

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

Факультет физической культуры

Кафедра Теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки: Физическая культура
Форма обучения: Заочная

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от
23.04.2020 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

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

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - повысить профессиональную подготовку студентов по легкой атлетике, а также уровень практической и физической подготовленности по этому виду спорта.

Задачи дисциплины:

- раскрыть технологию труда преподавателя физической культуры и тренера по виду спорта;
- сформировать у студентов, будущих преподавателей физической культуры и спорта, основы техники избранного вида легкой атлетики, обеспечить достаточный уровень спортивной подготовленности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.06.03 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 11, 12 триместрах.

Для изучения дисциплины требуется: знать основные понятия и термины в легкой атлетике, знать составные части тренировки: техническую, тактическую, физическую, психологическую, интегральную

Изучению дисциплины К.М.06.03 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.06.02 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика;

К.М.04.02 Педагогика;

К.М.07.03 Тренажерные технологии в физической культуре и спорте;

К.М.01.04 Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности;

К.М.03.04 Физическая культура и спорт;

К.М.03.05 Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Освоение дисциплины К.М.06.03 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.06.04 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: тяжелая атлетика;

К.М.06.06 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивный туризм;

К.М.06.07 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: единоборства;

К.М.06.08 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;

К.М.06.09 Теория и методика физической культуры;

К.М.06.12 Спортивная метрология;

К.М.06.13 Физиология физического воспитания;

К.М.06.15 Биомеханика двигательных действий.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление

области физической культуры личности.	здоровья; владеть: - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
---------------------------------------	--

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	знать: - цели и задачи разрабатываемой программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере ; уметь: - проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся; владеть: - методикой отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	знать: - образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся; уметь: - проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся; владеть: - педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов	знать: - отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов; уметь: - проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в

	соответствии с образовательными потребностями обучающихся; владеть: - методикой отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	
ОПК-3.1 Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	знать: - требования федеральных государственных образовательных стандартов; уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.2 Использует педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	знать: - содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся..
ОПК-3.3 Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	знать: - позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей; уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся..
ОПК-3.4 Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания,	знать: - процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления;

оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.5 Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	знать: - педагогическое сопровождение социализации И профессионального самоопределения обучающихся.; уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	
ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	знать: - способы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; уметь: - проводить мероприятия по сохранению жизни и здоровья обучающихся; владеть: - методикой проведения внеурочной деятельности.
ОПК-5.2 Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.	знать: - сопровождение обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности для сохранения жизни и здоровья; уметь: - проводить мероприятия по сохранению жизни и здоровья обучающихся; владеть: - методикой проведения внеурочной деятельности.
ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	знать: - способы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; уметь: - проводить мероприятия по сохранению жизни и здоровья обучающихся; владеть: - методикой проведения внеурочной деятельности.

ПК-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

педагогический деятельность

ПК-3.1 Проектирует результаты	знать:
-------------------------------	--------

обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	- современные методики и технологии; уметь: - составлять и реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями; владеть: - современными технологиями для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.
ПК-3.2 Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	знать: - современные методики и технологии; уметь: - составлять и реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями; владеть: - современными технологиями для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.
ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры.	знать: - современные методики и технологии современные методики ; уметь: - составлять и реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями; владеть: - современными технологиями для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.
ПК-3.4 Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре в рамках урочной и внеурочной деятельности.	знать: - федеральные стандарты; уметь: - составлять и реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями; владеть: - современными технологиями для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.
ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности педагогической деятельности	
ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся	знать: - способы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; уметь: - проводить мероприятия по сохранению жизни и здоровья обучающихся; владеть: - методикой проведения внеурочной деятельности.
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма	знать: - способы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; уметь:

	- проводить мероприятия по сохранению жизни и здоровья обучающихся; владеть: - методикой организации спасательных мероприятий.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	знать: - способы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; уметь: - проводить мероприятия по сохранению жизни и здоровья обучающихся; владеть: - методикой организации спасательных мероприятий.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Одиннадцатый триместр	Двенадцатый триместр
Контактная работа (всего)	16	8	8
Лекции	4	2	2
Практические	12	6	6
Самостоятельная работа (всего)	151	60	91
Виды промежуточной аттестации	13	4	9
Зачет	4	4	
Экзамен	9		9
Общая трудоемкость часы	180	72	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	5	2	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Общая характеристика легкоатлетических видов спорта:

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов

Раздел 2. Основы техники и методики обучения беговым легкоатлетическим видам.:

Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника легкоатлетического бега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности техники кроссового бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями

Раздел 3. Основы техники легкоатлетических прыжков:

Основы техники прыжков. Техника различных видов легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега. Техника прыжков в высоту с разбега. Техника тройного прыжка с разбега. Техника прыжков в высоту с шестом. Техника прыжков с места

Раздел 4. Основы техники метаний:

Основы техники метаний. Техника различных видов метаний. Техника толкания ядра. Техника метания копья, гранаты и малого мяча. Техника метания диска. Техника метания молота

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Раздел 1. Общая характеристика легкоатлетических видов спорта (2 ч.)

Тема 1. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика» (2 ч.)

Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов

Раздел 3. Основы техники легкоатлетических прыжков (2 ч.)

Тема 2. Техника спортивной ходьбы и бега (2 ч.)

Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы. Основы техники бега. Техника легкоатлетического бега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности техники кроссового бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (12 ч.)

Раздел 1. Общая характеристика легкоатлетических видов спорта (2 ч.)

Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции (2 ч.)

1. Основы техники выполнения специально-беговых упражнений легкоатлета.
2. Классификация основных дистанций в беге на короткие дистанции.
3. Техника бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон.

Раздел 2. Основы техники и методики обучения беговым легкоатлетическим видам. (4

ч.)

Тема 2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (2 ч.)

1. Техника выполнения специально-беговых упражнений легкоатлета.
2. Классификация основных дистанций в беге на средние и длинные дистанции.
3. Техника бега на средние и длинные дистанции. Разновидности старта.
4. Повторный метод тренировки (пробегание отрезков в среднем темпе).

Тема 3. Обучение технике прыжка в длину с разбега (2 ч.)

1. Техника выполнения специально-беговых упражнений легкоатлета.
2. Краткая характеристики и история развития прыжка в длину с разбега.
3. Техника прыжка в длину с разбега (разбег и отталкивание).
4. Техника прыжка в длину с разбега (полет, приземление).
5. Круговой метод тренировки (развитие скоростно-силовых качеств).

Раздел 3. Основы техники легкоатлетических прыжков (4 ч.)

Тема 4. Обучение технике прыжка в длину с разбега (2 ч.)

1. Техника выполнения специально-беговых упражнений легкоатлета.
2. Краткая характеристики и история развития прыжка в длину с разбега.
3. Техника прыжка в длину с разбега (разбег и отталкивание).
4. Техника прыжка в длину с разбега (полет, приземление).
5. Круговой метод тренировки (развитие скоростно-силовых качеств).

Тема 5. Обучение технике метания гранаты (2 ч.)

1. Техника выполнения специальных упражнений метателя.
2. Техника метания гранаты. Разновидности держания снаряда.
3. Техника выполнения разбега и финального усилия.
4. Общефизическая подготовка (развитие гибкости плечевого пояса).

Раздел 4. Основы техники метаний (2 ч.)

Тема 6. Обучение технике метания гранаты (2 ч.)

1. Техника выполнения специальных упражнений метателя.
2. Техника метания гранаты. Разновидности держания снаряда.
3. Техника выполнения разбега и финального усилия.
4. Общефизическая подготовка (развитие гибкости плечевого пояса).

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Одиннадцатый триместр (30 ч.)

Раздел 1. Общая характеристика легкоатлетических видов спорта (30 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к выполнению индивидуальных заданий (реферат, доклад, сообщение) по вопросам включенным в модуль:

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.
3. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов
4. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, их разновидности и содержание.

Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям

Подготовка к лекционным занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.
3. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов
4. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, их разновидности и содержание.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к практическим занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.
3. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов
4. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, их разновидности и содержание.

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка к сдаче нормативов, тестов:

Бег 100 м.

Прыжок в длину

Бег 1000 м.

Бег 100 м, с.

Раздел 2. Основы техники и методики обучения беговым легкоатлетическим видам. (30 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к выполнению индивидуальных заданий (реферат, доклад, сообщение) по вопросам включенным в модуль:

1. Основы техники спортивной ходьбы.
2. Техника спортивной ходьбы.
3. Основы техники бега.
4. Техника легкоатлетического бега.
5. Техника бега на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.
6. Особенности техники кроссового бега.
7. Техника бега на короткие дистанции.

8. Техника эстафетного бега.

9. Техника барьерного бега.

10. Техника бега с препятствиями

Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям

Подготовка к лекционным занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Основы техники спортивной ходьбы.

2. Техника спортивной ходьбы.

3. Основы техники бега.

4. Техника легкоатлетического бега.

5. Техника бега на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.

6. Особенности техники кроссового бега.

7. Техника бега на короткие дистанции.

8. Техника эстафетного бега.

9. Техника барьерного бега.

10. Техника бега с препятствиями

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к практическим занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Основы техники спортивной ходьбы.

2. Техника спортивной ходьбы.

3. Основы техники бега.

4. Техника легкоатлетического бега.

5. Техника бега на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.

6. Особенности техники кроссового бега.

7. Техника бега на короткие дистанции.

8. Техника эстафетного бега.

9. Техника барьерного бега.

10. Техника бега с препятствиями

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка к сдаче нормативов, тестов:

Бег 100 м.

Прыжок в длину

Бег 1000 м.

Бег 100 м, с.

Двенадцатый триместр (45,5 ч.)

Раздел 3. Основы техники легкоатлетических прыжков (45,5 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к выполнению индивидуальных заданий (реферат, доклад, сообщение) по вопросам включенным в модуль:

1. Основы техники прыжков.

2. Техника различных видов легкоатлетических прыжков.

3. Техника прыжков в длину с разбега.

4. Техника прыжков в высоту с разбега.

5. Техника тройного прыжка с разбега.

6. Техника прыжков в высоту с шестом.

7. Техника прыжков с места

Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям

Подготовка к лекционным занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Основы техники прыжков.
2. Техника различных видов легкоатлетических прыжков.
3. Техника прыжков в длину с разбега.
4. Техника прыжков в высоту с разбега.
5. Техника тройного прыжка с разбега.
6. Техника прыжков в высоту с шестом.
7. Техника прыжков с места

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к практическим занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Основы техники прыжков.
2. Техника различных видов легкоатлетических прыжков.
3. Техника прыжков в длину с разбега.
4. Техника прыжков в высоту с разбега.
5. Техника тройного прыжка с разбега.
6. Техника прыжков в высоту с шестом.
7. Техника прыжков с места

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка к сдаче нормативов, тестов:

Бег 100 м.

Прыжок в длину

Бег 1000 м.

Бег 100 м, с.

Раздел 4. Основы техники метаний (45,5 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка к выполнению индивидуальных заданий (реферат, доклад, сообщение) по вопросам включенным в модуль:

1. Основы техники метаний.
2. Техника различных видов метаний.
3. Техника толкания ядра.
4. Техника метания копья, гранаты и малого мяча.
5. Техника метания диска.
6. Техника метания молота

Вид СРС: Подготовка к лекционным занятиям

Подготовка к лекционным занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Основы техники метаний.
2. Техника различных видов метаний.
3. Техника толкания ядра.
4. Техника метания копья, гранаты и малого мяча.
5. Техника метания диска.
6. Техника метания молота

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Подготовка к практическим занятиям по вопросам включенным в модуль:

1. Основы техники метаний.
2. Техника различных видов метаний.
3. Техника толкания ядра.
4. Техника метания копья, гранаты и малого мяча.
5. Техника метания диска.
6. Техника метания молота

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Подготовка к сдаче нормативов, тестов:

Бег 100 м.

Прыжок в длину

Бег 1000 м.

Бег 100 м, с.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Психолого-педагогический модуль	ПК-3, ОПК-3, ОПК-2, ОПК-5.
2	Предметно-технологический модуль	ОПК-5, ПК-5, УК-7, ПК-3.
3	Коммуникативный модуль	ОПК-2.
4	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ПК-5, УК-7.
5	Предметно-методический модуль	ОПК-3, ОПК-5, УК-7, ОПК-2, ПК-5, ПК-3.
6	Модуль воспитательной деятельности	ОПК-3.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.			
Не способен Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	В целом успешно, но бессистемно Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	Способен в полном объеме Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.
ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.			
Не способен	В целом успешно, но	В целом успешно, но с	Способен в полном

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020764)

<p>Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.</p>	<p>бессистемно Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.</p>	<p>отдельными недочетами Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.</p>	<p>объеме Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.</p>
<p>ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов</p>			
<p>Не способен Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов</p>	<p>В целом успешно, но бессистемно Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов</p>	<p>В целом успешно, но с отдельными недочетами Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов</p>	<p>Способен в полном объеме Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов</p>
<p>ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>			
<p>ОПК-3.1 Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>			
<p>Не способен Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и</p>	<p>В целом успешно, но бессистемно Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной</p>	<p>В целом успешно, но с отдельными недочетами Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и</p>	<p>Способен в полном объеме Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и</p>

воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
ОПК-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.			
Не способен Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	Способен в полном объеме Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.3 Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.			
Не способен Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным,	В целом успешно, но бессистемно Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным	В целом успешно, но с отдельными недочетами Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к	Способен в полном объеме Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным,

религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.
ОПК-3.4 Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.			
Не способен Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	В целом успешно, но бессистемно Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	Способен в полном объеме Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.
ОПК-3.5 Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.			
Не способен Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	Способен в полном объеме Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении			
ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.			
Не способен Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в	В целом успешно, но бессистемно Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в	В целом успешно, но с отдельными недочетами Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации	Способен в полном объеме Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе

соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.
ОПК-5.2 Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.			
Не способен Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.	Способен в полном объеме Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.
ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.			
Не способен Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	В целом успешно, но бессистемно Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	Способен в полном объеме Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
ПК-3 Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса			
ПК-3.1 Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.			
Не способен Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	В целом успешно, но бессистемно Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	Способен в полном объеме Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.

		задачами урока.	
ПК-3.2 Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.			
Не способен Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	В целом успешно, но бессистемно Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	Способен в полном объеме Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.
ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры.			
Не способен Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры.	В целом успешно, но бессистемно Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры.	Способен в полном объеме Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры.
ПК-3.4 Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре в рамках урочной и внеурочной деятельности.			
Не способен Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре в рамках урочной и внеурочной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре в рамках урочной и внеурочной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре в рамках урочной и внеурочной деятельности.	Способен в полном объеме Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре в рамках урочной и внеурочной деятельности.
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности			
ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся			
Не способен	В целом успешно, но	В целом успешно, но с	Способен в полном

Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся	бессистемно Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся	отдельными недочетами Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся	объеме Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма			
Не способен Применяет меры профилактики детского травматизма	В целом успешно, но бессистемно Применяет меры профилактики детского травматизма	В целом успешно, но с отдельными недочетами Применяет меры профилактики детского травматизма	Способен в полном объеме Применяет меры профилактики детского травматизма
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.			
Не способен Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но бессистемно Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Способен в полном объеме Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			
Не способен Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не способен Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической	Способен в полном объеме Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

		подготовленности.	
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			
Не способен Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но бессистемно Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Способен в полном объеме Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.			
Не способен Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	В целом успешно, но бессистемно Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	Способен в полном объеме Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020764)

Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%
-----------------	-------------------------	-----------	----------

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Одиннадцатый триместр (Зачет, ОПК-2.2, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-3.4, ОПК-5.3, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3, ПК-5.2, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

1. Дайте характеристику тренировочная нагрузка, классификация нагрузок.
2. Дайте общую характеристику показателей эффективности техники бега.
3. Дайте общую характеристику системы отбора бегунов
4. Дайте общую характеристику средствам, методам воспитания общей выносливости бегунов, контроль за уровнем
5. Дайте общую характеристику СФП бегунов на средние дистанции
6. Дайте оценку питание бегунов на средние дистанции
7. Дайте оценку психологической подготовки легкоатлетов.
8. Дайте характеристику анализа техники бега на короткие дистанции
9. Дайте характеристику методике обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись».
10. Дайте характеристику недельного плана тренировки бегунов.
11. Дайте характеристику организации и проведению соревнований по бегу.
12. Дайте характеристику ориентации и отбор в легкой атлетике
13. Дайте характеристику принципов спортивной тренировки
14. Дайте характеристику сил действующих в фазе переднего толчка при беге.
15. Дайте характеристику текущего контроля за бегунами, методика его применения
16. Дайте характеристику техники низкого старта.
17. Дайте характеристику технико-тактической подготовки в прыжках в высоту.
18. Дайте характеристику технико-тактической подготовки в прыжках в высоту.
19. Дайте характеристику технико-тактической подготовки прыжка в длину.

