

**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
Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика

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 № 9
от 22.03.2022 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов системы профессионально-педагогических знаний об общих закономерностях многолетней подготовки спортсмена в конкретных видах легкой атлетики.

Задачи дисциплины:

- ознакомить с теоретико-методическими основами спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки в легкой атлетике;
 - научить использовать антропометрические, физические и психические особенности спортсменов при осуществлении отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике, анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;
 - определить особенности планирования содержания тренировочного процесса на основе ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования, требований федерального стандарта спортивной подготовки, программ спортивной подготовки по виду спорта;
 - сформировать умения разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств, упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности;
 - научить разрабатывать планы тренировочных занятий; осуществлять планирование, учет, анализ, контроль, оценку и обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса;
 - раскрыть теоретические основы техники выполнения и методику обучения обучения легкоатлетическим упражнениям;
 - ознакомить с правилами соревнований, обязанностями организаторов и судей соревнований; основными требованиями к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований;
 - раскрыть особенности организации безопасного пространства для занимающихся, применения верных алгоритмов действий для устранения или снижения опасности, приемов оказания первой доврачебной помощи;
 - раскрыть, методику организации участия спортсменов в соревнованиях и проведения соревнований по легкой атлетике.
- 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.05.03 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

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

Освоение дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

К.М.05.09 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;

К.М.05.08 Теория и методика избранного вида спорта;

К.М.05.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;

К.М.05.10 Повышение спортивного мастерства.

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 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика», 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
ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	
ОПК-2.1. Разрабатывает формы проведения спортивной ориентации и спортивного отбора в сфере физической культуры и спорта.	знать: - методику и организацию спортивного отбора и спортивной ориентации в физическом воспитании и спортивной подготовке; - эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; уметь: - осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста; - использовать навыки рационального применения учебного и аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий; владеть: - технологией спортивного отбора различных категорий людей.
ОПК-2.2. Осуществляет спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.	
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	

ОПК-3.1. Проводит занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	знать: - средства, методы и технику легкоатлетических видов. уметь: - применять средства и методы спортивной подготовки легкоатлетов. владеть: - технологией построения спортивной тренировки легкоатлетов.
ОПК-3.2 Осуществляет воспитание специальных знаний и умений, двигательных качеств с учетом избранного вида спорта	
ОПК 4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	
ОПК-4.1 Разрабатывает программы тренировочных занятий	знать: - методы организации тренировочных занятий уметь: - применять эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности;
ОПК-4.2 Организует участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	- разрабатывать программы тренировочных занятий и соревнований. владеть: - методикой спортивной подготовки юных легкоатлетов.
ОПК- 7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	
ОПК-7.1 Соблюдает технику безопасности на тренировочных занятиях	знать: - требования к технике безопасности на тренировочных занятиях; - методику профилактики травматизма. уметь: - оказывать первую доврачебную помощь;
ОПК-7.2 Обеспечивает профилактику травматизма, может оказать первую доврачебную помощь.	- осуществлять страховку на занятиях. владеть: - правилами техники безопасности.
ПК-1 Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	
ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	знать: - методику подготовки спортсменов; - методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; уметь: - формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп

ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; - определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения. владеть: - технологией планирования в спорте.
ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Контактная работа (всего)	36	36
Лекции	18	18
Практические занятия	18	18
Самостоятельная работа (всего)	72	72
Вид промежуточной аттестации: зачет		+
Общая трудоемкость	108	108
часы	3	3
зачетные единицы		

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов дисциплины

Содержание раздела 1 «Основы тренировки в легкой атлетике»

Сведения о развитии легкой атлетики в стране за истекший год, число занимающихся, подготовленных спортсменов. Анализ изменений, произошедших в технике легкоатлетических упражнений, методике тренировки, тактике, правилах соревнований, спортивном инвентаре и оборудовании. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.

Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, главные. Структура соревновательной деятельности легкоатлетов. Основные элементы. Внешние факторы. Тенденции развития спорта высших достижений и направление совершенствования системы спортивной подготовки: увеличение общего объема тренировочной работы; увеличение объема специальной подготовки; совершенствование соревновательной практики; оптимизация структуры тренировочных, соревновательных и дополнительных воздействий; расширение нетрадиционных средств подготовки; оптимизация структуры соревновательной деятельности; совершенствование системы управления тренировочным процессом.

Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка. Соревновательная подготовка. Интеллектуальная подготовка. Интегральная подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета. Структура скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Оценка скоростных способностей. Структура силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Оценка силовых способностей. Структура выносливости. Методика развития выносливости. Оценка выносливости. Структура и оценка гибкости. Методика развития гибкости. Структура и оценка координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

Содержание раздела 2 «Методика тренировки в легкой атлетике»

Формирование системы подготовки в беге на короткие дистанции. Характеристика двигательной деятельности в спринтерском беге. Отбор в беге на короткие дистанции. Техническая, физическая, тактическая подготовка спринтера. Методы тренировки спринтера. Особенности тренировки в беге на 200, 400м и в эстафете 4x100. Управление процессом тренировки бегунов-спринтеров.

Характеристика двигательной активности бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Эволюция методики тренировки. Отбор бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Методика построения многолетней круглогодичной тренировки. Этап предварительной подготовки. Цель, задачи, параметры учебно-тренировочного процесса. Состав и структура основных средств и методов тренировки. Тенденции в реализации различных видов подготовки. Соревновательная деятельность. Контрольные и тестовые упражнения. Этап начальной специализации. Параметры объектов планирования тренировочного процесса. Состав и структура видов подготовки, тренировочных средств и методов. Соревновательная деятельность. Модельные характеристики физической и технической подготовленности. Этап углубленной специализации. Параметры тренировочного процесса. Состав и структура тренировочных средств и методов. Планирование микро-, мезо - и макроциклов. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в зависимости от длины дистанции. Этап спортивного совершенствования. Основные параметры объектов планирования. Структура видов подготовки, тренировочных средств и методов. Соревновательная подготовка. Модельные характеристики. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей бегунов.

5.2. Содержание лекций

Раздел 1 «Основы тренировки в легкой атлетике»

Тема 1. Актуальные вопросы развития легкой атлетики (2 ч.)

Сведения о развитии легкой атлетики в стране за истекший год, число занимающихся, подготовленных спортсменов. Анализ изменений, произошедших в технике легкоатлетических упражнений, методике тренировки, тактике, правилах соревнований, спортивном инвентаре и оборудовании. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.

Тема 2. Система подготовки легкоатлетов (2 ч.)

Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований: подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, главные. Структура соревновательной деятельности легкоатлетов. Основные элементы. Внешние факторы. Тенденции развития спорта высших достижений и направление совершенствования системы спортивной подготовки: увеличение общего объема тренировочной работы; увеличение объема специальной подготовки; совершенствование соревновательной практики; оптимизация структуры тренировочных, соревновательных и дополнительных воздействий; расширение нетрадиционных средств

подготовки; оптимизация структуры соревновательной деятельности; совершенствование системы управления тренировочным процессом.

Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка. Соревновательная подготовка. Интеллектуальная подготовка. Интегральная подготовка.

Тема 3. Развитие двигательных способностей легкоатлета (2 ч.)

Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета. Структура скоростных способностей. Методика развития скоростных способностей. Оценка скоростных способностей. Структура силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Оценка силовых способностей. Структура выносливости. Методика развития выносливости. Оценка выносливости. Структура и оценка гибкости. Методика развития гибкости. Структура и оценка координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

Раздел 2 Методика тренировки в легкой атлетике

Тема 4. Методика тренировки в беге на короткие дистанции (2 ч.)

Формирование системы подготовки в беге на короткие дистанции. Характеристика двигательной деятельности в спринтерском беге. Отбор в беге на короткие дистанции. Техническая, физическая, тактическая подготовка спринтера. Методы тренировки спринтера. Особенности тренировки в беге на 200, 400м и в эстафете 4x100. Управление процессом тренировки бегунов-спринтеров.

Тема 5. Методика тренировки в беге на средние дистанции (2 ч.)

Характеристика двигательной активности бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Эволюция методики тренировки. Отбор бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции. Методика построения многолетней круглогодичной тренировки. Этап предварительной подготовки. Цель, задачи, параметры учебно-тренировочного процесса. Состав и структура основных средств и методов тренировки. Тенденции в реализации различных видов подготовки. Соревновательная деятельность. Контрольные и тестовые упражнения. Этап начальной специализации. Параметры объектов планирования тренировочного процесса. Состав и структура видов подготовки, тренировочных средств и методов. Соревновательная деятельность. Модельные характеристики физической и технической подготовленности. Этап углубленной специализации. Параметры тренировочного процесса. Состав и структура тренировочных средств и методов. Планирование микро-, мезо - и макроциклов. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в зависимости от длины дистанции. Этап спортивного совершенствования. Основные параметры объектов планирования. Структура видов подготовки, тренировочных средств и методов. Соревновательная подготовка. Модельные характеристики. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей бегунов.

