

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 03.06.2022 11:22:50
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.02.ДВ.04	Организационно-методические основы занятий циклическими видами спорта

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент спортивной индустрии)
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент			Чикалин Михаил Владимирович

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	2	17.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	16
7. Перечень образовательных технологий	18
8. Описание материально-технической базы	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Организационно-методические основы занятий циклическими видами спорта» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Организационно-методические основы занятий циклическими видами спорта» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «История физической культуры», «Педагогика физической культуры», «Теория и методика легкой атлетики», «Теория и методика физической культуры», «Физиология физического воспитания и спорта», «Организация и методика в сложнокоординационных видах спорта», «Основы безопасности в физической культуре и спорте», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Повышение спортивного мастерства», «Психолого-педагогические технологии в сфере физической культуры», «Развитие личностных компетенций в области физической культуры и спорта».

1.4 Дисциплина «Организационно-методические основы занятий циклическими видами спорта» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Методика обучения физической культуре», «Спортивная метрология», «Физкультурно-спортивные сооружения», для проведения следующих практик: «учебная практика (проектно-исследовательская работа)».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- 2) формирование знаний научно-практических основ физической культуры;
- 3) формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-3 способен проектировать компоненты образовательных программ, в том числе индивидуальные маршруты обучения, воспитания и развития обучающихся
	ПК.3.1 Знает содержание и требования ФГОС, примерной программы по предмету/предметной области, особенности проектирования компонентов образовательной программы
	ПК.3.2 Умеет проектировать и разрабатывать элементы образовательной программы, рабочую программу по предмету/предметной области; проектировать содержание различных моделей обучения, воспитания и развития
	ПК.3.3 Владеет способами проектирования образовательных маршрутов разного уровня
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.3.1 Знает содержание и требования ФГОС, примерной программы по предмету/предметной области, особенности проектирования компонентов образовательной программы	3.1 содержание и требование ФГОС по физической культуре.

2	ПК.3.2 Умеет проектировать и разрабатывать элементы образовательной программы, рабочую программу по предмету/предметной области; проектировать содержание различных моделей обучения, воспитания и развития	У.1 проектировать образовательную деятельность по дисциплине.
3	ПК.3.3 Владеет способами проектирования образовательных маршрутов разного уровня	В.1 различными способами проектирования в образовании по физической культуре.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 роль занятий физических упражнений в ведении здорового образа жизни.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 использовать физические упражнения с целью организации здорового образа жизни.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 средствами направленными для сохранения и укрепления здоровья; навыками профессиональной деятельности.

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Итого по дисциплине	4	44	60	108
Первый период контроля				
<i>Введение в предмет</i>	2	22	30	54
Методика преподавания циклических видов спорта	2		4	6
Классификация техники движения			4	4
Виды спорта циклического характера		4	4	8
Технико-тактическая подготовка в лёгкой атлетике		4	4	8
История возникновения циклического движения		4	4	8
Технология обучения циклическим видам спорта		4	4	8
Классификация техники циклических движений		4	4	8
Основные характеристики движений		2	2	4
Итого по видам учебной работы	2	22	30	54
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Первый период контроля				54
Второй период контроля				
<i>Методика обучения циклическим видам спорта</i>	2	22	30	54
Циклические виды в лёгкой атлетике	2	4	4	10
Лыжный спорт как циклический вид движения		4	4	8
Характеристика движения в плавании		4	4	8
Техника спортивной ходьбы		4	4	8
Организация и проведение соревнований в лёгкой атлетике		4	4	8
Основные характеристики тренировки		2	4	6
Периодизация спортивной тренировки в лёгкой атлетике			4	4
Общие основы современной подготовки тренеров в избранном виде спорта			2	2
Итого по видам учебной работы	2	22	30	54
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Второй период контроля				54

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Введение в предмет	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Методика преподавания циклических видов спорта 1. Теоретические основы тренировки в циклических видах. 2. Современные методы исследования в циклических видах. Учебно-методическая литература: 1, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
2. Методика обучения циклическим видам спорта	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Циклические виды в лёгкой атлетике 1. Характеристика циклических движений в лёгкой атлетике. 2. Основы техники спортивной ходьбы. 3. Техника бега, методика обучения. Учебно-методическая литература: 2, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Введение в предмет	22
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Виды спорта циклического характера 1. Характеристика особенностей воздействия упражнений на личность спортсмена. 2. Виды циклических упражнений. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.2. Техничко-тактическая подготовка в лёгкой атлетике 1. Задачи технико-тактической подготовки. 2. Специальные тактические знания. 3. Техника циклических движений. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.3. История возникновения циклического движения 1. История развития циклических видов спорта. 2. Специфика постановки задач, выбора средств и методов тренировки в циклических видах спорта. Учебно-методическая литература: 1, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.4. Технология обучения циклическим видам спорта 1. Инновационные образовательные системы в спортивной тренировке. 2. Методика обучения циклическим видам (легкая атлетика, плавание, лыжи). Учебно-методическая литература: 1, 2, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

