

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

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Технологии спортивной подготовки
легкоатлетов

Уровень ОПОП: Бакалавриат

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

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Бакулин С. В., 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 - Формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе " Технология спортивной подготовки легкоатлетов". Овладение студентами методами, принципами и средствами обучения базовым видам легкой атлетики, их структурой и спецификой педагогической деятельности в области физической культуры и спорта. Целевая направленность дисциплины по выбору «Технология спортивной подготовки легкоатлетов» обеспечивает: - уверенное овладение теоретическими основами легкой атлетики, владением технологии организации тренировочного процесса легкоатлетов базовым видам легкой атлетики; - формирование специальных знаний о структуре соревновательной деятельности, технике, тактике, планирования и построения учебно-тренировочного процесса базовых видов легкой атлетики в процессе обучения.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов целостное представление о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе «Технологии спортивной подготовки легкоатлетов»;
- сформировать у студентов, будущих преподавателей физической культуры и спорта, основы методик, техники, средств обучения по избранным видам легкой атлетики;
- планирование и построение учебно- тренировочного процесса базовых видов легкой атлетики в процессе обучения;
- 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.15.2 «Технологии спортивной подготовки легкоатлетов» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 7 семестре.

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

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.15.2 «Технологии спортивной подготовки легкоатлетов» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт;

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

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.15.2 «Технологии спортивной подготовки легкоатлетов» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

Б1.В.ОД.3 Легкая атлетика;

Б1.В.ОД.23 Технологии физкультурно-спортивной деятельности;

ФТД.2 Повышение спортивного мастерства;

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

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

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- 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

4. 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).

5. Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-5 Способностью ориентироваться в социальных, культурных и личностных различиях людей; знает закономерности и правила работы в группе.	
педагогическая деятельность	
ОК-5 Способностью ориентироваться в социальных, культурных и личностных различиях людей; знает закономерности и правила работы в группе.	знать: основы физической подготовки легкоатлетов уметь: формировать физическую подготовку легкоатлетам владеть: навыками формирования физической подготовки легкоатлетов

6. Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

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

7. Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):

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

8. 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

9. Содержание дисциплины

9.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Требования к спортивной подготовке в легкой атлетике:

Вводная лекция. История развития легкой атлетики. Этапы многолетней подготовки легкоатлета. Основы спортивной подготовки легкоатлетов. Методы обучения спортивной тренировки легкоатлетов. Контроль и самоконтроль легкоатлетов. Планирование тренировочной и соревновательной деятельности.

Модуль 2. Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса:

Основы спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции. Основы подготовки бегунов на средние дистанции. Основы спортивной подготовки метателей. Основы спортивной подготовки легкоатлетов-ходоков.

9.2. Содержание дисциплины: Лекции (18 ч.)

Модуль 1. Требования к спортивной подготовке в легкой атлетике (10 ч.)

Тема 1. Вводная лекция. История развития легкой атлетики. Этапы многолетней подготовки легкоатлета. (2 ч.)

1. Вводная часть
2. История легкой атлетики в Олимпийском движении
3. Этапы многолетней подготовки легкоатлетов.

Тема 2. Основы спортивной подготовки легкоатлетов (2 ч.)

1. Общие основы спортивной подготовки легкоатлета
2. Физическая подготовка легкоатлета
3. Техническая подготовка легкоатлета
4. Тактическая подготовка легкоатлета
5. Теоретическая подготовка легкоатлетов

Тема 3. Методы обучения спортивной тренировки легкоатлетов (2 ч.)

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

Тема 4. Контроль и самоконтроль легкоатлетов (2 ч.)

1. Организация оперативного контроля легкоатлетов
2. Организация текущего контроля легкоатлетов
3. Организация этапного контроля легкоатлетов

Тема 5. Планирование тренировочной и соревновательной деятельности (2 ч.)

1. Технология планирования.
2. Перспективное планирование.
3. Планирование в годичном цикле.
4. Оперативное планирование.

Модуль 2. Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса (8 ч.)

Тема 6. Основы спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции (2 ч.)

1. Теоретические основы спортивной подготовки легкоатлетов в беге на короткие дистанции.
2. Общая и специальная спортивная подготовка бегунов на короткие дистанции.
3. Этапы и основы подготовки спринте.

Тема 7. Основы подготовки бегунов на средние дистанции (2 ч.)

1. Теоретические основы спортивной подготовки легкоатлетов в беге на средние дистанции.
2. Общая и специальная физическая подготовка бегунов на средние дистанции.
3. Этапы и основы подготовки бегунов на средние дистанции.

Тема 8. Основы спортивной подготовки метатилей (2 ч.)

1. Теоретические основы физической подготовки легкоатлетов метатилей
2. Общая и специальная физическая подготовка метатилей
3. Этапы и основы спортивной подготовки метатилей

Тема 9. Основы спортивной подготовки легкоатлетов ходоков (2 ч.)

1. Теоретические основы физической подготовки легкоатлетов ходоков
2. Общая и специальная физическая подготовка ходоков
3. Этапы и основы подготовки ходоков

93. Содержание дисциплины: Практические (18 ч.)

Модуль 1. Требования к спортивной подготовке в легкой атлетике (10 ч.)

Тема 1. Спортивная классификация в легкой атлетике (2 ч.)

1. Общая классификация легкоатлетических видов
2. Олимпийские дисциплины в легкой атлетике
3. Не олимпийские дисциплины в легкой атлетике

Тема 2. Оборудование и инвентарь легкоатлета (2 ч.)

1. Основные места для тренировок легкоатлетов
2. Основные спортивные снаряды для тренировок и соревнований легкоатлетов
3. Необходимый инвентарь для учебно-тренировочных занятий

Тема 3. Развитие основных физических качеств легкоатлета (2 ч.)

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

Тема 4. Подвижные и спортивные игры для легкоатлетов (2 ч.)

1. Подвижные игры на начальном этапе спортивной подготовки легкоатлетов
2. Спортивные игры для легкоатлетов

Тема 5. Контрольное тестирование по пройденным темам (2 ч.)

Контрольное тестирование по пройденным темам

Модуль 2. Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса (8 ч.)

Тема 6. Особенности построения тренировочных занятий для бегунов на короткие дистанции (2 ч.)

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

Тема 7. Контроль за работоспособностью в тренировочном процессе (2 ч.)

Этапный контроль, оперативный контроль, текущий контроль. компоненты работоспособности легкоатлета.

Тема 8. Особенности спортивной подготовки метатилей (2 ч.)

1. Спортивная подготовка легкоатлетов-метатилей
2. Применение ОФП, СФП, СБУ на всех этапах многолетней подготовки легкоатлетов-метатилей

3. Особенности подготовки легкоатлетов-метателей

Тема 9. Основы спортивной подготовки легкоатлетов - ходоков (2 ч.)

1. Спортивная подготовка ходоков

2. Применение ОФП, СФП, СУ на всех этапах многолетней подготовки ходоков

3. Особенности подготовки ходоков

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Седьмой семестр (54 ч.)

Модуль 1. Требования к спортивной подготовке в легкой атлетике (18 ч.)

Вид СРС: Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Написание и защита рефератов по темам:

1. Технология подготовки легкоатлетов как многолетний процесс подготовки спортсменов.
2. Основы теоретической подготовки легкоатлетов,
3. Основы физической подготовки легкоатлетов.
- 4 Средства физической подготовки легкоатлетов
5. Психологическая подготовка легкоатлетов.
6. Подвижные игры на начальном этапе подготовки легкоатлетов и их основные функции.
7. Помощь начинающим легкоатлетам в выборе специализации.

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Разработать комплекс упражнений для ОФП группы начального этапа спортивной подготовки легкоатлетов.
2. Разработать комплекс упражнений для ОФП групп тренировочного этапа спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции.
3. Разработать комплекс упражнений для ОФП групп тренировочного этапа спортивной подготовки бегунов на средние дистанции.
4. Разработать комплекс упражнений для ОФП групп тренировочного этапа спортивной подготовки ходоков.
5. Разработать комплекс упражнений для ОФП групп тренировочного этапа спортивной подготовки прыгунов.

Модуль 2. Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса (18 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Составить перспективный план подготовки легкоатлета бегуна на средние дистанции.
2. Составить перспективный план подготовки легкоатлета бегуна на средние дистанции
3. Составить перспективный план подготовки легкоатлета бегуна на длинные дистанции
4. Составить перспективный план подготовки легкоатлета толкателя ядра
5. Составить перспективный план подготовки легкоатлета метателя копья
6. Составить перспективный план подготовки легкоатлета прыгуна 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	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 1: Требования к спортивной подготовке в легкой атлетике.
ОПК-2	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 2: Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса.
ПК-2	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 2: Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса.

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. Технология начальной подготовки прыгунов в длину. Профилактика ксенофобии и экстримизма.

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. Технология начальной подготовки прыгунов в длину. 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, 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, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Туризм.

82. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

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

Базовый уровень:

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

Пороговый уровень:

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

Уровень ниже порогового:

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

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

83. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Требования к спортивной подготовке в легкой атлетике

ОК-5 Способностью ориентироваться в социальных, культурных и личностных различиях людей; знает закономерности и правила работы в группе.

1. Раскройте роль первого тренера в специализации спортсмена.
2. Дайте характеристику особенностям взаимоотношений тренера и спортсмена на начальном этапе многолетней подготовки.
3. Сформулируйте педагогические задачи на начальном этапе многолетней подготовки.
4. Раскройте требования к личным качествам первого тренера легкоатлета.
5. Дайте характеристику психологической среде в группе начальной подготовки.

Модуль 2: Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса

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

1. Дайте характеристику особенностям подготовки легкоатлета на начальном этапе многолетней подготовки.
2. Дайте характеристику особенностям подготовки легкоатлета на тренировочном этапе многолетней подготовки.
3. Сформулируйте особенности психологической подготовки бегунов на средние дистанции.
4. Раскройте особенности морально-волевой подготовки бегунов на длинные дистанции.
5. Перечислите элементы спортивной подготовки легкоатлета.

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

1. Дайте характеристику основным этапам истории развития легкой атлетики.

2. Перечислите олимпийские виды легкой атлетике, назовите их современные особенности.

Назовите требования к спортивной подготовке легкоатлетов.

1. Дайте характеристику этапам многолетней подготовки бегунов на короткие дистанции.

2. Дайте характеристику этапам многолетней подготовки бегунов на средние дистанции.

3. Дайте характеристику этапам многолетней подготовки метателей.

4. Дайте характеристику этапам многолетней подготовки ходоков.

84. Вопросы промежуточной аттестации

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

1. Назовите основные этапы развития в легкой атлетике. Перечислите легкоатлетические виды в древних олимпийских играх.

2. Расскажите о легкоатлетических видах в современных Олимпийских играх.

3. Дайте характеристику не Олимпийским легкоатлетическим видам

4. Раскройте формы занятий по легкой атлетике.

5. Охарактеризуйте повторный метод тренировок легкоатлетов

6. Дайте характеристику переменному методу тренировок легкоатлетов

7. Дайте характеристику равномерному методу тренировок легкоатлетов

8. Дайте характеристику методу тренировок легкоатлетов "до отказа"

9. Дайте характеристику темповому методу тренировок

10. Дайте характеристику методу максимальных усилий легкоатлетов

11. Раскройте средства и методы развития быстроты у легкоатлетов

12. Раскройте средства и методы развития гибкости у легкоатлетов

13. Раскройте средства и методы развития силы у легкоатлетов

14. Раскройте средства и методы развития выносливости у легкоатлетов

15. Дайте определение теоретической подготовке легкоатлетов. Раскройте ее значение в спортивной подготовке легкоатлетов.

16. Дайте определение физической подготовке легкоатлетов. Раскройте ее значение в спортивной подготовке легкоатлетов.

17. Дайте определение тактической подготовке легкоатлетов. Раскройте ее значение в спортивной подготовке легкоатлетов.

18. Дайте определение психологической подготовке легкоатлетов. Раскройте ее значение в спортивной подготовке легкоатлетов.

19. Дайте определение технической подготовке легкоатлетов. Раскройте ее значение в спортивной подготовке легкоатлетов.

20. Раскройте многолетнюю подготовку бегуна на средние дистанции

21. Раскройте многолетнюю подготовку бегуна на короткие дистанции

22. Раскройте многолетнюю подготовку метателей

23. Раскройте многолетнюю подготовку ходоков

24. Опишите построение тренировочных циклов. Раскройте особенности подготовительного периода.

25. Расскажите построение соревновательных циклов. Раскройте ранний соревновательный этап.

26. Постройте тренировочное занятие для легкоатлетов - метателей на начальном этапе многолетней подготовки

27. Постройте тренировочное занятие для бегунов на короткие дистанции на тренировочном этапе многолетней подготовки

28. Постройте тренировочное занятие для бегунов на средние дистанции на этапе повышения спортивного мастерства в многолетней подготовке

29. Постройте тренировочное занятие для ходоков на этапе высшего спортивного мастерства

в многолетней подготовке

30. Дать характеристику роли подвижных и спортивных игр в легкой атлетике

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

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

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

Собеседование (устный ответ) на зачете

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

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

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

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

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

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

Дополнительная литература

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст : электронный.
2. Самоленко, Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции / Т.В. Самоленко. – Москва : Спорт, 2016. – 249 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460931> – Библиогр.: с. 197-212. – ISBN 978-5-9907240-8-2. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://architektonika.ru> - современная архитектура и дизайн спортивных объектов
2. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта"

3. <http://www.ru.wikipedia.org> - Спортивные сооружения зимних и летних Олимпийских игр

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

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

Сценарий изучения курса:

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

Алгоритм работы над каждой темой:

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

Рекомендации по работе с литературой:

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

12. Перечень информационных технологий

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

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

12.1 Перечень программного обеспечения

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

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--plai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

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

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

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

Универсальный спортивный зал.

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

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов, № 101 б.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

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

Учебно-наглядные пособия:

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