Тема 6. Методика тренировки в прыжках в высоту. (2 ч.)

Формирование системы подготовки в прыжках в высоту. Особенности соревновательной деятельности. Отбор и прогнозирование. Основные компоненты тренировочной нагрузки прыгунов в высоту. Методы тренировки. Физическая, техническая и тактическая подготовка прыгуна в высоту. Особенности подготовки женщин. Управление процессом подготовки прыгуна в высоту.

Тема 7. Методика тренировки в прыжках в длину (2 ч.)

Основные этапы развития методики тренировки. Двигательная деятельность в прыжках в длину. Отбор и прогнозирование. Многолетняя тренировка. Этап предварительной подготовки. Задачи, направленность тренировочного процесса. Средства и методы подготовки. Соревновательная деятельность. Контрольные упражнения. Этап начальной специализации. Параметры тренировочного процесса. Состав и структура видов подготовки, основных средств и методов тренировки. Соревновательная

деятельность. Этап углубленной специализации. Состав и структура средств и методов тренировки. Планирование малых, средних и больших тренировочных циклов. Модельные характеристики физической и технической подготовленности. Соревновательная деятельность. Особенности тренировки женщин в прыжках в длину. Этап спортивного совершенствования. Параметры объектов планирования тренировочного процесса. Взаимосвязь основных средств и методов тренировки. Особенности построения микро-, мезо-, макроциклов подготовки. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Тема 8. Методика тренировки в метании копья(2 ч.)

Формирование системы подготовки в метании копья. Характеристика двигательной деятельности. Методика отбора и прогнозирование. Основные компоненты тренировочной нагрузки. Специфические методы тренировки. Физическая, техническая и тактическая подготовка метателя копья. Особенности подготовки женщин. Основные аспекты управления процессом подготовки метателей копья.

Тема 9. Методика тренировки в барьерном беге (2 ч.)

Эволюция методики тренировки в барьерном беге. Характеристика двигательной активности в барьерном беге. Отбор и прогнозирование. Техническая, физическая, тактическая подготовка барьериста. Особенности тренировки в барьерном беге на 100, 110 и 400м с барьерами. Методы тренировки. Управление тренировочным процессом.

5.3. Содержание практических занятий

Раздел 1 Общие основы теории и методики физической культуры

Тема 1. Актуальные вопросы развития легкой атлетики (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Сведения о развитии легкой атлетики в стране за истекший год.
2. Анализ изменений, произошедших в технике легкоатлетических упражнений, методике тренировки, тактике, правилах соревнований, спортивном инвентаре и оборудовании.
3. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.

Тема 2. Система спортивной подготовки легкоатлетов (2 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 си. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета.
5. Техническая подготовка легкоатлета (критерии техники эффективность, стабильность, вариативность, экономичность).
6. Структура тактической подготовленности в различных видах легкой атлетики.
7. Совершенствование тактической подготовки.
8. Психологическая подготовка легкоатлета.
9. Интегральная подготовка.

Тема 3. Развитие двигательных способностей легкоатлета (2 ч)

Вопросы для обсуждения:

1. Методика развития скоростных способностей.
2. Методика развития силовых способностей.
3. Методика развития выносливости.
4. Методика развития гибкости.
5. Методика развития координационных способностей.

Тема 4. Методика тренировки в беге на выносливость (2 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 5. Методика тренировки в беге на короткие дистанции (2 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 6. Методика тренировки в барьерном беге (2 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 7. Методика тренировки в прыжках в высоту (2 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 8. Методика тренировки в прыжках в длину (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 9. Методика тренировки в метании копья (2 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 тренировки 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 лекцию

- 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 «Методика тренировки 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.

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	ОПК-2, ОПК-3
2	Коммуникативный модуль	ОПК-2, ПК-1
3	Предметно-методический модуль	ОПК-3, ОПК-7, ПК-1
4	Психолого-педагогический модуль	ОПК-2, ОПК-, ПК-1.