1.5. Классификация техники циклических движений 1. Классификация движения по спортивной характеристике. 2. Характеристика видов механического движения. Учебно-методическая литература: 3, 5, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.6. Основные характеристики движений 1. Определение основных понятий в технике движений (фазы, моменты). 2. Кинематическая и динамическая структуры движений. Учебно-методическая литература: 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
2. Методика обучения циклическим видам спорта	22
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Циклические виды в лёгкой атлетике 1. Характеристика легкоатлетических упражнений циклического характера. 2. Записать по этапам обучения циклические виды лёгкой атлетики: - спортивная ходьба; - бег. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.2. Лыжный спорт как циклический вид движения 1. Характеристика лыжного спорта. 2. Техника выполнения циклических движений в лыжных гонках. Учебно-методическая литература: 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.3. Характеристика движения в плавании 1. История плавания - как вида спорта. 2. Изучение циклических движений в технике плавания. Учебно-методическая литература: 2, 3, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.4. Техника спортивной ходьбы 1. Отличительные характеристики спортивной ходьбы от обычной (основные отличия). 2. Определите свой уровень технической подготовленности в спортивной ходьбе. 3. Для этого выполните следующее задание и запишите их результаты: - ходьба на 100 м. ... с.; - ходьба на 400 м. ... с.; - ЧСС после ходьбы на 100 м. ... уд/мин.; - ЧСС после ходьбы на 400 м. ... уд/мин.. Учебно-методическая литература: 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.5. Организация и проведение соревнований в лёгкой атлетике 1. Охарактеризовать документы: заявка, протокол, карточка участника. 2. Составить положение о проведении соревнований по лёгкой атлетике. Учебно-методическая литература: 3, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.6. Основные характеристики тренировки 1. Средства и методы тренировки в циклических видах. 2. Принципы спортивной тренировки. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Введение в предмет	30
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	

1.1. Методика преподавания циклических видов спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Запишите методы обучения используемые в преподавании циклических видов. Учебно-методическая литература: 1, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.2. Классификация техники движения Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Изучив теоретический материал, классифицировать технику циклических движений, составить конспект. Учебно-методическая литература: 1, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.3. Виды спорта циклического характера Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовить реферат по виду спорта циклического характера. Учебно-методическая литература: 1, 2, 6	4
1.4. Техничко-тактическая подготовка в лёгкой атлетике Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Составьте конспект по плану: - задачи, средства и методы технической подготовки; - этапы технической подготовки; - спортивная тактика. Учебно-методическая литература: 1, 3, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.5. История возникновения циклического движения Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовить доклад по историческому происхождению циклических видов спорта. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.6. Технология обучения циклическим видам спорта Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Составьте конспект по теме, запишите методику обучения циклической техники движения. Учебно-методическая литература: 1, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.7. Классификация техники циклических движений Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Записать основы начального обучения циклическими видами спорта (на примере вида спорта). Учебно-методическая литература: 1, 2, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.8. Основные характеристики движений Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Определить и записать правила построения техники движений в беге. Учебно-методическая литература: 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
2. Методика обучения циклическим видам спорта	30
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
2.1. Циклические виды в лёгкой атлетике Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовить реферат по теме "Циклические легкоатлетические виды спорта". Учебно-методическая литература: 1, 3, 5, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
2.2. Лыжный спорт как циклический вид движения Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Подготовить реферат по теме "Лыжи - циклический вид спорта". Учебно-методическая литература: 1, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

