

**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., 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 29.04.2017 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 - 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.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.13.02 «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, знать технологию спортивной подготовки легкоатлетов.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.13.02 «Технологии спортивной подготовки легкоатлетов» предшествует освоение дисциплин (практик):

- Б1.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии;
- Б1.Б.05 Физическая культура и спорт;
- Б1.В.ДВ.02.04 Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- Б1.В.ДВ.04.02 Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.13.02 «Технологии спортивной подготовки легкоатлетов» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- Б1.В.23.03 Легкая атлетика;
- Б1.В.14 Теория и методика физической культуры;
- Б1.В.ДВ.13.02 Технологии спортивной подготовки легкоатлетов.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

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

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.

Трудовая функция: А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.

Необходимое умение: А/01.6/Ум4 Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Необходимое знание: А/01.6/Зн3 Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики.

Необходимое знание: А/01.6/Зн4 Основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях.

Трудовая функция: А/02.6 Воспитательная деятельность.

Необходимое знание: А/02.6/Зн4 Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики.

Необходимое умение: А/02.6/Ум1 Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.

Трудовая функция: А/03.6 Развивающая деятельность.

Необходимое умение: А/03.6/Ум1 Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья.

Необходимое умение: А/03.6/Ум7 Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся.

Трудовое действие: А/03.6/Де1 Выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития.

Необходимое знание: А/03.6/Зн4 Закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологических особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ.

Необходимое знание: А/03.6/Зн2 Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития.

Трудовое действие: А/03.6/Де5 Оказание адресной помощи обучающимся.

Трудовое действие: А/03.6/Де8 Освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу.

Трудовое действие: А/03.6/Де4 Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми

образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью.

Необходимое знание: А/03.6/Зн6 Основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей.

Необходимое умение: А/03.6/Ум5 Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося.

Необходимое знание: А/03.6/Зн3 Теория и технологии учета возрастных особенностей обучающихся.

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

педагогическая деятельность.

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

Трудовая функция: А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.

Необходимое умение: А/01.6/Ум1 Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п..

Необходимое знание: А/01.6/Зн6 Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.

Трудовое действие: А/01.6/Де4 Планирование и проведение учебных занятий.

Необходимое знание: А/01.6/Зн7 Рабочая программа и методика обучения по данному предмету.

Трудовое действие: А/01.6/Де9 Формирование мотивации к обучению.

Трудовая функция: А/02.6 Воспитательная деятельность.

Необходимое умение: А/02.6/Ум8 Владеть методами организации экскурсий, походов и экспедиций и т.п..

Необходимое знание: А/02.6/Зн4 Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики.

Трудовая функция: А/03.6 Развивающая деятельность.

Необходимое умение: А/03.6/Ум7 Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся.

Необходимое знание: А/03.6/Зн2 Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития.

Необходимое знание: А/03.6/Зн1 Педагогические закономерности организации образовательного процесса.

Трудовое действие: А/03.6/Де3 Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка.

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. 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 метатилей. Основы спортивной подготовки легкоатлетов ходоков.

5.2. 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 метателей (2 ч.)

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

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

5.3. 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. Тестовые задания по пройденным темам (2 ч.)

Тестовые задания 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. Основы спортивной подготовки бегунов на средние дистанции (2 ч.)

1. Спортивная подготовка бегунов на средние дистанции
2. Применение ОФП, СФП, СБУ на всех этапах многолетней подготовки бегунов на средние дистанции

3. Особенности подготовки бегунов на средние дистанции

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

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

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 (27 ч.)

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

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Проверка ведения записей во время занятий,

Проверка письменных самостоятельных заданий.

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.

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

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Составление основного фрагмента тренировки метателей на тренировочном этапе подготовки.
2. Составление основного фрагмента тренировки прыгунов на тренировочном этапе подготовки.
- 3 Составление основного фрагмента тренировки спринтеров на тренировочном этапе подготовки.
- 4 Составление основного фрагмента тренировки ходяков на тренировочном этапе подготовки.
5. Особенности средств специальной физической подготовки для прыгунов в длину.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8	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.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гимнастика, Единоборства, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Основы антидопингового обеспечения, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Повышение спортивного мастерства, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки

инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Физическая культура и спорт, Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Компетенция ОПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Биомеханика двигательных действий, Валеологические технологии в деятельности педагога по физической культуре и спорту, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Влияние биоритмов на физическую работоспособность человека, Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Девиантное поведение как угроза безопасности личности, Информационно-психологическая безопасность личности, Криминогенные опасности и защита от них, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп, Мониторинг среды обитания, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Обеспечение безопасных условий работы за компьютером, Организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности, Основы ВНД и психического здоровья детей, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Особенности формирования личности безопасного типа поведения у школьников, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Педагогика, Педагогика и психология инклюзивного образования, Педагогика инклюзивного образования, Психологические основы безопасности, Психология, Психология инклюзивного образования, Психология физической культуры и спорта, Психоразвивающие технологии в деятельности учителя физической культуры, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Теория и методика физической культуры, Терроризм и безопасность человека, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Тренинг профессионально-личностного роста учителя физической культуры, Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям, Физическая культура в образовательном пространстве, Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования, Человеческий фактор в обеспечении безопасности и охраны труда, Экологические аспекты физической культуры и спорта, Экология и безопасность жизнедеятельности, Эргономические основы безопасности жизнедеятельности.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Гимнастика, Единоборства, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Информационные технологии в обучении основам безопасности жизнедеятельности, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Педагогическая практика, Педагогические технологии в волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта, Плавание, Прикладные основы безопасности жизнедеятельности в школе, Проектирование здоровьесберегающей и

