

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 03.06.2022 11:18:56
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.01.ДВ.10	Спортивная подготовка в циклических видах спорта

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилими подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
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	Жабаков Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабаков 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	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	10
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	13
7. Перечень образовательных технологий	14
8. Описание материально-технической базы	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Спортивная подготовка в циклических видах 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 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Спортивная подготовка в циклических видах спорта» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «История физической культуры», «Педагогика физической культуры», «Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование», «Повышение спортивного мастерства», «Теория и методика физической культуры», «Физическая культура».

1.4 Дисциплина «Спортивная подготовка в циклических видах спорта» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Физкультурно - педагогическая деятельность», «Физкультурно - спортивные сооружения», «Спортивное совершенствование».

1.5 Цель изучения дисциплины:

содействие формированию у студентов навыков профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) формирование знаний в организации тренировки в циклических видах;
- 2) формирование профессиональных компетенций;
- 3) формирование ценностного отношения к здоровью.

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-2 способен анализировать и оценивать потенциальные возможности обучающихся, их потребности и результаты обучения	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическим особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных
		ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа
		ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)
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.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическим особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных	3.1 физиологические особенности возраста обучающихся

2	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа	У.1 применять методы педагогического контроля в системе спортивной подготовки.
3	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)	В.1 навыками организации контроля итоговых результатов спортивной подготовки
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 физических упражнений для самосовершенствования, организации 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 в занятиях различные формы физических упражнений.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 средствами и методами построения тренировки в циклических видах

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	CPC	
Итого по дисциплине	6	26	40	72
Первый период контроля				
<i>Основы спортивной подготовки в циклических видах</i>	6	26	40	72
История возникновения циклических видов спорта	4			4
Основные характеристики спортивной тренировки	2			2
Технология обучения циклическим видам спорта		4	4	8
Классификация техники циклических движений		4	4	8
Основные характеристики движений		4	4	8
Современные подходы в обучении циклическим видам		4	4	8
Общие основы современной подготовки		4	4	8
Циклические виды в лёгкой атлетике		4	4	8
Техника спортивной ходьбы		2	4	6
Техническая подготовленность спортсменов			4	4
Психологическая подготовленность спортсменов-легкоатлетов			4	4
Методика обучения техники циклических движений в лыжном спорте			4	4
Итого по видам учебной работы	6	26	40	72
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Первый период контроля				72

**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. Основы спортивной подготовки в циклических видах Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	6
1.1. История возникновения циклических видов спорта 1. История развития циклических видов спорта. 2. Специфика постановки задач, выбора средств и методов тренировки в циклических видах спорта. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.2. Основные характеристики спортивной тренировки 1. Цель, задачи и принципы тренировки в лёгкой атлетике. 2. Средства и методы тренировки лёгкой атлетики. 3. Виды спортивной подготовки. Учебно-методическая литература: 1, 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2

3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Основы спортивной подготовки в циклических видах Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	26
1.1. 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, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.2. Классификация техники циклических движений 1. Классифицировать упражнения по циклическим движениям. 2. Дайте характеристику видов механического движения. Учебно-методическая литература: 1, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.3. Основные характеристики движений 1. Дайте определение основным понятиям в технике движений (фазы, моменты). 2. Кинематическая и динамическая структуры движений. Учебно-методическая литература: 1, 2, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.4. Современные подходы в обучении циклическим видам 1. Современные технологии в организации целостного тренировочного процесса в лёгкой атлетике. 2. Педагогические технологии спортивной деятельности. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.5. Общие основы современной подготовки 1. Основы современной подготовки тренера по лёгкой атлетике. 2. Организационно-методические технологии работы тренера. Учебно-методическая литература: 1, 2, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4

<p>1.6. Циклические виды в лёгкой атлетике</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика легкоатлетических упражнений циклического характера. 2. Записать по этапам обучения циклические виды лёгкой атлетики: <ul style="list-style-type: none"> - спортивная ходьба; - бег. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>1.7. Техника спортивной ходьбы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Запишите 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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.. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Основы спортивной подготовки в циклических видах	40
Формируемые компетенции, образовательные результаты:	
ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3)	
УК-7: 3.2 (УК.7.1), У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
<p>1.1. Технология обучения циклическим видам спорта</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Используя материалы практической работы, составьте конспект по теме, запишите методику обучения циклической техники движения. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>1.2. Классификация техники циклических движений</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определить и записать классификацию циклических движений. 2. Записать технику циклического движения по этапам. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>1.3. Основные характеристики движений</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определить и записать правила построения техники движений в беге. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6</p>	4
<p>1.4. Современные подходы в обучении циклическим видам</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На примере циклического упражнения, запишите его технику по этапам начального и углублённого обучения. 2. Записать основные принципы, методы обучения циклическим движениям. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>1.5. Общие основы современной подготовки</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составьте план обучения технике двигательных действий циклического характера, на примере специализации. <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	4
<p>1.6. Циклические виды в лёгкой атлетике</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислите и дайте краткую характеристику циклическим видам в лёгкой атлетике. <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4