<p>2.3. Характеристика движения в плавании</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Составить конспект по плану:</p> <ul style="list-style-type: none"> - история возникновения и развития плавания; - стили плавания; - структура плавания. <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5</p>	4
<p>2.4. Техника спортивной ходьбы</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Изучив материал, записать этапы обучения спортивной ходьбе.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.5. Организация и проведение соревнований в лёгкой атлетике</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Записать общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе и беге.</p> <p>2. Охарактеризовать документы: заявка, протокол, карточка участника.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 7</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.6. Основные характеристики тренировки</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Составить классификатор видов лёгкой атлетики, циклические и ациклические.</p> <p>2. Записать принципы спортивной тренировки используемые при циклических видах в лёгкой атлетике.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.7. Периодизация спортивной тренировки в лёгкой атлетике</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Составить план-конспект тренировочного занятия для обучения техники спортивной ходьбы.</p> <p>2. Подберите специальные упражнения для обучения ходьбы.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.8. Общие основы современной подготовки тренеров в избранном виде спорта</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Составить план обучения технике двигательных действий циклического характера, на примере специализации.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Якимов А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта [Электронный ресурс]/ Якимов А.М., Ревзон А.С.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2018.— 100 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/74294.html .— ЭБС «IPRbooks»
2	Совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020.— 106 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/95427.html .— ЭБС «IPRbooks»
3	Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В. И. Кравчук. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2013. — 184 с	http://www.iprbookshop.ru/56428.html . — ЭБС «IPRbooks»
4	Тудор Бомпа Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс]/ Тудор Бомпа, Карло Бузичелли— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 384 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/55562.html .— ЭБС «IPRbooks»
Дополнительная литература		
5	Онгарбаева, Д. Т. Основы физической и функциональной подготовки в легкой атлетике (специализация) : учебное пособие / Д. Т. Онгарбаева, Г. Б. Мадиева. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 90 с.	http://www.iprbookshop.ru/70403.html . — ЭБС «IPRbooks»
6	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 г. №220/ — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2019.— 34 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/87568.html .— ЭБС «IPRbooks»
7	Махов С.Ю. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: дополнительная профессиональная программа/ Махов С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.— 28 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/73257.html .— ЭБС «IPRbooks»
8	Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость) : методические рекомендации / составители В. А. Аикин [и др.]. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 71 с.	http://www.iprbookshop.ru/65039.html . — ЭБС «IPRbooks»

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Педагогическая библиотека	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php
2	Яндекс–Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Конспект по теме	Реферат	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	Зачет/Экзамен
ПК-3				
3.1 (ПК.3.1)	+			+
У.1 (ПК.3.2)		+		+
В.1 (ПК.3.3)			+	+
УК-7				
3.2 (УК.7.1)	+			+
У.2 (УК.7.2)		+		+
В.2 (УК.7.3)			+	+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Введение в предмет":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Таблица 1

Нормативные требования спортивно-технической подготовленности

п/п

№

Виды практических
упражнений Женщины
Мужчины

	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
1. Бег 100 м (сек)	15.2	14.6	14.3	13.2	12.9	12.6
2. Бег 800 м	3. 05. 0	2.55.0	2.48.0	-	-	-
3. Бег 1 500 м	-	-	-	5.15.0	5.05.0	4.55.0
4. Прыжки в длину (см)	370	390	410	470	500	525
5. Прыжки в высоту (м)	110	120	125	135	140	145
6. Метание гранаты (м)	20	27	35	35	40	45
7. Толкание ядра (см)	550	600	650	750	820	900

Таблица 2

Нормативные требования спортивно-технической подготовленности

п/п

№

Виды практических
Упражнений Женщины
Мужчины

	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
1. Бег 100 м (сек)	15.0	14.4	14.1	13.0	12.7	12.4
2. Бег 400 м	76,0	72.0	68.0	67,0	64,0	60,0
3. Бег 1 000 м	-	-	-	3.45.0	3.30.0	3.20.0
4. Прыжки в длину (см)	380	400	415	490	515	540
5. Прыжки в высоту (м)	115	125	130	140	145	150
6. Метание диска (м)	18	21	25	22	26	30
7. Толкание ядра (м)	5.50	6.00	6.50	7.50	8.20	9.00

Количество баллов: 35

2. Конспект по теме

1. Методика преподавания циклических видов спорта.
2. Классификация техники движения.
3. Виды спорта циклического характера.
4. Техничко-тактическая подготовка в лёгкой атлетике.
5. История возникновения циклического движения.
6. Технология обучения циклическим видам спорта.
7. Основные характеристики движений.
8. Циклические виды в лёгкой атлетике.

Количество баллов: 30

3. Реферат

1. Историческое происхождение циклических видов спорта.
2. Циклические легкоатлетические виды спорта.
3. Место легкой атлетики в системе физической культуры.
4. История развития легкой атлетики. Динамика развития спортивных результатов. Роль в этом процессе выдающихся легкоатлетов и научных специалистов.
5. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры и спорта.
6. Формирование мотивации занятий спортом.
7. Методика преподавания циклических видов спорта в ВУЗе.
8. Физиологические особенности циклических видов спорта.