безопасной образовательной среды, Психологические основы безопасности, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры, Системный анализ и моделирование безопасности, Современные направления оздоровительных видов физической культуры,

Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Теория и методика физической культуры, Технические средства обучения, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

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

Базовый уровень:

– твердо знает материал дисциплины "Технология спортивной подготовки легкоатлетов", грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические 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
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	Не зачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы дисциплина по выбору " Технология организации

	<p>спортивной подготовки легкоатлетов"</p> <ul style="list-style-type: none"> - точное использование научной терминологии профессионального физкультурного образования, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; - владение инструментарием по дисциплине, умение его эффективно использовать в постановке и решении прикладных и научных задач; - выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы теории и практики спорта; - полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по дисциплине "Технология организации спортивной подготовки легкоатлетов"
Не зачтено	<p>Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины "Технология организации 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>

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Требования к спортивной подготовке в легкой атлетике

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

1. Раскройте технологию подготовки легкоатлета как многолетний процесс.
2. Расскажите, какие спортивные качества и в какой период наиболее рационально развивать и совершенствовать.
3. Дайте характеристику особенностям начального этапа многолетней подготовки легкоатлетов.

Модуль 2: Технологии и организация многолетнего тренировочного процесса

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

1. Расскажите о методах обучения двигательным действиям в легкой атлетике.
2. Дайте характеристику методам развития физических качеств легкоатлетов.
3. Раскройте значение специально беговых упражнений в подготовке легкоатлетов.

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

1. Раскройте преимущества применения игрового метода для групп начальной подготовки легкоатлетов.
2. Раскройте возможности интервального метода для бегунов на средние дистанции
3. Расскажите о равномерном методе тренировок легкоатлетов.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Седьмой семестр (Зачет, ОК-8, ОПК-2, ПК-2)

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

2. Расскажите о легкоатлетических видах на современных Олимпийских играх
3. Дайте характеристику современным не олимпийским легкоатлетическим видам
4. Раскройте формы занятий по легкой атлетике
5. Охарактеризуйте повторный метод тренировок легкоатлетов
6. Дайте характеристику переменному методу спортивной подготовки легкоатлетов
7. Дайте характеристику равномерному методу спортивной подготовки легкоатлетов
8. Дайте характеристику спортивной подготовки легкоатлетов методом "до отказа"
9. Дайте характеристику темповому методу спортивной подготовки легкоатлетов

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014953)

10. Дайте характеристику методу максимальных усилий спортивной подготовки 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 подготовки легкоатлетов. Раскройте её значение в спортивной подготовке легкоатлетов

16. Дайте определение физической подготовки легкоатлетов. Раскройте её значение в спортивной подготовке легкоатлетов

17. Дайте определение психологической подготовки легкоатлетов. Раскройте её значение в спортивной подготовке легкоатлетов

18. Дайте определение тактической подготовки легкоатлетов. Раскройте её значение в спортивной подготовке легкоатлетов

19. Дайте определение технической подготовки легкоатлетов. Раскройте её значение в спортивной подготовке легкоатлетов

20. Раскройте многолетнюю подготовку бегуна на короткие дистанции. Раскройте основные особенности физической подготовки

21. Раскройте многолетнюю подготовку бегуна на средние дистанции. Раскройте основные особенности физической подготовки

22. Раскройте многолетнюю подготовку метателей. Раскройте основные особенности физической подготовки

23. Раскройте многолетнюю подготовку ходоков. Раскройте основные особенности физической подготовки

24. Расскажите о построении соревновательных циклов. Раскройте особенности построения соревновательного цикла

25. Постройте тренировочное занятие и обоснуйте его на начальном этапе многолетней подготовки легкоатлетов.

26. Постройте тренировочное занятие и обоснуйте его для метателей на тренировочном этапе многолетней подготовки легкоатлетов.

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

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

29. Постройте тренировочное занятие и обоснуйте его для ходоков на тренировочном этапе многолетней подготовки легкоатлетов.

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

31. Раскройте современные информационные технологии применяемые в спортивной подготовке легкоатлетов

32. Дайте характеристику современным информационно - коммуникационным технологиям применяемым в легкой атлетике

8.5. 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.

Письменная контрольная работа.

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

Система заданий письменных контрольных работ должна:

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

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

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

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

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

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>

2. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. : ил.

– Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533>

3. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2015. – режим доступа: <http://library.mordgpi.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/469>

Дополнительная литература

1. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенок ; пер. с англ. А. Гнетовой. – Москва : Человек, 2013. – 216 с. : ил. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402>

2. Кравчук, В.И. Легкая атлетика : [16+] / В.И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 184 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>

3. Кравчук, В.И. Легкая атлетика : [16+] / В.И. Кравчук ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 184 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.nskathletics.ru> - Сайт по легкой атлетике
2. <http://www.olympic.ru> - Олимпийский комитет России
3. www.rusathletics.com - Легкая атлетика

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.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014953)

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 (обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRayBookOffice.WEB
4. 1С: УниверситетПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

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 «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
2. 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. (№104)

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
- Microsoft Office Professional Plus 2010
- 1С: Университет ПРОФ

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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014953)

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.