

**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

Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: очная

Разработчик:

канд. пед. наук, доцент Шиндина И. В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7 от 24.02.2021 года.

Зав. кафедрой _____ Трескин М. Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 30.08.2021 года

Зав. кафедрой _____ Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – сформировать у студентов теоретические знания, практические умения и навыки, позволяющие эффективно использовать современные технологии спортивной тренировки в легкой атлетике.

Задачи дисциплины:

- сформировать знания применения современных технологий спортивной тренировки в легкой атлетике, необходимые для проведения учебно-тренировочных занятий в зависимости от возраста, гендерных особенностей, уровня развития физических качеств и др.;
- выработать навыки терминологического описания и записи средств легкой атлетики;
- сформировать двигательные умения, позволяющие демонстрировать и согласованно выполнять упражнения легкой атлетики в процессе тренировки;
- создать у студентов представление о теории и методике формирования навыков выполнения упражнений и тренировки в легкой атлетике и методологии обучения им;
- сформировать профессионально-педагогические знания, умения и навыки в эффективном использовании современных технологий спортивной тренировки в легкой атлетике для различного контингента;
- выработать навык руководство организацией судейства спортивного соревнования, организовывать работу по антидопинговому обеспечению;
- учить конструированию фрагментов содержания учебно-тренировочного занятия на основе знаний современных технологий спортивной тренировки в легкой атлетике;
- ознакомить с технологией спортивной тренировки и проведением массовых физкультурно-спортивных мероприятий в легкой атлетике, соответствием условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта;
- сформировать способность осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач в избранном виде спорта;
- совершенствовать физические способности бакалавров вуза физической культуры.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.06.01 «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2 курсе, в 4 семестре.

Для изучения дисциплины требуется знание особенностей методики обучения техники легкоатлетических упражнений, методики развития двигательных качеств, методики спортивной подготовки легкоатлетов.

Освоение дисциплины К.М.06.01 «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

- К.М.05.16 Биомеханика двигательной деятельности;
- К.М.05.20 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- К.М.05.08 Теория и методика избранного вида спорта;
- К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;
- К.М.05.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;

К.М.05.12 Теория и методика физической культуры.

Освоение данной дисциплины также необходимо для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований); 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.	
УК-1.1. Демонстрирует знание основных направлений деятельности в сфере физической культуры и спорта	знать: – основные направления деятельности в сфере физической культуры и спорта; – технику легкоатлетических упражнений; уметь: – применять средства и методы в сфере физической культуры и спорта; – технологии спортивной тренировки; владеть: – методикой физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; – спортивной терминологией.
УК-1.2. Применяет средства и методы в сфере физической культуры и спорта	
УК-1.3. Анализирует методику физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения и психологической подготовки спортсменов.	
ПК-22 Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования.	

ПК-22.1. Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	знать: – общие положения проведения соревнований по легкой атлетике; – правила соревнований по легкой атлетике; уметь: – организовывать соревнования по легкой атлетике; – организовать работу судейской бригады; владеть: – навыками судейства соревнований по легкой атлетике
ПК-22.2. Умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.	
ПК-22.3. Владеет навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.	
ПК-23 Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению.	
ПК-23.1. Знает антидопинговое законодательство Российской Федерации.	знать: – общие положения об антидопинговой политике; – структуру антидопингового обеспечения в мире и России уметь: – осуществлять допинг-контроль на соревнованиях и тренировочных занятиях; – организовать работу допинг-контроля; владеть: – навыками проведения допинг-контроля на соревнованиях и тренировочных занятиях
ПК-23.2. Ориентируется в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедурах допинг-контроля, правовых последствиях применения допинга, способах защиты прав спортсмена.	
ПК-23.3. Владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции.	
ПК-25 Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта.	
ПК-25.1. Знает историю строительства	знать:

спортивных сооружений, классификацию спортивных сооружений и особенности спортивных сооружений для различных видов спорта.	– общие условия проведения соревнований; – основные требования к проведению соревнований; уметь: – организовать работу судейской бригады по легкоатлетическим видам; владеть: – правила проведения соревнований;
ПК-25.2. Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта.	
ПК-25.3. Владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта.	

