

**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**

**ТЕХНОЛОГИЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ**

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 25.04.2017 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 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.13.01 «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.13.01 «Технология начальной подготовки прыгунов в длину» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.05 Физическая культура и спорт;

Б1.В.ДВ.04.02 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.13.01 «Технология начальной подготовки прыгунов в длину» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.23.03 Легкая атлетика;

Б1.В.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;

Б1.В.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).

<b>Компетенция в соответствии ФГОС ВО</b>		
Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):		
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.	знать: - особенности методики определения уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную деятельность. уметь: - поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; владеть: - навыками поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную деятельность.	
Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):		
ОПК-2 способность осуществлять воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.	знать: - особенности осуществления профессиональной деятельности; - нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики; уметь: - использовать нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики для осуществления профессиональной деятельности; владеть: - навыками применения нормативно-правовых актов в сфере образования и нормы профессиональной этики в профессиональной деятельности.	
Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности: <i>педагогическая деятельность</i>		
ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.	знать: - особенности использования современных методов и технологий обучения и диагностики. уметь: - использовать современные методы и технологии обучения и диагностики; владеть: - навыками использования современных методов и технологий обучения и диагностики.	

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

## **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 тренировки. 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 и развития видов техники прыжка в длину с разбега (2 ч.)

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

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

История зарождения прыжков в длину. 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

### **5.3. 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.)

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

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

История зарождения прыжков в длину. 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.

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

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.)

Основные средства и методические указания направленные на обучение техники разбега

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

Основные средства и методические указания направленные на обучение техники отталкивания

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

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

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

Основные положения правил проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега

## **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: Подготовка к контрольной работе

Выполнение заданий по изученным ранее разделам

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

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Выполнение заданий по изученным ранее разделам

## **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
ОПК-2, ПК-2	4 курс, Седьмой семестр	Зачет	Модуль 1: Развитие техники прыжка в длину.
ОК-8	4 курс, Седьмой	Зачет	Модуль 2: Спортивная подготовка в прыжках в

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Физическая культура и спорт. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Технологии физкультурно-спортивной деятельности. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Тяжелая атлетика. Спортивный туризм. Единоборства. Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика / Спортивные игры). Технология начальной подготовки прыгунов в длину. Технологии спортивной подготовки легкоатлетов. Технологии подготовки волейболистов различной квалификации. Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма. Основы антидопингового обеспечения. Олимпийское образование детей и молодежи. Организация занятий по фитнес-аэробике. Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок. Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена. Повышение спортивного мастерства.

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". Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников. Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций. Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста. Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования. Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях. Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Информационно-психологическая безопасность личности. Девиантное поведение как угроза безопасности личности. Обеспечение безопасных условий работы за компьютером. Человеческий фактор в обеспечении безопасности и охраны труда. Технология начальной подготовки прыгунов в длину. Технологии спортивной подготовки легкоатлетов. Технологии подготовки волейболистов различной квалификации. Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма. Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей. Основы ВНД и психического здоровья детей. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Влияние биоритмов на физическую работоспособность человека. Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности. Методические основы формирования профессиональных и личностных качеств учителя безопасности жизнедеятельности. Проектирование безопасной среды образовательной организации. Образование и безопасность жизнедеятельности. Особенности формирования личности безопасного типа поведения у школьников. Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям. Информационные технологии в обучении основам безопасности жизнедеятельности. Прикладные основы безопасности жизнедеятельности в школе. Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры. Гендерный подход к физическому воспитанию школьников. Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп. Физическая культура в образовательном пространстве. Современные направления оздоровительных видов физической культуры. Методика антропологических исследований при спортивном отборе. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях. Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры. Летняя педагогическая практика. Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Информационные технологии в образовании. Информационная безопасность. Психологические основы безопасности. Теория и методика физической культуры. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности. Гражданская оборона. Технологии физкультурно-спортивной деятельности. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Тяжелая атлетика. Спортивный туризм. Единоборства. Валеологические технологии в деятельности педагога по физической культуре и спорту. Организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности. Проектирование здоровьесберегающей и безопасной образовательной среды. Педагогические технологии в волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта. Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста. Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования. Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях. Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Технология начальной подготовки прыгунов в длину. Технологии спортивной подготовки легкоатлетов. Технологии подготовки волейболистов различной квалификации. Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма. Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды. Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях. Здоровье и безопасность человека в современном обществе. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности. Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей. Основы ВНД и психического здоровья детей. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Влияние биоритмов на физическую работоспособность человека. Основы антидопингового обеспечения. Олимпийское образование детей и молодежи. Организация занятий по фитнес-аэробике. Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок. Окружающая природная среда и безопасность жизнедеятельности. Экологические аспекты физической культуры и спорта. Биологические опасности и защита от них. Мониторинг среды обитания. Современные направления оздоровительных видов физической культуры. Методика антропологических исследований при спортивном отборе. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях. Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности. Преддипломная практика. Педагогическая практика. Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

## 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

<b>Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания</b>			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
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	понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в	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	знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "Технология начальной подготовки прыгунов в длину"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных

окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	конкретных ситуациях профессиональной деятельности.	собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.	задач; владеет навыками решения практических задач.
--	---	---	---

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)	Не зачтено	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.
Не зачтено	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.

### 8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Развитие техники прыжка в длину

ОПК-2 способность 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. Опишите основные физические качества: быстрота, сила и скоростно-силовые качества и т.д.

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

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

2. Опишите оптимальную скорость и длину разбега, рациональный угол вылета у начинающих прыгунов в длину

3. Назовите основные фазы в технике прыжка (разбег, отталкивание, полет и приземление)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015104)

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

5. Опишите структуру многолетней подготовки юных прыгунов в длину в связи с их квалификацией

Модуль 2: Спортивная подготовка в прыжках в длину с разбега

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Опишите оборудование, необходимое для проведения соревнований по прыжкам в длину

2. Опишите основные физические качества: быстрота, сила и скоростно-силовые качества и т.д.

#### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации**

##### **Седьмой семестр (Зачет, ОК-8, 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 годового 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 годового 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 бруска 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.)

### **8.5. 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), «Положением о курсовой работе студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 20.10.2014 г., протокол №4).

Промежуточная аттестация проводится в форме (выбрать форму в соответствии с учебным планом) экзамена и (или) зачета, (защиты курсовых работ, отчетов по практике).

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

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.

Курсовая работа, курсовой проект, портфолио

При определении уровня достижений студентов по проекту необходимо обращать особое внимание на следующие моменты:

- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений;
- соответствие структуры предъявляемым требованиям;
- соответствие содержания теме и структуре работы (проекта);
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- использование основной литературы по проблеме;
- теоретическое обоснование актуальности темы и анализ передового опыта работы;
- применение научных методик и передового опыта в своей работе, обобщение собственного опыта, иллюстрируемого различными наглядными материалами, наличие выводов и практических рекомендаций;
- оформление работы (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.);
- выполнение работы в срок.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература**

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>

2. Никитушкин, В. Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика [Текст]: учеб.пособие/В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Г. Н. Германов. - М.: Физическая культура, 2014. - 251 с.

3. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] / А.А. Новиков. - М. : Советский спорт, 2012. - 256 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210472>

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. Попов, В. Б. Легкая атлетика для юношества : учебник / В. Б. Попов, Ф. П. Суслов, Г. Н. Германов. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 220 с.

2. Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость) : методические рекомендации [Электронный ресурс] / сост. В.А. Аикин, В.И. Михалев и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 71 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336082>

3. 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.

4. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Terra-Спорт, 2000. – С. 36-71.

5. Трескин М.Ю. Особенности методики начальной подготовки прыгунов в длину с разбега (программа курса по выбору) / М.Ю. Трескин. - Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2006. – 10 с.¶

6. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : методическое пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – С. 100–125.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 479 с.

8. Чесноков, Н. Н. Легкая атлетика : учебник / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – С. 300–335.

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.shkola-press.ru> - Физическая культура в школе
2. [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com) - Легкая атлетика
3. [www.sportivmed.ru](http://www.sportivmed.ru) - Медицинское обеспечение тренировок и соревнований

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

## **12.2 Перечень информационно-справочных систем**

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

## **12.2 Перечень современных профессиональных баз данных**

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

## **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

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

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

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

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации** (430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая, д. 15 А, № 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** (430007, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Студенческая, д. 11Б, № 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.