

**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): Технология начальной
подготовки прыгунов в длину

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с
двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Трескин М. Ю., 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



Трескин М. Ю.

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

Зав. кафедрой



Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – расширить умственный кругозор студентов в области легкой атлетики вообще и прыжков в длину в частности, обогащая знаниями и нацеливая их на будущую спортивно-педагогическую деятельность в школе, самостоятельно применять способы командного взаимодействия, предусматривающего толерантное восприятие социальных, культурных и личностных различий.

Задачи дисциплины:

- пропагандировать и развивать интерес у студентов к занятиям легкой атлетикой вообще и прыжкам в длину в частности;
- способствовать формированию у студентов теоретического представления о легкоатлетических прыжковых видах спорта;
- повышать общую культуру и интеллектуальный потенциал, расширять умственный кругозор студентов в области легкой атлетики, обогащая знаниями и нацеливая их на будущую спортивно-педагогическую деятельность в школе;
- применять различные способы работы в команде;
- формировать лидерские качества в командном взаимодействии;
- формировать личностные качества с учетом возможностей командного взаимодействия, толерантного восприятия социальных и культурных различий.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.15.1 «Технология начальной подготовки прыгунов в длину» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 7 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: иметь элементарные представления о прыжках в длину с разбега (технике прыжка, способах, фазах).

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.15.1 «Технология начальной подготовки прыгунов в длину» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт;

Б1.В.ДВ.10.2 Эксплуатация и управление спортивными объектами.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.15.1 «Технология начальной подготовки прыгунов в длину» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.1 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование; Б1.В.ОД.3 Легкая атлетика;

Б1.В.ОД.14 Теория и методика физической культуры.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Технология начальной подготовки прыгунов в длину», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

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 (ОПК):

<i>ОК-5 способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия</i>	
ОК-5 способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	знать: - способы работы в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия. уметь: - работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия; владеть: - технологиями работы в команде, толерантного восприятия социальных, культурных и личностных различий.

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

<i>ОПК-2. способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</i>	
ОПК-2. способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	знать: - способы обучения технике прыжков в длину обучающихся различного возраста и индивидуальных особенностей. уметь: - осуществлять обучение технике прыжков в длину и воспитывать физические качества занимающихся с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей владеть: - способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

педагогическая деятельность.

<i>ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</i>	
ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знать: - современные методы и технологии обучения прыжкам в длину с разбега. уметь: - использовать в процессе обучения современные методы и технологии подготовки прыгунов в длину;

	владеть: - способностью использования современных методов и технологий обучения в прыжках в длину.
--	---

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Седьмой семестр
Контактная работа (всего)	36	36
Лекции	18	18
Практические	18	18
Самостоятельная работа (всего)	36	36
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5 Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины Модуль 1. Развитие техники прыжка в длину:

Основные этапы эволюции при формировании техники прыжка в длину с разбега. Краткая характеристика появления и развития видов техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги, прогнувшись, «ножницы» и т.д.). Оптимальная скорость и длина разбега, рациональный угол вылета у начинающих прыгунов в длину.

Модуль 2. Спортивная подготовка в прыжках в длину с разбега:

Особенности тренировки юных прыгунов в длину с разбега. Методика воспитания физических качеств у начинающих прыгунов в длину. Возрастные изменения физических качеств у юных прыгунов в длину. Особенности построения спортивной Совершенствование в технике прыжков в длину с разбега тренировки. Совершенствование в технике прыжков в длину с разбега. Основы подготовки и участие в соревнованиях. Правила соревнований по прыжкам в длину. Организация и проведение занятий с начинающими прыгунами в длину.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (18 ч.) Модуль 1. Развитие техники прыжка в длину (8 ч.)

Тема 1. Краткая характеристика появления прыжка в длину с разбега (2 ч.)

История зарождения прыжков в длину.

Тема 2. Краткая характеристика развития видов техники прыжка в длину с разбега (2 ч.)

Основные этапы развития видов техники прыжка в длину с разбега.