Количество баллов: 35

Типовые задания к разделу "Методика обучения циклическим видам спорта":

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Таблица 1

Нормативные требования спортивно-технической подготовленности

п/п

№

Виды практических
упражнений Женщины
Мужчины

	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
1. Бег 100 м (сек)	15.2	14.6	14.3	13.2	12.9	12.6
2. Бег 800 м	3. 05. 0	2.55.0	2.48.0	-	-	-
3. Бег 1 500 м	-	-	-	5.15.0	5.05.0	4.55.0
4. Прыжки в длину (см)	370	390	410	470	500	525
5. Прыжки в высоту (м)	110	120	125	135	140	145
6. Метание гранаты (м)	20	27	35	35	40	45
7. Толкание ядра (см)	550	600	650	750	820	900

Таблица 2

Нормативные требования спортивно-технической подготовленности

п/п

№

Виды практических
Упражнений Женщины
Мужчины

	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
1. Бег 100 м (сек)	15.0	14.4	14.1	13.0	12.7	12.4
2. Бег 400 м	76,0	72.0	68.0	67,0	64,0	60,0
3. Бег 1 000 м	-	-	-	3.45.0	3.30.0	3.20.0
4. Прыжки в длину (см)	380	400	415	490	515	540
5. Прыжки в высоту (м)	115	125	130	140	145	150
6. Метание диска (м)	18	21	25	22	26	30
7. Толкание ядра (м)	5.50	6.00	6.50	7.50	8.20	9.00

Количество баллов: 35

2. Конспект по теме

1. Лыжный спорт как циклический вид движения.
2. Характеристика движения в плавание.
3. Техника спортивной ходьбы.
4. Организация и проведение соревнований в лёгкой атлетике.
5. Основные характеристики тренировки.
6. Периодизация спортивной тренировки в лёгкой атлетике.
7. Общие основы современной подготовки тренеров в избранном виде спорта.

Количество баллов: 30

3. Реферат

1. Место лыжного спорта в государственных программах по физическому воспитанию населения. Значение лыжного спорта.
2. Краткие сведения по истории развития лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж.
3. История возникновения и развитие циклических видов спорта.
4. Роль и значение методики циклических видов спорта.
5. Организация тренировки в циклических видах спорта.
6. Понятие сущности упражнений циклического и ациклического, смешанного характера.
7. Аэробная работа. Промежуточные виды деятельности.
8. Классификация мышечной деятельности.

Количество баллов: 35

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. История развития лёгкой атлетики.
2. Определение понятия «Лёгкая атлетика».
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Основные этапы исторического развития легкой атлетики.
5. Порядок проведения занятий по лёгкой атлетике и требования по технике безопасности.
6. Определение понятия «спортивная техника» Показатели качества техники легкоатлетических упражнений. Значение техники, сходства и различия в технике различных легкоатлетических упражнений и видов.
7. Характеристика легкоатлетических упражнений циклического характера.
8. Особенности проведения соревнований по лёгкой атлетике.
9. Судейская коллегия и её обязанности.
10. Организация соревнований по легкой атлетике в школе.
11. Порядок проведения соревнований по лёгкой атлетике и требования по технике безопасности.
12. Спортивные сооружения и инвентарь для проведения соревнований по легкой атлетике. Требования к ним.
13. Педагогические технологии спортивной деятельности.
14. История возникновения и развития циклических видов спорта.
15. Общая характеристика циклических видов спорта
16. Классификация циклических видов спорта.
17. Планирование тренировки в циклических видах спорта.
18. Многолетняя подготовка в циклических видах спорта.
19. Организация и проведения соревнований в циклических видах спорта.
20. Педагогический контроль и учет при подготовке спортсменов в циклических видах спорта.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Основы техники ходьбы и бега. Классификация. Сходства и различия. Фазы. Частные задачи и способы их решения.
2. Предмет и задачи курса лыжного спорта. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика.
3. Типы и разновидности лыжного спорта и их характеристика.
4. Понятие о технике передвижения на лыжах в лыжной подготовке.
5. Современные технологии в организации целостного тренировочного процесса в лёгкой атлетике.
6. Основы современной подготовки тренера по лёгкой атлетике.
7. Организационно-методические технологии работы тренера.
8. Физическая, психологическая и тактико-тактическая подготовка спортсменов.
9. Техника и методика обучения циклическим видам спорта.
10. Формирование профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения циклическим движениям.
11. Классификация мышечной деятельности.
12. Классификация физических упражнений.
13. Организация тренировки в циклических видах спорта.
14. Специфика постановки задач, выбора средств и методов тренировки в циклических видах спорта.
15. Характеристика циклических движений в лёгкой атлетике.
16. Этапы технической подготовки
17. Инновационные образовательные системы в спортивной тренировке.
18. Характеристика видов механического движения.
19. Определение основных понятий в технике движений (фазы, моменты).
20. Кинематическая и динамическая структуры движений.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none">- дается комплексная оценка предложенной ситуации- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять- последовательное, правильное выполнение всех заданий- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы

"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

5. Реферат

Реферат — теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
 - обосновать актуальность выбранной темы;
 - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
 - сформулировать проблематику выбранной темы;
 - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
 - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

6. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Проблемное обучение
2. Технология «образовательное событие»
3. Цифровые технологии обучения

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. спортивный зал
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC