности. Обучение, воспитание и развитие легкоатлетов с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей. Современные методы и технологии обучения, тренировки и диагностики уровня спортивной подготовки

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Модуль 1. Требования к спортивной подготовке в легкой атлетике (2 ч.)

Тема 1. технология спортивной подготовки легкоатлетов как многолетний процесс (2 ч.)

Введение в легкую атлетику. Этапы многолетней подготовки легкоатлетов. Понятие и содержание физической подготовки спортсменов. Задачи этапов многолетней подготовки легкоатлетов. Развитие спортивных качеств у легкоатлетов. Основные методики подготовки легкоатлетов.

Модуль 2. Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса (2 ч.*)*

Тема 2. Планирование тренировочной и соревновательной деятельности (2 ч.)

Технология планирования. Перспективное планирование. Планирование в годичном цикле. Оперативное планирование. Обучение, воспитание и развитие легкоатлетов с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей. Современные методы и технологии обучения, тренировки и диагностики уровня спортивной подготовки

5.3. Содержание дисциплины: Практические (6 ч.)

Модуль 1. Требования к спортивной подготовке в легкой атлетике (2 ч.)

Тема 1. Развитие основных физических качеств легкоатлета (2 ч.)

1. Развитие гибкости у легкоатлетов

2. Развитие ловкости у легкоатлетов
3. Развитие выносливости у легкоатлетов
4. Развитие силы у легкоатлетов
5. Развитие быстроты у легкоатлетов

Модуль 2. Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса (4 ч.)

Тема 2. Методы обучения спортивной тренировки легкоатлетов (2 ч.)

1. Равномерный метод
2. Переменный метод
3. Интервальный метод
4. Повторно-переменный и повторный метод
5. Комплексная тренировка
6. Контрольный метод
7. Круговой метод

Тема 3. Особенности построения тренировочных занятий для бегунов на короткие дистанции (2 ч.)

1. Спортивная подготовка бегунов на короткие дистанции
2. Применение ОФП, СФП, СБУ на этапах многолетней подготовки легкоатлетов
3. Особенности подготовки бегунов на короткие дистанции

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Двенадцатый триместр (116 ч.)

Модуль 1. Требования к спортивной подготовке в легкой атлетике (28 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Разработать комплекс упражнений для ОФП группы начального этапа спортивной подготовки легкоатлетов.

2. Разработать комплекс упражнений для ОФП групп тренировочного этапа спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции.

3. Разработать комплекс упражнений для ОФП групп тренировочного этапа спортивной подготовки бегунов на средние дистанции.

4. Разработать комплекс упражнений для ОФП групп тренировочного этапа спортивной подготовки ходоков.

5. Разработать комплекс упражнений для ОФП групп тренировочного этапа спортивной подготовки прыгунов.

6. Разработать комплекс нормативов общей и специальной физической подготовки для занимающихся легкой атлетикой.

Модуль 2. Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса (30 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Раскройте особенности обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей.

2. Составление основного фрагмента тренировки метателей на тренировочном этапе подготовки.

3. Составление основного фрагмента тренировки прыгунов на тренировочном этапе подготовки.

3 Составление основного фрагмента тренировки спринторов на тренировочном этапе подготовки.

4 Составление основного фрагмента тренировки ходоков на тренировочном этапе подготовки.

5. Особенности средств специальной физической подготовки для прыгунов в длину.

6. Раскройте содержание современных методов и технологий обучения, тренировки и диагностики уровня спортивной подготовки.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8	4 курс, Двенадцатый семестр	Зачет	Модуль 1: Требования к спортивной подготовке в легкой атлетике.
ОПК-2	4 курс, Двенадцатый семестр	Зачет	Модуль 2: Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса.
ПК-2	4 курс, Двенадцатый семестр	Зачет	Модуль 2: Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Физическая культура и спорт, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Гигиена физического воспитания и спорта, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Гимнастика, Спортивные и подвижные игры, Лёгкая атлетика, Лыжный спорт, Тяжелая атлетика, Спортивный туризм, Единоборства, Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры), Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Профессиональная компетентностиь инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах, Организация занятий по фитнес-аэробике, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Основы антидопингового обеспечения, Олимпийское образование детей и молодежи.

Компетенция ОПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Биомеханика двигательных действий, Влияние биоритмов на физическую работоспособность человека, , Гигиена физического воспитания и спорта, Лечебная физическая культура и массаж, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Методика освоения тактических приемов борьбы, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Организация занятий по спортивной борьбе с детьми школьного возраста, Организация занятий по фитнес-аэробике, Педагогика, Педагогика и психология инклюзивного образования, Педагогика инклюзивного образования, Психология, Психология инклюзивного образования, Психология физического воспитания и спорта, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Спортивная медицина, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Физиология физического воспитания и спорта, Физическая культура в образовательном пространстве, Экологические аспекты физической культуры и спорта.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Государственный

экзамен, Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп, Педагогическая практика, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры и спорта, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Физическая культура в образовательном пространстве, Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

глубоко и прочно усвоил программный материал дисциплины "Технология спортивной подготовки легкоатлетов", исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ.