Тема 3. Основные этапы эволюции при формировании техники прыжка в длину с разбега (2 ч.)

Техника прыжков в длину с разбега (способы, виды). Основные этапы становления и развития.

Тема 4. Основные этапы эволюции при формировании техники прыжка в длину с разбега (2 ч.)

Техника прыжков в длину с разбега (способы, виды). Основные этапы становления и развития.

Модуль 2. Спортивная подготовка в прыжках в длину с разбега (10 ч.)

Тема 5. Возрастные изменения физических качеств у юных прыгунов в длину (2 ч.)
Основные вопросы изменения физических качеств юных спортсменов в процессе тренировки.

Тема 6. Методика воспитания физических качеств у начинающих прыгунов в длину (2 ч.)
Характеристика и анализ основных средств, методов развития физических качеств юных легкоатлетов-прыгунов.

Тема 7. Особенности построения спортивной тренировки (2 ч.) *Периодизация спортивной тренировки юных прыгунов в длину.*

Тема 8. Совершенствование в технике прыжков в длину с разбега (2 ч.)
Средства и методы спортивной тренировки направленные на совершенствование техники юных прыгунов

Тема 9. Организация и проведение занятий с начинающими прыгунами в длину (2 ч.)
Особенности в организации и проведении занятий с начинающими прыгунами в длину

53 Содержание дисциплины: Практические (18 ч.) Модуль 1. Развитие техники прыжка в длину (10 ч.)

Тема 1. Краткая характеристика появления и развития видов техники прыжка в длину с разбега (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. История зарождения прыжков в длину.
2. Основные этапы развития видов техники прыжка в длину с разбега.

Тема 2. Развитие прыжков в длину в России

Вопросы для обсуждения:

1. История зарождения прыжков в длину в России.
2. Основные этапы развития видов техники прыжка в длину с разбега.
3. Эволюция способов прыжка.

Тема 3. Основные этапы эволюции при формировании техники прыжка в длину с разбега (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Техника прыжков в длину с разбега (способы, виды).
2. Основные этапы становления и развития.

Тема 4. Формирование техники прыжка (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Техника выполнения различных способов прыжка
2. Основные этапы становления и развития.

Тема 5. Спортивная подготовка в прыжках в длину с разбега (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Цели, задачи, средства и методы спортивной подготовки юных прыгунов в длину.

Модуль 2. Спортивная подготовка в прыжках в длину с разбега (8 ч.)

Тема 6. Методика обучения технике разбега (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные средства и методические указания направленные на обучение техники разбега.

2. Методика организации занятия.

Тема 7. Методика обучения технике отталкивания (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные средства и методические указания направленные на обучение техники

отталкивания.

2. Методика организации занятия.

Тема 8. Методика обучения фазе полета и приземления (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные средства и методические указания направленные на обучение техники полета и приземления.

2. Методика организации занятия.

Тема 9. Правила соревнований по прыжкам в длину (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные положения правил проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега.

2. Методика организации и проведения соревнований по прыжкам.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы Седьмой семестр (36 ч.)

Модуль 1. Развитие техники прыжка в длину (18 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка презентации по одному из выбранных вопросов, ранее изученного материала.

1. История развития прыжков в длину в России и за рубежом.

2. Эволюция способов прыжка в длину с разбега.

3. Выдающиеся прыгуны в длину в России и за рубежом.

Модуль 2. Спортивная подготовка в прыжках в длину с разбега (18 ч.)

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Подготовка к письменной контрольной работе по изученному ранее материалу.

Примерная тематика вопросов:

1. Опишите технику выполнения «разбега» в прыжках в длину.

2. Опишите технику выполнения «отталкивания» в прыжках в длину.

3. Опишите технику выполнения фазы «полета» в прыжках в длину, в зависимости от способа прыжка.

4. Опишите технику выполнения «приземления» в прыжках в длину.

5. Назовите характерные ошибки при выполнении прыжка в длину с разбега (в каждой из фаз прыжка).

6. Опишите последовательность в обучении технике прыжка в длину с разбега.

7. Назовите основные правила проведения соревнований по прыжкам в длину.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине 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-5, ОПК-2	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 1: Развитие техники прыжка в длину.
ПК-2	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 2: Спортивная подготовка в прыжках в длину с разбега.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-5 формируется в процессе изучения дисциплин:

Педагогика, Психология, Менеджмент в образовании, Язык и культура мордовского народа, Социология безопасности, Психологические основы безопасности, Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды, Здоровый образ жизни и его составляющие, Основы психодиагностики личности и группы в деятельности учителя физической культуры, Основы психологической безопасности субъектов образования в деятельности учителя физической культуры, Автономное выживание человека в природной среде, Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов

Компетенция ОПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Педагогика, Психология, Педагогика и психология инклюзивного образования, Психология инклюзивного образования, Педагогика, инклюзивного образования, Современные средства оценивания результатов обучения, Психологические основы безопасности, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Теория и методика физической культуры, Лечебная физическая культура и массаж, Экология и безопасность жизнедеятельности, Биомеханика двигательных действий, Психология физической культуры и спорта, Физическая культура в системе "Семья-школа", Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальных медицинских групп, Физическое воспитание в сельских школах, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Особенности физического воспитания и физического развития ребенка в дошкольных образовательных организациях, Эксплуатация и управление спортивными объектами, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Основы ВНД и психического здоровья детей, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Методические основы формирования профессиональных и личностных качеств учителя безопасности жизнедеятельности, Особенности формирования личности безопасного типа поведения у школьников, Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных организациях, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Гимнастика, Единоборства, Здоровый образ жизни и его составляющие, Здоровье и безопасность человека, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками

специальных медицинских групп, Мини-футбол в школе, Основы ВНД и психического здоровья детей, Педагогическая практика, Плавание, Психологические основы безопасности, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Спортивные и подвижные игры, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Технические средства обучения, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Туризм.

82 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Технология начальной подготовки прыгунов в длину"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

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%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: основные формы, средства и методы, применяемые при начальной подготовке прыгунов в длину; методику построение спортивной тренировки на одно тренировочное занятие и на весь

	спортивный сезон; правила и условия соревнований по прыжкам в длину, и требования, предъявляемые к спортсменам, участвующим в них; условия изменения физических качеств у юных прыгунов в длину различного возраста и степени подготовленности. Демонстрирует умение организовывать и проводить занятие с начинающими прыгунами в длину; готовить место для соревнований по прыжкам в длину. Владеет основами методики организации и проведения занятий с начинающими прыгунами в длину, основами методики составления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия. Ответы отличаются глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

83 Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Развитие техники прыжка в длину

ОК-5 способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия

1. Опишите основные этапы развития прыжков в длину в России.
2. Охарактеризуйте основные этапы развития прыжков в длину за рубежом
3. Опишите этапы эволюции способов прыжка в длину с разбега.
4. Назовите выдающихся прыгунов в длину в России и за рубежом

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

1. Охарактеризуйте основные этапы эволюции при формировании техники прыжка в длину с разбега
2. Дайте краткую характеристику появления и развития видов техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги, прогнувшись, «ножницы» и т.д.)
3. Опишите оптимальную скорость и длину разбега, рациональный угол вылета у начинающих прыгунов в длину
4. Назовите основные фазы в технике прыжка (разбег, отталкивание, полет и приземление)

Модуль 2: Спортивная подготовка в прыжках в длину с разбега

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

1. Охарактеризуйте средства подготовки начинающих прыгунов в длину (основные, специальные и общеразвивающие)
2. Опишите основные физические качества: быстрота, сила и скоростно-силовые качества и т.д.
3. Опишите структуру многолетней подготовки юных прыгунов в длину в связи с их квалификацией
4. Опишите оборудование, необходимое для проведения соревнований по прыжкам в длину

84. Вопросы промежуточной аттестации

Седьмой семестр (Зачет, ОК-5, ОПК-2, ПК-2)