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		4
Контактная работа (всего)	36	36
Лекции	-	-
Практические занятия	36	36
Самостоятельная работа (всего)	36	36
Вид промежуточной аттестации: зачет		+
Общая трудоемкость	часы	
	зачетные единицы	
	72	72
	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов дисциплины

Содержание раздела 1 «Основы планирования в легкой атлетике»

Технология планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Этапы многолетней спортивной подготовки. Микроциклы, мезоциклы, макроциклы тренировки. Определение состояния тренированности. Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, главные. Структура соревновательной деятельности легкоатлетов. Тенденции развития спорта высших достижений и направление совершенствования системы спортивной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета. Техническая подготовка легкоатлета (критерии техники эффективность, стабильность, вариативность, экономичность). Структура тактической подготовленности в различных видах легкой атлетики. Совершенствование тактической подготовки. Психологическая подготовка легкоатлета. Интегральная подготовка. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.

Прогнозирование возможных результатов спортсмена. Определение ИДФН у спортсменов.

Содержание раздела 2 «Современные технологии в спортивной тренировке в легкой атлетике»

Характеристика двигательной активности бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Отбор бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Методика построения многолетней круглогодичной тренировки. Цели, задачи и параметры учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Состав и структура основных средств и методов тренировки на различных этапах. Особенности построения малых, средних и больших тренировочных циклов. Модельные характеристики физической и технической подготовленности спринтеров. Построение многолетней тренировки. Состав и структура видов подготовки, основных тренировочных средств и методов в процессе многолетней подготовки. Моделирование физической подготовленности. Морфофункциональные модели. Многолетняя подготовка прыгунов в высоту. Параметры основных показателей планирования многолетнего тренировочного процесса. Состав и структура основных средств общей и специальной физической подготовки. Построение различных по длительности циклов тренировки. Тесты и контрольные упражнения. Моделирование соревновательной деятельности. Основные этапы развития методики тренировки. Отбор и прогнозирование. Многолетняя тренировка. Многолетняя подготовка метателя копья. Многолетняя структура видов подготовки, специфических тренировочных средств и методов. Особенности построения макро-, мезо- и микроциклов подготовки.

5.2. Содержание практических занятий

Раздел 1 «Основы планирования в легкой атлетике»

Тема 1. Планирование в подготовке спортсменов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Технология планирования в спорте.
2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.

Тема 2. Построение многолетней тренировки (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Этапы многолетней спортивной подготовки.
2. Микроциклы, мезоциклы, макроциклы тренировки.
3. Определение состояния тренированности.

Тема 3. Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации в легкой атлетике (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена.
2. Система спортивных соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, главные.
3. Структура соревновательной деятельности легкоатлетов.
4. Тенденции развития спорта высших достижений и направление совершенствования системы спортивной подготовки.
5. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета.
6. Техническая подготовка легкоатлета (критерии техники эффективность, стабильность, вариативность, экономичность).
7. Структура тактической подготовленности в различных видах легкой атлетики.
8. Совершенствование тактической подготовки.
9. Психологическая подготовка легкоатлета.
10. Интегральная подготовка.

Тема 4. Управление процессом тренировки. Моделирование и прогнозирование спортивной деятельности (4 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Комплексный контроль в подготовке спортсмена.
2. Прогнозирование возможных результатов спортсмена.
3. Определение ИДФН у спортсменов.

Раздел 2 «Современные технологии в спортивной тренировке в легкой атлетике»

Тема 5. Методика тренировки в беге на выносливость (4 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика двигательной активности бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
2. Отбор бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
3. Методика построения многолетней круглогодичной тренировки.