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
ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий			
ОПК-2.1. Разрабатывает программы и формы организации спортивного отбора и спортивной ориентации			
Фрагментарно, несистематчно использует программы и формы организации спортивного отбора и спортивной ориентации	Не достаточно систематичноиспользует программы и формы организации спортивного отбора и спортивной ориентации	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует нормативно-программы и формы организации спортивного отбора и спортивной ориентации	Успешно использует программы и формы организации спортивного отбора и спортивной ориентации
ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ и форм организации спортивного отбора и спортивной ориентации в соответствии с образовательными потребностями			
Фрагментарно проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ и форм организации спортивного отбора и	Не достаточно систематичнопроектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ и форм	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения	Успешно проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ и форм организации спортивного отбора

спортивной ориентации в соответствии с образовательными потребностями	организации спортивного отбора и спортивной ориентации в соответствии с образовательными потребностями	программ и форм организации спортивного отбора и спортивной ориентации в соответствии с образовательными потребностями	и спортивной ориентации в соответствии с образовательными потребностями
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке			
ОПК-3.1. Разрабатывает занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности			
Фрагментарно, несистематчно разрабатывает занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	В целом успешно, но не систематически разрабатывает занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	В целом успешно, но с отдельными пробелами разрабатывает занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	Успешно и систематически разрабатывает занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-3.2. Демонстрирует базовые виды физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке			
Фрагментарно, несистематчно демонстрирует базовые виды физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Не достаточно демонстрирует базовые виды физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует базовые виды физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Успешно демонстрирует базовые виды физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта			
ОПК-4.1. Проводит научные исследования в сфере физической культуры и спорта			
Фрагментарно применяет научные исследования в сфере физической культуры и спорта	В целом успешно, но не систематически применяет научные исследования в сфере физической культуры и спорта	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет научные исследования в сфере физической культуры и спорта	Успешно и систематически применяет научные исследования в сфере физической культуры и спорта
ОПК-4.2. Демонстрирует эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности			
Демонстрирует фрагментарное эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности	В целом успешно, но не систематически демонстрирует эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности	В целом успешно, но с отдельными пробелами демонстрирует эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности	Успешно и систематически демонстрирует эффективные средства и методы физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.			
ОПК-7.1. Осуществляет яет технику безопасности на тренировочных занятиях			
Фрагментарно осуществляет яет технику безопасности на тренировочных занятиях	В целом успешно, но не систематически осуществляет яет технику безопасности на тренировочных занятиях	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет технику безопасности на тренировочных занятиях	Успешно и систематически осуществляет технику безопасности на тренировочных занятиях
ОПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь			
Фрагментарно оказывает первую доврачебную помощь	В целом успешно, но не систематически оказывает первую доврачебную помощь	В целом успешно, но с отдельными пробелами оказывает первую доврачебную помощь	Успешно и систематически оказывает первую доврачебную помощь
ПК-1 Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной			

подготовки			
ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.			
Фрагментарно осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	В целом успешно, но не систематически осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	Успешно и систематически осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки
ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.			
Фрагментарно, не систематично разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности	Не достаточно разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного	Успешно разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного

тренировочного процесса.			
ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.			
Фрагментарно владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	В целом успешно, но не систематически владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными пробелами владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	Успешно и систематически владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

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	зачтено	Ниже 60%
-----------------	---------	----------

8.3. Вопросы для промежуточной аттестации

Первый семестр (Зачет, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-7.1, ОПК-7.2, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)

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 тренировочного занятия.
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

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

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Грецов, Г. В. 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. - (Бакалавриат).
2. Трескин, М. Ю. Технологии физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика) [Текст] : учеб. пособие / М. Ю. Трескин; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2014. - 95 с.
3. 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 и методика преподавания : учебник для институтов физической культуры / О. В. Калодия, Е. М. Лутковского, В. В. Усова – М. : Физическая культура и спорт, 2015. – 271 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.macthrowvideo.com> - Сайт по легкой атлетике
2. <http://www.sprintexpress.ru> - Сайт по 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

(обновление выполняется еженедельно)

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

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

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических

занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1 С: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 лекционного типа, 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.

Универсальный спортивный зал № 204.

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные «Winner», планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5

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.