Двенадцатый триместр (Экзамен, ОПК-2.2, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-3.4, ОПК-5.3, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3, ПК-5.2, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

1. История развития легкой атлетики.
2. Назовите основные средства самоконтроля бегуна, методика его применения.
3. Назовите основные средства, методы воспитания скоростной выносливости, контроль за уровнем.
4. Опишите особенности влияние факторов объема, интенсивности на организм бегунов.
5. Опишите особенности системы восстановления в беге на средние дистанции. Опишите особенности эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в прыжках в длину.
6. Опишите эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в прыжках в длину.
7. Охарактеризуйте методику обучения технике низкого старта.
8. Охарактеризуйте особенности бега на повороте.
9. Охарактеризуйте систему подготовки бегунов на средние дистанции.
10. Перечислите выдающихся легкоатлетов Мордовии.
11. Перечислите Классификацию средств специальной физической подготовки бегунов.
12. Перечислите Классификацию средств специальной физической подготовки бегунов.
13. Перечислите специальные упражнения бегуна.
14. Перечислите факторы, обуславливающие эффективность спортивной деятельности в беге на средние дистанции.
15. Раскройте содержание методике обучения технике высокого старта.
16. Раскройте содержание методике обучения технике спортивной ходьбы.

17. Раскройте содержание правила соревнования по прыжкам.
18. Раскройте технико-тактическую подготовку прыжка в длину.
19. Раскройте эволюцию техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в беге на короткие дистанции.
20. Дайте общую характеристику годичного плана тренировки бегунов
21. Дайте общую характеристику показателей эффективности техники бега
22. Дайте общую характеристику системы отбора бегунов.
23. Дайте общую характеристику средствам, методам воспитания общей выносливости бегунов, контроль за уровнем
24. Дайте общую характеристику СФП бегунов на средние дистанции
25. Дайте оценку питание бегунов на средние дистанции.
26. Дайте оценку психологической подготовки легкоатлетов.
27. Дайте характеристику анализа техники бега на короткие дистанции
28. Дайте характеристику методике обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись».
29. Дайте характеристику недельного плана тренировки бегунов.
30. Дайте характеристику организации и проведению соревнований по бегу.
31. Дайте характеристику ориентации и отбор в легкой атлетике.
32. Дайте характеристику принципов спортивной тренировки.
33. Дайте характеристику сил действующих в фазе переднего толчка при беге.
34. Дайте характеристику текущего контроля за бегунами, методика его применения
35. Дайте характеристику техники низкого старта.
36. Дайте характеристику технико-тактической подготовки в прыжках в высоту.
37. Дайте характеристику технико-тактической подготовки в прыжках в высоту.
38. Дайте характеристику технико-тактической подготовки прыжка в длину.
39. Дайте характеристику тренировочная нагрузка, классификация нагрузок.

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

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14),

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена и зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

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.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Кравчук, В.И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие : [16+] / В.И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 184 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>
2. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов : практическое пособие : [12+] / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – Москва : Человек, 2012. – 225 с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395>

Дополнительная литература

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие / А. И. Жилкин. – М.: Академия, 2003. – 230 с.
2. Зотов, В. П. Восстановление работоспособности в спорте: учеб. пособие / В. П. Зотов. – Киев: Здоровье, 2007. – 180 с.
3. Книга тренера по легкой атлетике / под ред. Хоменкова Л. С. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 146 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.throwvideo.narod.ru> - Сайт по легкой атлетике
2. <http://www.nskathletics.ru> - Сайт по легкой атлетике

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;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и готовность к сдаче зачета/экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

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 понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;
 - составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;
 - повторите определения терминов, относящихся к теме;
 - продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;
 - подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
 - продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.
- 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, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;
 - выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;
 - проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

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
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Информационно-правовая система «Г АРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «Консультант Плюс» (<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/opensource/>)
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 по дисциплине «Практикум по проектированию учебных занятий в предметной области» 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.

При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам.

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 учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая, д. 15 А, № 107).

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик, проектор, интерактивный экран, лазерная указка), доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

– Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.

– Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.

– 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

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

Универсальный спортивный зал (430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая, д. 11 Б, № 204).

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

Стадион с твердым покрытием (430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая).

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма "стипель-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.