Базовый уровень:

твердо знает материал дисциплины "Технология спортивной подготовки легкоатлетов", грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Пороговый уровень:

владеет знаниями только основного материала по дисциплине "Технология спортивной подготовки легкоатлетов", но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует не достаточно правильные формулировки, нарушения последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Уровень ниже порогового:

демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели

Зачтено	систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы дисциплина по выбору " Технология спортивной подготовки легкоатлетов" - точное использование научной терминологии профессионального физкультурного образования, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; - владение инструментарием по дисциплине, умение его эффективно использовать в постановке и решении прикладных и научных задач; - выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы теории и практики спорта; - полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по дисциплине "Технология подготовки легкоатлетов"
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины "Технология спортивной подготовки легкоатлетов", обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. ***Вопросы, задания текущего контроля***

Модуль 1: Требования к спортивной подготовке в легкой атлетике

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

1. Раскройте особенности общефизической подготовки легкоатлетов на начальном этапе многолетней подготовки.
2. Сформулируйте необходимость специальной физической подготовки на тренировочном этапе многолетней подготовки.
3. Обоснуйте необходимость поддержания уровня физической подготовки занимающихся физическими упражнениями и спортсменов легкоатлетов.
4. Раскройте основы развития физических качеств у легкоатлетов.
5. Дайте характеристику развития выносливости у легкоатлетов.
6. Дайте характеристику развития быстроты у легкоатлетов.
7. Дайте характеристику развития силы у легкоатлетов.

ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

1. Обоснуйте методику многолетней подготовки легкоатлета
2. Раскройте особенности воспитания легкоатлетов на начальном этапе подготовки
3. Дайте характеристику спортивной подготовки легкоатлетов на тренировочном этапе подготовки
4. Дайте характеристику спортивной подготовки легкоатлетов на этапе повышения спортивного мастерства.
5. Раскройте особенности спортивной подготовки легкоатлетов на этапе высшего спортивного мастерства.
6. Раскройте особенности методике обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

Модуль 2: Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса

ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. Раскройте построение тренировочного процесса на примере одного занятия легкоатлетов на начальном этапе подготовки.
2. Раскройте особенности использовать современных методов и технологий обучения и диагностики уровня физической подготовки
3. Постройте и обоснуйте тренировочный процесс на примере одного занятия легкоатлетов , на тренировочном этапе многолетней подготовки
4. Постройте и обоснуйте тренировочный процесс на примере одного занятия легкоатлетов , на этапе повышения спортивного мастерства многолетней подготовки
5. Постройте и обоснуйте тренировочный процесс на примере одного занятия легкоатлетов , на этапе высшего спортивного мастерства многолетней подготовки

8.4. Вопросы промежуточной аттестации Двенадцатый семестр (Зачет, ОК-8, ОПК-2, ПК-2)

1. Назовите основные этапы развития легкой атлетике. Перечислите основные виды легкой атлетике на древних олимпийских играх
2. Расскажите о легкоатлетических видах на современных Олимпийских играх
3. Дайте характеристику современным не олимпийским легкоатлетическим видам
4. Раскройте формы занятий по легкой атлетике
5. Раскройте особенности обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей легкоатлета
6. Охарактеризуйте повторный метод тренировок легкоатлетов
7. Дайте характеристику переменному методу спортивной подготовки легкоатлетов
8. Дайте характеристику равномерному методу спортивной подготовки легкоатлетов
9. Дайте характеристику спортивной подготовки легкоатлетов методом "до отказа"
10. Дайте характеристику темповому методу спортивной подготовки легкоатлетов
11. Дайте характеристику методу максимальных усилий спортивной подготовки легкоатлетов
12. Раскройте средства и методы развития быстроты у легкоатлетов
13. Раскройте средства и методы развития гибкости у легкоатлетов
14. Раскройте средства и методы развития силы у легкоатлетов
15. Раскройте средства и методы развития выносливости у легкоатлетов
16. Дайте определение теоретической подготовки легкоатлетов. Раскройте её значение в спортивной подготовке легкоатлетов
17. Дайте определение физической подготовки легкоатлетов. Раскройте её значение в спортивной подготовке легкоатлетов
18. Дайте определение психологической подготовки легкоатлетов. Раскройте её значение в спортивной подготовке легкоатлетов
19. Дайте определение тактической подготовки легкоатлетов. Раскройте её значение в спортивной подготовке легкоатлетов
20. Дайте определение технической подготовки легкоатлетов. Раскройте её значение в спортивной подготовке легкоатлетов
21. Раскройте многолетнюю подготовку бегуна на короткие дистанции. Раскройте основные особенности физической подготовки
22. Раскройте особенности поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную спортивную деятельность
23. Раскройте многолетнюю подготовку метателей. Раскройте основные особенности физической подготовки
24. Раскройте многолетнюю подготовку ходоков. Раскройте основные особенности физической подготовки
25. Расскажите о построение соревновательных циклов. Раскройте особенности построения раннего соревновательного цикла

26. Постройте тренировочное занятие и обоснуйте его на начальном этапе многолетней подготовке легкоатлетов.