<p>1.7. Техника спортивной ходьбы</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Изучив материал практической работы, записать этапы обучения спортивной ходьбе.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>1.8. Техническая подготовленность спортсменов</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Запишите методы технической подготовки в спортивной ходьбе (главное звено, детали техники).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>1.9. Психологическая подготовленность спортсменов-легкоатлетов</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Запишите этапы управления стартовыми состояниями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточного возбуждения; - оптимального возбуждения; - состояние перевозбуждения; - состояние торможения. <p>Учебно-методическая литература: 1, 4, 5, 6</p>	4
<p>1.10. Методика обучения техники циклических движений в лыжном спорте</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Запишите по этапам обучения технику передвижения на лыжах.</p> <p>2. Укажите цели и задачи каждого этапа.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4

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	Основная литература	http://www.iprbookshop.ru/74294.html .— ЭБС «IPRbooks»
2	Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с.	http://www.iprbookshop.ru/55556.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	Совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020.— 106 с.— Режим доступа:	http://www.iprbookshop.ru/95427.html .— ЭБС «IPRbooks»
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»
Дополнительная литература		
6	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»
7	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»

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	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2	Яндекс-Энциклопедии и словари	http://slovary.yandex.ru
3	Педагогическая библиотека	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php

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	Конспект по теме	Текущий контроль		Промежуточная аттестация
		Контрольная работа по разделу/теме	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений	
ПК-2				
3.1 (ПК.2.1)	+			+
У.1 (ПК.2.2)		+		+
В.1 (ПК.2.3)			+	+
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 "Основы спортивной подготовки в циклических видах":

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.История возникновения циклических видов спорта.
- 2.Основные характеристики спортивной тренировки.
- 3.Технология обучения циклическим видам спорта.
- 4.Классификация техники циклических движений.
- 5.Основные характеристики движений.
- 6.Современные подходы в обучении циклическим видам.
- 7.Общие основы современной подготовки.
- 8.Циклические виды в лёгкой атлетике.
- 9.Техника спортивной ходьбы.
- 10.Техническая подготовленность спортсменов.
- 11.Психологическая подготовленность спортсменов-легкоатлетов.
- 12.Методика обучения техники циклических движений в лыжном спорте.

Количество баллов: 30

3. Контрольная работа по разделу/теме

- 1.Характеристика легкоатлетических упражнений циклического характера.
- 2.Планирование и учет учебно-тренировочной деятельности в лёгкой атлетике.
- 3.Материально-техническое обеспечение тренировочных занятий в лёгкой атлетике.
- 4.Цель, задачи и принципы тренировки в лёгкой атлетике.
- 5.Педагогические технологии спортивной деятельности.
- 6.Инновационные образовательные системы в спортивной тренировке.
7. Организационно-методические технологии работы тренера.
- 8.Современные технологии в организации целостного тренировочного процесса в лёгкой атлетике.
- 9.Порядок проведения занятий по лёгкой атлетике и требования по технике безопасности.
- 10.Предмет и задачи курса лыжного спорта. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика.

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. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры и спорта.
2. Основные этапы исторического развития легкой атлетики.
3. Классификация и характеристика легкоатлетических видов.
4. Определение понятия «спортивная техника» Показатели качества техники легкоатлетических упражнений. Значение техники, сходства и различия в технике различных легкоатлетических упражнений и видов.
5. Инновационные образовательные системы в спортивной тренировке.
6. Основы техники легкоатлетических видов. Характеристика техники движений.
7. Структура циклического движения в спортивной ходьбе и беге.
8. Спортивная техника и техническая подготовленность.
9. Задачи, средства и методы технической подготовки легкоатлетов.
10. Основы техники ходьбы и бега. Классификация. Сходства и различия. Фазы. Частные задачи и способы их решения.
11. Понятие о технике передвижения на лыжах в лыжной подготовке.
12. Виды спортивной подготовки в циклических движениях.
13. Этапы подготовки легкоатлетов (начального этапа, соревновательного этапа, восстановительного этапа..
14. Нагрузка в тренировке спортсменов. Отдых как восстановительный компонент нагрузки.
15. Показатели тренированности легкоатлетов. Результат физической подготовленности.
16. Цель, задачи и принципы тренировки в лёгкой атлетике.
17. Средства и методы тренировки лёгкой атлетики.
18. Современные технологии в организации целостного тренировочного процесса в лёгкой атлетике.
19. Педагогические технологии спортивной деятельности.
20. Инновационные образовательные системы в спортивной тренировке.

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 засчитано")	<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 удается 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 зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критерии выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем 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. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы 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. Проектные технологии
3. Технология «образовательное событие»

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