Тема 6. Методика тренировки в беге на короткие дистанции (4 ч).

Вопросы для обсуждения:

1. Цели, задачи и параметры учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки.
2. Состав и структура основных средств и методов тренировки на различных этапах.
3. Особенности построения малых, средних и больших тренировочных циклов.
4. Модельные характеристики физической и технической подготовленности спринтеров.

Тема 7. Методика тренировки в барьерном беге (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Построение многолетней тренировки.
2. Состав и структура видов подготовки, основных тренировочных средств и методов в процессе многолетней подготовки.
3. Моделирование физической подготовленности. Морфофункциональные модели.

Тема 8. Методика тренировки в прыжках в высоту (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Многолетняя подготовка прыгунов в высоту.
2. Параметры основных показателей планирования многолетнего тренировочного процесса.
3. Состав и структура основных средств общей и специальной физической подготовки.
4. Построение различных по длительности циклов тренировки.
5. Тесты и контрольные упражнения. Моделирование соревновательной деятельности.

Тема 9. Методика тренировки в прыжках в длину (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные этапы развития методики тренировки.
2. Отбор и прогнозирование.
3. Многолетняя тренировка.

Тема 10. Методика тренировки в метании копья (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Многолетняя подготовка метателя копья.
2. Многолетняя структура видов подготовки, специфических тренировочных средств и методов.
3. Особенности построения макро-, мезо- и микроциклов подготовки.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Раздел 1 «Основы планирования в легкой атлетике»

Вид СРС: записать в словарь терминов

– Раскройте понятия «легкая атлетика», «спортивная подготовка», «техническая подготовка», «тактическая подготовка».

– Дайте определение понятий «физические упражнения», «техника физических упражнений»

– Дайте определение понятий «двигательные качества», «двигательные способности».

– Дайте определение понятий «силовые способности», «абсолютная сила», «относительная сила».

– Дайте характеристику определения «скоростные способности», элементарные и комплексные формы проявления быстроты.

– Дайте определение понятия «выносливость», «общая и специальная выносливость»

– Назовите, что такое гибкость и её виды.

– Что понимают под двигательно-координационными способностями.

Вид СРС: законспектировать

– Изложите специфические принципы спортивной тренировки.

– Перечислите деловые и личные качества тренера.

– Назовите классификацию легкоатлетических видов спорта.

– Назовите методы спортивной тренировки.

– Охарактеризуйте биомеханические характеристики движений.

– Перечислите принципы спортивной тренировки.

Вид СРС: выполнение творческого задания

- Составить комплекс ОРУ методом круговой тренировки для развития двигательных качеств.

Вид СРС: Решение проблемных ситуаций

- Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении занимающихся технике метания копья.

- Определите последовательность освоения того или элемента техники избранного вида спорта. При решении и явлении результата обоснуйте правильность вашего ответа.

- Попробуйте объяснить следующий факт, что многими тренерами в процессе воспитания быстроты движений используется методика, в которой интервалы отдыха в зависимости от предстоящей работы незначительны - от 2-3 до 4-12 мин.

Раздел 2 «Современные технологии в спортивной тренировке в легкой атлетике»

Вид СРС: Заполните таблицу

- Впишите в таблицу составные части тренировочного занятия по легкой атлетике и дайте их характеристику.

- В спортивной тренировке выделяют три основных периода. Впишите название каждого периода в таблицу и укажите его основную направленность.

Вид СРС: выполнение творческого задания

- Составить план-конспект тренировочного занятия по легкой атлетике

- Составить индивидуальный план тренировок по легкой атлетике на месяц.

- Составить комплекс ОРУ методом круговой тренировки для развития двигательных качеств.