27. Постройте тренировочное занятие и обоснуйте его для метателей на тренировочном этапе многолетней подготовке легкоатлетов.

28. Постройте тренировочное занятие и обоснуйте его для бегунов на короткие дистанции на тренировочном этапе многолетней подготовке легкоатлетов.

29. Постройте тренировочное занятие и обоснуйте его для бегунов на средние дистанции на тренировочном этапе многолетней подготовке легкоатлетов.

30. Постройте тренировочное занятие и обоснуйте его для ходоков на тренировочном этапе многолетней подготовке легкоатлетов.

31. Дайте характеристику роли подвижных и спортивных игр в многолетней подготовке легкоатлетов

32. Раскройте современные информационные технологии применяемые в спортивной подготовке легкоатлетов

33. Дайте характеристику современным методам и технологиям обучения и диагностики

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие : [12+] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. – 352 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-21-3. – Текст : электронный.

Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по

подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995 – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст : электронный.

2. Самоленко, Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлеток высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции / Т.В. Самоленко. – Москва : Спорт, 2016. – 249 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460931 – Библиогр.: с. 197-212. – ISBN 978-5-9907240-8-2. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://architektonika.ru - современная архитектура и дизайн спортивных объектов
2. http://teoriya.ru/ru - Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта"
3. http://www.ru.wikipedia.org - Спортивные сооружения зимних и летних Олимпийских игр

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

– спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
– конкретизировать для себя план изучения материала;
– ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

– проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
– изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

–изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
– прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
– выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
– составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
– выучите определения терминов, относящихся к теме;
– продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
– подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
– продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

– ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
– составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
– выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
3. 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г

12.2 Перечень информационных справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (http://www.garant.ru)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (http://www.consultant.ru)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com(http://znanium.com/)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (http://window.edu.ru)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 104

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипль-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов, № 101 б.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийны проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.

Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева
Карточка дисциплины БРС

Дисциплина: ***Технологии спортивной подготовки легкоатлетов***

Учебные годы изучения дисциплины: 2019 - 2020;

Общее количество часов дисциплины: 72
Преподаватель (-и): Доцент Бакулин Сергей Васильевич;

Выпускающая кафедра: Кафедра Спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельност

Педагогическое образование;

Группа (-ы): КЗФ-217, КЗФ-116, КЗФ-216 Курсы обуч.: 4; Форма обучения: Заочная

Объем курса : ***Число модулей дисциплины - 2***

Вид нагрузки, контроля	Количество часов
Двенадцатый триместр	
Зачет	4,00
Лекции	4,00
Практические	6,00
Самостоятельная работа	58,00

Модули дисциплины

Период контроля				
Номер модуля	***Наименование модуля***	***Вес. коэф. модуля***	***Дата начала***	***Дата итоговой аттестации***
	Вид нагрузки, контроля	Объем в академ. часах		
Двенадцатый триместр				
Модуль 1	***Требования к спортивной подготовке в легкой атлетике***	***0,5***	***05.09.2019***	***05.03.2020***
	Лекции	2		
	Практические	2		
	Самостоятельная работа	28		
Модуль 2	***Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса***	***0,5***	***06.03.2020***	***03.09.2020***
	Зачет	4		
	Лекции	2		
	Практические	4		
	Самостоятельная работа	30		

Факторы качества дисциплины

Период контроля						
Номер модуля	Наименование фактора качества	Вес. коэф. фактора	Кол. занятий (контр. мер.)	Макс. балл занятия	Макс. балл фактора	Примечание
Двенадцатый триместр						
Модуль 1	Посещение занятий	0,3	2	1	2	

Факторы качества дисциплины

Период контроля						
Номер модуля	Наименование фактора качества	Вес. коэф. фактора	Кол. занятий (контр. мер.)	Макс. балл занятия	Макс. балл фактора	Примечание
	Отработка занятий		2	1	2	Вес. коэф. Отработки и Посещения зан-й равны.
	Контрольная аттестация	0,7	1	5	5	
Модуль 2	Посещение занятий	0,3	3	1	3	
	Отработка занятий		3	1	3	Вес. коэф. Отработки и Посещения зан-й равны.
	Контрольная аттестация	0,7	1	5	5	