1. Опишите средства и методы спортивной тренировки, применяемые в подготовительном периоде
2. Назовите размеры сектора для прыжков в длину (длина и ширина дорожки для разбега, ямы для прыжков и т.д.).
3. Назовите выдающихся отечественных и зарубежных прыгунов в длину с разбега
4. Раскройте особенности построения и структуру циклов спортивной тренировки различной продолжительности начинающих прыгунов в длину с разбега
5. Раскройте соотношение ОФП и СФП в процессе построения годичного цикла спортивной тренировки
6. Назовите соотношение ОФП и СФП в подготовительном периоде, и дайте краткую характеристику
7. Раскройте процентное соотношение ОФП и СФП в соревновательном периоде, и дайте краткую характеристику
8. Опишите соотношение ОФП и СФП в переходном периоде, и дайте краткую характеристику
9. Опишите технику прыжка в длину с разбега
10. Опишите технику выполнения и методику обучения фазе "Разбег": количество шагов, скорость разбега, наклон туловища и т.д.
11. Опишите технику выполнения и методику обучения фазе "Отталкивание": оптимальная скорость, угол вылета, постановка стопы и т.д.
12. Опишите технику выполнения и методику обучения фазе "Полет": положение туловища в полете, работа рук и ног при различных способах прыжка и т.д.
13. Опишите технику выполнения и методику обучения фазе "Приземление": оптимальный угол входа в песок и т.д.
14. Назовите наиболее оптимальные условия, влияющие на дальность полета (скорость разбега, скорость и угол вылета и т.д.)
15. Назовите основные средства профилактики травматизма на занятиях с юными спортсменами
16. Назовите сходства и различия в методиках тренировки зарубежных и отечественных специалистов в этой области
17. Охарактеризуйте применение средств и методов тренировки как на одном занятии, так и в течение всего годичного цикла
18. Назовите наиболее оптимальное количество занимающихся в секции по прыжкам в длину
19. Опишите оборудование, необходимое для проведения соревнований по прыжкам в длину (разметка, длина и ширина дорожки для разбега; длина, ширина и высота бруса для отталкивания и т.д.).
20. Назовите количество судей и опишите их обязанности, обслуживающих соревнования, в зависимости от ранга
21. Охарактеризуйте особенности построения спортивного сезона (подготовительный, соревновательный и переходный периоды)
22. Опишите структуру многолетней подготовки юных прыгунов в длину в связи с их квалификацией
23. Охарактеризуйте возрастные изменения быстроты, силы и скоростно-силовых качеств у начинающих прыгунов в длину
24. Охарактеризуйте взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков на

различных этапах и периодах многолетней тренировки у юных прыгунов в длину

25. Охарактеризуйте роль физической подготовки в процессе всестороннего развития спортсмена

26. Опишите соотношения ОФП и СФП на различных этапах подготовки годичного цикла

27. Охарактеризуйте средства подготовки начинающих прыгунов в длину (основные, специальные и общеразвивающие)

28. Дайте краткую характеристику появления и развития видов техники прыжка в длину с разбега (согнув ноги, прогнувшись, «ножницы» и т.д.)

29. Охарактеризуйте основные этапы эволюции при формировании техники прыжка в длину с разбега

30. Раскройте наиболее оптимальные условия, влияющие на дальность полета (скорость разбега, скорость и угол вылета и т.д.)

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

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.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная 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>

2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. – 59 с. – Режим доступа: – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>

3. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 148 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>

4. Трескин, М. Ю. Технологии физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика) [Текст] : учеб. пособие / М. Ю. Трескин ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2014. - 95 с.

Дополнительная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. образования / Г. В. Грецов, С. В. Войнова, А. А. Германова [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 169 с.

2. Чесноков, Н. Н. Легкая атлетика : учебник / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 440 с. ISBN 978-5-9746-0116-3

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.rusathletics.com – Легкая атлетика
2. www.sportivmed.ru – Медицинское обеспечение тренировок и соревнований

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

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 экзамену;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом 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 практическому 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 экзамену;
- 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
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

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

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 студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

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.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

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.

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 занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Универсальный спортивный зал № 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.

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.