Вид СРС: работа с конспектом лекции

- Перечислите, какую учебно-методическую документацию разрабатывает тренер.
- Охарактеризуйте, какие виды планирования в легкой атлетике вы знаете?
- Сформулируйте, какие требования предъявляются к планированию в легкой атлетике?
- Перечислите какие методы спортивной тренировки применяет тренер, реализуя свою профессиональную деятельность на тренировочных занятиях по легкой атлетике?
- Назовите какие требования предъявляются к комплексному контролю в тренировочном процессе?
- Регулирование нагрузки на тренировке по легкой атлетике достигается разнообразными способами и методическими приемами. Перечислите наиболее эффективные и доступные приемы.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	УК-1, ПК-22, ПК-23
2	Коммуникативный модуль	УК-1
3	Предметно-методический модуль	ПК-22, ПК-23, ПК-25.
4	Психолого-педагогический модуль	УК-1, ПК-22, ПК-23

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) Ниже порогового	3 (зачтено) Пороговый	4 (зачтено) Базовый	5 (зачтено) Повышенный
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач			
УК-1.1. Применяет системный подход для решения поставленных задач			

Фрагментарно, несистематчно применяет системный подход для решения поставленных задач	Не достаточно применяет системный подход для решения поставленных задач	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет системный подход для решения поставленных задач	Успешно применяет системный подход для решения поставленных задач
УК-1.2. Осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации			
Фрагментарно осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации	Не достаточно осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации	Успешно осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации
ПК-22 Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования организационно-методическая деятельность			
ПК-22.1. Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.			
Фрагментарно, несистематчно осуществляет руководство организацией судейства спортивного соревнования	В целом успешно, но не систематически осуществляет руководство организацией судейства спортивного соревнования	В целом успешно, но с отдельными пробелами осуществляет руководство организацией судейства спортивного соревнования	Успешно и систематически осуществляет руководство организацией судейства спортивного соревнования
ПК-22.2. Умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.			
Фрагментарно, несистематчно демонстрирует правила судейства спортивных соревнований по легкой атлетике	Не достаточно демонстрирует правила судейства спортивных соревнований по легкой атлетике	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует правила	Успешно демонстрирует правила судейства спортивных соревнований по легкой атлетике

		судейства спортивных соревнований по легкой атлетике	
ПК- 22.3 Владеет навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.			
Фрагментарно, несистематчно владеет навыками составления положения о соревновании, определения графиков проведения и программ спортивно-массовых мероприятий.	Не достаточно владеет навыками составления положения о соревновании, определения графиков проведения и программ спортивно-массовых мероприятий.	В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет навыками составления положения о соревновании, определения графиков проведения и программ спортивно-массовых мероприятий.	Успешно владеет навыками составления положения о соревновании, определения графиков проведения и программ спортивно-массовых мероприятий.
ПК-23 Способен организовывать работу по антидопинговому обеспечению			
ПК-23.1. Знает антидопинговое законодательство Российской Федерации.			
Фрагментарно знает антидопинговое законодательств о Российской Федерации.	В целом успешно, но не систематически знает антидопинговое законодательство Российской Федерации.	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает антидопинговое законодательство Российской Федерации.	Успешно и систематически знает антидопинговое законодательство Российской Федерации.
ПК-23.2. Ориентируется в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедурах допинг-контроля, правовых последствия применения допинга, способах защиты прав спортсмена.			
Фрагментарное ориентируется в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедурах	В целом успешно, но не систематически ориентируется в положениях нормативных актов, регулирующих принципы	В целом успешно, но с отдельными пробелами ориентируется в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедурах	Успешно и систематически ориентируется в положениях нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедурах допинг-контроля,

допинг-контроля, правовых последствия применения допинга, способах защиты прав спортсмена.	борьбы с допингом, процедурах допинг-контроля, правовых последствия применения допинга, способах защиты прав спортсмена.	допинг-контроля, правовых последствия применения допинга, способах защиты прав спортсмена.	правовых последствия применения допинга, способах защиты прав спортсмена.
ПК-25 Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта.			
ПК-25.1. Знает историю строительства спортивных сооружений, классификацию спортивных сооружений и особенности спортивных сооружений для различных видов спорта.			
Фрагментарно знает историю строительства спортивных сооружений, классификацию спортивных сооружений и особенности спортивных сооружений для различных видов спорта.	В целом успешно, но не систематически знает историю строительства спортивных сооружений, классификацию спортивных сооружений и особенности спортивных сооружений для различных видов спорта.	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает историю строительства спортивных сооружений, классификацию спортивных сооружений и особенности спортивных сооружений для различных видов спорта.	Успешно и систематически знает историю строительства спортивных сооружений, классификацию спортивных сооружений и особенности спортивных сооружений для различных видов спорта.
ПК-25.2. Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта.			
Фрагментарно умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта.	В целом успешно, но не систематически умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на	В целом успешно, но с отдельными пробелами умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и	Успешно и систематически умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта.

	занятиях и соревнованиях по видам спорта.	соревнованиях по видам спорта.	
ПК-25.3 Владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта.			
Фрагментарно владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта	В целом успешно, но не систематически владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта	В целом успешно, но с отдельными пробелами владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта	Успешно и систематически владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта

Уровни сформированности компетенций

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	незачтено	Ниже 60%

8.3. Вопросы для промежуточной аттестации

Четвертый семестр (Зачет, УК-1.1, УК-1.2, ПК-22.1, ПК-22.2, ПК-22.3, ПК-23.1, ПК-23.2, ПК-23.3, ПК-25.1, ПК-25.2, ПК-25.3)

Типовые вопросы к зачету

1. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
4. Анализ техники спортивной ходьбы.
5. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
6. Методика обучения технике разбега в метании гранаты.
7. Методика обучения технике низкого старта.
8. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
9. Методика обучения технике бега по прямой в беге на короткие дистанции.
10. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
11. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
12. Методика обучения технике бега по повороту в беге на короткие дистанции.
13. Методика обучения технике толкания ядра.
14. Методика обучения финальному усилию в толкании ядра.
15. Методика обучения спортивной ходьбы.
16. Методика проведения подготовительной части урока в школе.

17. Места соревнований в оборудовании по прыжкам в высоту.
18. Основы техники прыжков.
19. Основы техники бега.
20. Основы техники метаний.
21. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.
22. Особенности проведения соревнований по кроссу.
23. Обязанности судьи-стартера.
24. Обязанности старшего судьи на финише.
25. Обязанности старшего судьи по метаниям.
26. Правила соревнований в метаниях.
27. Правила соревнований в метании мяча.
28. Правила соревнований в метании мяча и копья.
29. Правила соревнований в толкании ядра.
30. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
31. Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты.
32. Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра.
33. Состав и обязанности бригады судей на финише.
34. Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов.
35. Состав и обязанности стартовой бригады.
36. Требования к месту соревнований в толкании ядра.
37. Факторы, влияющие на результат в легкоатлетических прыжках.
38. Факторы, влияющие на дальность полёта в метаниях.
39. Понятие допинга, общие принципы борьбы с допингом.
40. Международные и национальные антидопинговые организации, роль WADA в борьбе с допингом.

8.5. 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 универсальных, и профессиональных 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.

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.

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 проблемная ситуация, ситуационная задача

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 занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Кузнецов, В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2014. - 204 с.
2. Шиндина И. В. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – 222 с.

Дополнительная литература

1. Легкая атлетика: теория и практика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / сост.: Е. А. Шуняева, И. В. Шиндина, В. В. Тимошин [и др.] ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Электрон. дан. (2,36 Мб). – Саранск, 2020. – 1 электрон. опт. диск.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»
2. <http://www.macthrowvideo.com> - Сайт легкой атлетике

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

При освоении материала дисциплины необходимо:

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

Сценарий изучения курса:

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

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к 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 информационных справочных систем

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 107.

Мультимедийный класс.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

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

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Основное оборудование:

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